

Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Pelita Raya Kota Jambi

Regita Hanifah Rahmi Syafira¹, Andicha Gustra Jeki², Tina Yuli Fatmawati³, Arnati Wulansari⁴

¹⁻⁴Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email korespondensi: regitahanifa04@gmail.com

Abstract

Fast food is a type of food that is easy to serve quickly or practically processed. Fast food contains a lot of salt, sugar, calories and fat. The high calorie content of fast food, if not balanced with active activity or exercise, is detrimental to health, as it can trigger future disease and lead to overnutrition. The purpose of this study was to determine the relationship between fast food consumption and physical activity with the incidence of overnutrition in adolescents at Pelita Raya Junior High School, Jambi City. This type of research is quantitative research with cross-sectional design. Data was collected by distributing FFQ questionnaires, GPAQ questionnaires and measuring BMI. This study was conducted in June 2024 in Pelita Raya Junior High School, Jambi City. Data analysis in the study used univariate and bivariate analysis using chi-squared test to determine the relationship between the independent variable (fast food consumption and physical activity) with the dependent variable (overnutrition). The results showed the percentage of adolescents who consumed fast food with frequent categories as many as 15 adolescents (42.9%) and rarely as many as 20 adolescents (57.1%). The picture of physical activity of adolescents with high intensity as many as 21 adolescents (60%) and low as many as 14 adolescents (40%). The nutritional status of adolescents with overnutrition category was 13 adolescents (37.1%) and normal nutritional status was 22 adolescents (62.9%). There is a relationship between fast food consumption and the incidence of overweight ($p = 0.015$) and there is a relationship between physical activity and the incidence of overweight ($p = 0.000$). In this study it can be concluded that there is an association between fast food consumption and physical activity with nutrient intake. It is recommended that adolescents reduce their consumption of fast food, adopt good consumption patterns and engage in sufficient physical activity to avoid overnutrition.

Keywords: *adolescents, fast food, overnutrition, physical activity*

Abstrak

Fast food adalah jenis makanan yang mudah disajikan dengan cepat, atau diolah dengan praktis. Fast food mengandung banyak garam, gula, kalori, dan lemak. Kalori yang tinggi pada makanan cepat saji jika tidak diimbangi dengan kegiatan aktif atau olahraga akan membahayakan kesehatan karena dapat memicu penyakit di kemudian hari dan akan mengakibatkan gizi lebih. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan konsumsi fast food dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Pelita Raya Kota Jambi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Pengumpulan data dengan cara membagikan kuesioner FFQ, kuesioner GPAQ dan pengukuran IMT. Jumlah sampel 35 remaja. Penelitian ini dilakukan pada bulan juni 2024 di SMP Pelita Raya Kota Jambi. Analisis data dalam penelitian menggunakan analisis Univariat dan Bivariat dengan menggunakan uji chi square untuk mengetahui hubungan variabel independen (konsumsi fast food dan aktivitas fisik) dengan variabel dependen (gizi lebih). Hasil penelitian menunjukkan persentase gambaran remaja yang mengkonsumsi fast food dengan kategori sering sebanyak 15 remaja (42,9%) dan jarang sebanyak 20 remaja (57,1%). Gambaran aktivitas fisik remaja dengan intensitas tinggi sebanyak 21 remaja (60%) dan rendah sebanyak 14 remaja (40%). Gambaran status gizi remaja dengan kategori gizi lebih sebanyak 13 remaja (37,1%) dan status gizi normal sebanyak 22 remaja (62,9%). Terdapat hubungan antara konsumsi fast food

dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,015$) dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,000$). Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi fast food dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih. Disarankan kepada remaja untuk mengurangi konsumsi fast food dan menerapkan pola konsumsi yang baik dan melakukan aktivitas fisik yang cukup agar tidak mengalami gizi lebih.

Kata Kunci: aktivitas fisik, *fast food*, gizi lebih, remaja

PENDAHULUAN

Gizi Lebih menurut Kemenkes RI (2012) merupakan penimbunan lemak berlebih yang menyebabkan kelebihan berat badan. Gizi lebih adalah keadaan gizi seseorang yang pemenuhan kebutuhannya melampaui batas lebih dari cukup (kelebihan) dalam waktu cukup lama. Hal ini dicerminkan pada kelebihan berat badan yang terdiri dari timbunan lemak, besar tulang dan otot/daging. Gizi lebih adalah suatu penyakit kronik yang sangat berhubungan erat dengan peningkatan risiko penyakit degeneratif. Seseorang dikatakan memiliki gizi lebih bila jumlah lemak 10-20% diatas normal (Hasdianah, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2018 prevalensi kelebihan berat badan di antara anakanak dan remaja berusia 5-19 tahun di dunia telah meningkat secara signifikan dari 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016. Sementara prevalensi obesitas anak-anak dan remaja dunia berusia 5-19 tahun hanya di bawah 1% pada tahun 1975, sedangkan pada tahun 2016 lebih dari 124 juta anak-anak dan remaja (6% anak perempuan dan 8% anak laki-laki) mengalami obesitas.

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 prevalensi berat badan lebih pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia yaitu 9,5% dan prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia yaitu 4%. Angka ini meningkat dari Laporan Riskesdas tahun 2013 dimana angka remaja usia 16-18 tahun yang mengalami berat badan lebih di Indonesia hanya 5,7% (Riskesdas, 2018).

Fast food adalah jenis makanan yang mudah disajikan dengan cepat, atau diolah dengan praktis (Miftah dan Pangiuk, 2020). Fast food mengandung banyak garam, gula, kalori, dan lemak. Kalori yang tinggi pada makanan cepat saji jika tidak diimbangi dengan kegiatan aktif atau olahraga akan membahayakan kesehatan karena dapat memicu obesitas. Obesitas sendiri merupakan ciri-ciri dari berkembangnya penyakit seperti kanker dan penyakit kardiovaskuler. Secara umum, makanan cepat saji mengandung kadar lemak, gula dan sodium yang tinggi, tetapi rendah serat, vitamin A, asam akrorbat, kalsium, dan folat (Rosyadi, 2019).

Fast food dapat diartikan sebagai makanan siap saji yang berasal dari negara barat. *Fast food* disukai oleh semua kalangan karena rasanya yang sesuai selera dan harga yang terjangkau. Fast food terdiri dari beberapa jenis makanan yang disajikan secara cepat, Makanan cepat saji memiliki rasa yang enak, jika dikonsumsi secara berlebihan tidak baik bagi kesehatan, karena makanan cepat saji umumnya diproduksi dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa

Berdasarkan data *World Health Organisation* (2020), diketahui bahwa 80% remaja di dunia sering mengonsumsi fast food yang terdiri dari 50% makan siang, 15% makan malam, dan 15% makan pagi. Studi Nilsen melaporkan bahwa 69% masyarakat kota di Indonesia mengonsumsi fast food, sebanyak 33% mengungkapkan bahwa makan siang di restoran *fast food*, 25% untuk makan malam, 9% menyatakan sebagai makanan selingan dan 2% memilih untuk makan pagi. Hal tersebut akan semakin berkembang sesuai dengan meningkatnya tingkat konsumsi makanan *fast food* di Indonesia.

Dalam pemenuhan kebutuhan gizi dapat disesuaikan pada faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti contohnya aktivitas fisik, Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka dan meningkatkan pembakaran energi. Aktivitas fisik menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori melebihi kebutuhan tubuh terhadap energi dalam keadaan istirahat (*resting energy expenditure*). Proses biokimia dan biomekanik terjadi dalam setiap aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat dilakukan di sekolah, tempat kerja, di rumah, ataupun selama di perjalanan dengan berbagai bentuk aktivitas ringan, latihan fisik, *exercise*, olahraga, *training*, *practice*. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan kuat dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Issabella dkk, 2023).

Hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja obesitas memiliki asupan energi konsumsi *fast food* (266kkal) lebih tinggi dari pada yang tidak obesitas (140kkal) dengan nilai ($p=0,001$) (Banowati, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wandasari pada tahun 2015 menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi *fast food*, pola konsumsi *fast food* pada beberapa makanan cepat saji yaitu *fried chicken*, *hamburger*, nugget, sosis dan jenis makanan *fast food* lainnya.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka dan meningkatkan pembakaran energi. Aktivitas fisik menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori melebihi kebutuhan tubuh terhadap energi dalam keadaan istirahat (*resting energy expenditure*). Proses biokimia dan biomekanik terjadi dalam setiap aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat dilakukan di sekolah, tempat kerja, di rumah, ataupun selama di perjalanan dengan berbagai bentuk aktivitas ringan, latihan fisik, *exercise*, olahraga, *training*, *practice*. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan kuat dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Issabella dkk, 2023).

Diantara faktor yang bisa dimodifikasi aktivitas fisik merupakan faktor yang paling dominan terjadinya obesitas. Kemajuan teknologi yang semakin maju dari tahun ketahun memberikan kemudahan terhadap gaya hidup remaja serta menurunkan angka aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari. Aktivitas fisik yang dilakukan tidak teratur dan kurang akan menimbulkan penyakit di kemudian hari seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes melitus tipe 2, osteoporosis, obesitas dan penyakit degeneratif saat dewasa.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang ” Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Pelita Raya Kota Jambi.”

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi fast food dan durasi screen time dengan resiko kejadian gizi lebih. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di SMP Pelita Raya Kota Jambi yang berjumlah 35 responden . Instrumen penelitian menggunakan form FFQ ,form aktivitas fisik ,dan pengukuran antropometri secara langsung. Penelitian dilakukan Pada Tanggal 10 Juni 2024 pada jam 10.00 sampai dengan selesai. Analisis data yang dilakukan secara univariat dan bivariate menggunakan uji chi square, untuk melihat kemaknaan perhitungan statistik digunakan batas kemaknaan alpha 5% (0,05).

HASIL

Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui gambaran masing-masing variabel yang diteliti antara lain konsumsi fast food, aktivitas fisik dan gizi lebih.

Karakteristik Responden

Responden penelitian ini adalah siswa SMP N Pelita Raya Kota Jambi dengan jumlah sampel sebanyak 35 remaja. Pengambilan data penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2024. Data mengenai karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	%	
Usia	13 Tahun	12	34,3
	14 Tahun	19	54,3
	15 Tahun	4	11,4
Jenis Kelamin	Laki-laki	9	25,7
	Perempuan	26	74,3
Total	35	100%	

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berusia 14 tahun (54,3%) dan sebagian kecil berusia 15 tahun (11,4%). Pada karakteristik jenis kelamin menunjukkan responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 26 remaja (74,3%).

Gambaran Konsumsi *Fast Food* Remaja SMP Pelita Raya

Tabel 2. Gambaran Konsumsi *Fast Food* Remaja SMP Pelita Raya

Konsumsi <i>Fast Food</i>	Jumlah	%
Jarang	20	57,1
Sering	15	42,9
Total	35	100

Berdasarkan tabel 2 Menunjukkan sebanyak 20 remaja (57,1%) memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* jarang dan yang memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* sering sebanyak 15 remaja (42,9%).

Gambaran Aktivitas Fisik Remaja SMP Pelita Raya

Tabel 3. Gambaran Aktivitas Fisik Remaja SMP Pelita Raya

Aktivitas Fisik	Jumlah	%
Rendah	14	40
Tinggi	21	60
Total	35	100

Berdasarkan tabel 3 Menunjukkan dari 35 remaja, terdapat 21 remaja (60%) diantaranya memiliki aktivitas fisik yang tinggi dan 14 remaja (40%) yang memiliki aktivitas fisik rendah.

Gambaran Status Gizi Remaja SMP Pelita Raya

Tabel 4. Gambaran Status Gizi Remaja SMP Pelita Raya

Status Gizi	Jumlah	%
Gizi Lebih	13	37,1
Normal	22	62,9
Total	35	100

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil bahwa lebih dari sebagian besar remaja memiliki klasifikasi status gizi normal yaitu sebanyak 22 remaja (62,9%). Sebagian kecil responden memiliki klasifikasi status gizi gizi lebih yaitu sebanyak 13 remaja (37,1%).

Analisis Bivariat

Hubungan *Fast Food* dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja SMP Pelita Reya Kota Jambi

Tabel 5. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja SMP Pelita Raya Kota Jambi

Konsumsi <i>Fast Food</i>	Status Gizi Gizi Lebih		Normal		Total	%	P-Value
	N	%	n	%			
Sering	9	60	6	40	15	100	0,015
Jarang	4	20	16	80	20	100	
Total	13	37,2	22	62,8	35	100	

Berdasarkan hasil uji *chi-square* pada tabel 5 di dapatkan nilai $p = 0,015$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Pelita Raya Kota Jambi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Responden yang sering mengkonsumsi *fast food* akan mengalami kegemukan, di karenakan *fast food* mengandung kalori yang tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sulistyowati et al., (2019) ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dan status gizi remaja dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,005$), yang menyatakan bahwa konsumsi yang tinggi terhadap *fast food* (makanan siap saji) dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih (*overweight*).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di SMP Pelita Raya Kota Jambi

Tabel 6 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di SMP Pelita Raya Kota Jambi

Aktivitas Fisik	Status Gizi Gizi Lebih		Normal		Total	%	P-Value
	N	%	n	%			
Rendah	13	92,5	1	7,5	14	100	0,000
Tinggi	0	0	21	100	21	100	
Total	13	37,2	22	62,8	35	100	

Berdasarkan Tabel 6, Hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja putri diperoleh *p-value* sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi α yaitu 0.05, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara kurangnya aktivitas dengan kejadian gizi lebih. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Damayanti (2022) pada remaja di SMAN 3 Tambunan Selatan yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih diperoleh *p-value* = 0,023. Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Janah & Nugroho (2021) dimana memperoleh nilai *P-value* sebesar 0.522, nilai tersebut >0.05 sehingga tidak ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap gizi lebih

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Remaja dengan usia 12 – 15 tahun merupakan masa remaja awal, masa dimana terjadi perubahan dan pertumbuhan yang cepat. Tentunya perubahan tersebut tidak lepas dari kontribusi makanan. Kebutuhan dalam kehidupan yang penting salah satunya makanan dan kebiasaan makan, karena dapat mempengaruhi hasil kesehatan jangka panjang (Putri, 2019). Remaja sebagai kelompok yang rentan mengalami kekurangan dan kelebihan gizi karena merupakan masa – masa perkembangan yang matang (Insani, 2019) .

Distribusi karakteristik remaja berdasarkan jenis kelamin pada Tabel 1 menunjukkan persentase remaja berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Hal tersebut tentunya terdapat perbedaan pada pola konsumsinya. Pola makan yang baik akan berpengaruh terhadap kecukupan gizi dan sebaliknya, pola makan yang tidak baik akan berdampak buruk bagi tubuh dan ketidakcukupan kebutuhan gizi (Nandila & Puspawati, 2023).

Jenis kelamin remaja berperan dalam penentuan kebutuhan energi dan zat gizi remaja, sehingga mampu mempengaruhi status gizinya. Menurut Fikawati et al., (2017), laki-laki cenderung memiliki ukuran fisik lebih besar dibanding dengan perempuan, dan aktivitas fisik pada laki-laki yang tinggi juga menjadi hal lain sebagai pendukung. Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi remaja menurut Supariasa (2017) yaitu usia. Pada remaja terjadi pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang pesat, dimana pertumbuhan tersebut juga diiringi dengan peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi. Apabila asupan zat gizi dan asupan energi pada remaja tidak sesuai dengan kebutuhannya, maka dapat mempengaruhi status gizinya.

Gambaran Konsumsi Fast Food Remaja SMP Pelita Raya

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anugrah & Indriasari (2019) fast food kategori jarang lebih banyak (56,2%) dibandingkan dengan kategori sering (43,8%). Keberadaan penjual fast food yang mudah ditemui dan tersebar di kota-kota besar dapat meningkatkan pengaruh pola makan remaja (Salsabila, 2022).

Konsumsi makanan fast food saat ini menjadi gaya hidup bagi remaja hingga merubah pola asupan makan (Junaidi & Noviyanda, 2016). Konsumsi fast food di kalangan remaja mengalami peningkatan selama tiga dekade terakhir, hal tersebut terjadi karena beberapa faktor antara lain kenyamanan, harga, pilihan menu, dan rasa. Peningkatan konsumsi makanan yang sudah menjadi kebiasaan merupakan faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang (Nixon & Doud, 2016). Menurut (Astuti et al., (2021) Frekuensi remaja yang sering mengkonsumsi segala jenis fast food dapat meningkatkan timbunan energi dan lemak dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan nilai indeks massa tubuh (IMT). Mie instan merupakan produk mie berbentuk blok yang siap dimasak dan biasanya dalam kondisi kering disertai bumbu dan/atau minyak bumbu yang dikemas dalam kemasan terpisah. Blok mie kering sebelum dikonsumsi, biasanya direndam dalam air mendidih dalam waktu tertentu dan dikonsumsi setelah ditambahkan bumbu yang telah disediakan (Amanda et al., 2023).

Mie instan tidak bisa dianggap sebagai makanan utuh karena tidak memenuhi kebutuhan gizi seimbang tubuh. Mie mengandung tinggi karbohidrat, tetapi rendah protein, vitamin, mineral, dan serat. Perlu diperhatikan bahwa kebutuhan gizi mie instan hanya dapat terpenuhi jika ada lebih banyak sayuran dan sumber protein. Pada satu porsi mie instan terkandung energi 400 kkal, sekitar 20% dari total kebutuhan energi harian (2000 kkal). Energi yang diperoleh dari minyak sekitar 170-200 kkal. Hal lain yang terkadang kurang

dipahami adalah kandungan minyak mi instan yang bisa mencapai 30% dari berat keringnya (Difha, 2019).

Jika mi instan dikonsumsi dalam jumlah yang banyak dapat menimbulkan gangguan kesehatan, walaupun bahan-bahan tersebut diperbolehkan untuk dikonsumsi oleh manusia, tetapi apabila dikonsumsi dalam kurun waktu tertentu dan frekuensi yang cukup tinggi bisa menyebabkan kelainan fungsi. Menurut (Uswah, 2020), menegaskan mengonsumsi mi instan dalam jumlah berlebih dapat menimbulkan dampak tidak baik pada kesehatan. MSG pada mi instan terkandung dalam natrium pada mi instan dan dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan pembengkakan dan kematian pada sel-sel otak dewasa. Konsumsi mi instan dalam jumlah berlebihan dapat mengakibatkan obesitas, hal tersebut terjadi karena terdapat kandungan karbohidrat sederhana, lemak dan natrium tinggi yang juga menyebabkan kenaikan kadar gula darah dan kenaikan darah. Konsumsi mi instan berlebihan juga menyebabkan timbulnya penyakit degeneratif seperti, diabetes melitus, dan tekanan darah tinggi. Penyakit lain yang dapat ditimbulkan dari pola konsumsi mi instan secara berlebihan (Najwa et al., 2023).

Makanan ringan didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang dimakan di antara waktu makan termasuk minuman susu, minuman ringan biasa, minuman olahraga, minuman energi. Keripik kentang dan jagung, keripik tortilla jagung yang dimasak dengan alkali, keripik, biskuit asin, pretzel, popcorn, produk yang diekstrusi, dikembungkan, dan dipanggang/digoreng, setengah produk, camilan daging, dan camilan berbahan dasar nasi adalah beberapa makanan ringan yang sering dikonsumsi di Amerika Serikat. Karena makanan ringan dimaksudkan untuk konsumsi langsung, mereka biasanya memiliki masa simpan hanya 1–2 hari. Namun, masa simpan ini dapat diperpanjang melalui pengemasan yang memadai. Konsumen global menghabiskan \$374 miliar untuk makanan ringan setiap tahun antara tahun 2013 dan 2014 (Modul Referensi Ilmu pangan, 2016).

Gambaran Aktivitas Fisik Remaja SMP Pelita Raya

Aktivitas fisik rendah disebabkan responden kurang melakukan aktivitas fisik, responden cenderung melakukan kegiatan duduk, nonton TV/film/youtube, bermain game/gadget, berbaring, dan belajar, namun jarang berolahraga sehingga kurang memperhatikan kebugaran tubuhnya, serta sebagian besar responden pergi ke sekolah menggunakan angkutan umum dan kendaraan pribadi seperti sepeda motor (Damayanti, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Septiadi & Alwi Nurudin (2023) pada remaja putri di SMAN 7 Surakarta yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik tinggi sebesar 19 responden (63,3%) dibandingkan aktivitas fisik rendah sebesar 8 responden (26,7%).

Berdasarkan literasi ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik remaja saat ini sehingga dapat menjadi penghambat atau pendukung. faktor-faktor yang berkontribusi pada partisipasi remaja termasuk status sosial, lokasi perkotaan/pedesaan, aksesibilitas/ketersediaan, jenis kelamin, ras/etnis, dan teknologi (Nash, 2018). Faktor lain yang juga berpengaruh terhadap seseorang rutin melakukan aktivitas fisik atau tidak adalah faktor usia, genetik, jenis kelamin dan kondisi suhu dan geografis (Welis & Rifki, 2013).

Gambaran Status Gizi Remaja SMP Pelita Raya

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noviyanti & Marfiah (2019), didapatkan hasil gambaran status gizi normal lebih banyak dibandingkan dengan status gizi lebih. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik,

perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Noviyanti & Marfuah, 2019).

Konsumsi makanan sebagai upaya pemenuhan energi dan zat gizi pada remaja memiliki hubungan yang erat dengan status gizi remaja. Status gizi yang baik terwujud ketika tubuh cukup mendapatkan asupan gizi dan digunakan secara efisien untuk proses metabolisme tubuh, sehingga dapat tercapai kesehatan secara optimal. Sedangkan status gizi lebih terjadi akibat pemenuhan energi dan zat gizi yang berlebih (Rahmawati & Marfuah, 2016).

Status gizi lebih pada remaja dapat dipengaruhi pada konsumsi makanan fast food. Konsumsi fast food yang berlebihan dengan porsi yang banyak secara terus menerus akan mempengaruhi terjadinya status gizi lebih. Hal ini sejalan dengan penelitian Novadini et al., (2022) yang melakukan penelitian terhadap hubungan antara pola makan fast food dengan status gizi obesitas.

Hubungan *Fast Food* dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja SMP Pelita Raya

Kebiasaan responden sering mengonsumsi fast food disebabkan karena lingkungan sekolah atau kantin yang menjual beberapa makanan fast food seperti sosis goreng/bakar, gorengan dan mie instan. Selain itu, padatunya jadwal sekolah, malas membawa bekal dari rumah, dan berkumpul dengan teman menyebabkan mereka lebih memilih makanan cepat saji (fast food). Jenis *fast food* yang paling disukai oleh remaja adalah fried chicken, pop ice, mie instan, sosis goreng/bakar, dan makanan ringan dengan frekuensi 3-5 kali/minggu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Sary et al., (2021) bahwa kejadian status gizi yang berlebih berbanding lurus dengan asupan energi dan zat gizi yang berlebih dalam tubuh. Asupan energi dapat mempengaruhi status gizi, tingginya energi yang masuk kedalam tubuh tidak langsung digunakan namun disimpan dalam jaringan otot dalam bentuk glikogen, glikogen merupakan kelebihan energi yang disimpan berbentuk karbohidrat. Selain itu kelebihan lemak disimpan juga dalam jaringan adiposa terutama pada bagian perut bawah kulit. Hal tersebut yang menyebabkan terjadinya status gizi yang tidak normal (Siregar, 2021). Sejalan dengan penelitian Nadhiroh et al., (2022) yang mengatakan bahwa adanya hubungan antara tingkat konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih pada remaja, dengan nilai *p-value* 0,001 yang mengartikan bahwa semakin kerap remaja mengonsumsi *fast food* maka akan berpengaruh pada status gizi remaja. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh A. Anugrah et al., (2018) yang mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara frekuensi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja, dengan nilai *p-value* 0,686.

Penjual makanan *fast food* yang ada di kota besar memberikan dampak pengaruh pada pola konsumsi masyarakat khususnya pada remaja dengan kemudahan dalam membeli dan tingkat ekonomi yang mendukung. Dasar lain yang dapat menjadikan makanan *fast food* banyak digemari yaitu makanan cepat saji sangat praktis dalam penyajiannya serta lezat dalam rasa dan harganya yang relatif semua kalangan dapat membeli (Nurdiansyah, 2019). Restoran cepat saji merupakan tempat makan yang dapat menyediakan makanan dengan cepat begitu makanan di pesan, pada umumnya digunakan untuk tempat berkumpul dan bersantai dengan kerabat maupun keluarga (Mandasari et al., 2011). Harga makanan dan adanya diskon pada restoran dan penjual fast food juga menjadi kontribusi terhadap kebiasaan remaja dalam mengonsumsi *fast food* (Nurdiansyah, 2019).

Seiring perkembangan zaman makanan fast food mulai banyak ragam dan jenisnya hingga terjadi perubahan pada besar porsi, tentu hal tersebut juga berpengaruh pada kandungan gizi pada makanan *fast food*. Mencari keberadaan makanan *fast food* selain di tempat makan kini dapat melalui platform digital. Mengingat kecanggihan teknologi saat ini

remaja juga dapat mencari makanan siap saji melalui penggunaan aplikasi layanan pengirim makanan seperti *gofood* dan *grabfood*, adanya layanan tersebut sangat memudahkan seseorang dan tidak perlu untuk keluar. Menggunakan aplikasi layanan pengantar makanan sangat mudah selain itu siap diantar sampai tujuan. Tentunya selain kemudahan dalam mengakses terdapat banyak macam jenis makanan *fast food* yang disediakan serta tertera informasi harga. (Ufrida & Harianto, 2022)

Makanan fast food memiliki kandungan gizi rendah tetapi tinggi kalori. Kandungan kalori yang terdapat pada Makanan cepat saji dapat memenuhi setengah dari kebutuhan kalori harian, sekitar 400-600 kkal atau hingga 1500 kkal dalam sekali konsumsi, selain itu fast food mengandung 40 – 60 % lemak jenuh dengan kandungan kolesterol yang tinggi (Bonita & Fitrianti, 2017). Kebiasaan konsumsi fast food pada remaja dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih, jika dikonsumsi secara berlebihan dan dengan rentang waktu yang singkat akan menyebabkan perubahan status gizi yang signifikan (Widyastuti & Nugrahaeni, 2018).

Konsumsi fast food yang berlebihan dengan jangka waktu panjang dapat menjadi peluang timbulnya berbagai dampak bagi tubuh, diantaranya kolesterol tinggi, diabetes mellitus, penyakit jantung, gangguan ginjal, dan kerusakan hati. Hal tersebut terjadi karena makanan cepat saji tidak lepas dari bahan/zat yang buruk bagi tubuh (Laksono et al., 2022). Fast food pada umumnya mengandung zat aditif seperti MSG (monosodium glutamat), bahan pengawet, dan bahan pewarna. Bahan tambahan makanan tersebut masih dapat ditoleransi dalam tubuh jika masih berada dalam batas wajar, namun jika mengkonsumsi berlebihan akan berakibat buruk bagi kesehatan baik jangka panjang (Irawan, 2022).

Menurut peneliti tingginya jumlah konsumsi fast food pada remaja disebabkan karena makanan tersebut mudah untuk didapatkan dan juga memiliki harga yang terjangkau di kalangan remaja. Selain itu faktor lingkungan, teman sebaya serta brand terbaru dari fast food itu sendiri juga menjadi daya tarik bagi remaja untuk mengkonsumsi fast food. Maka Sebaiknya konsumen dapat mengurangi konsumsi fast food yang berlebihan dan memperbanyak melakukan aktivitas fisik agar tidak mengakibatkan Berat Badan tidak terkontrol

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di SMP Pelita Raya

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan status gizi remaja. Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran energi yang penting bagi pemeliharaan fisik, mental, dan kehidupan yang sehat. Tingkat aktivitas fisik adalah kategori aktivitas fisik berdasarkan jumlah energi yang dikeluarkan untuk jenis aktivitas per satuan waktu dalam 24 jam (Noviyanti & Marfuah, 2019).

Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang - orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap kejadian berat badan berlebih terutama kebiasaan duduk terus-menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat-alat berteknologi tinggi lainnya (Noviyanti & Marfuah, 2019). Sedangkan pada penelitian ini sebanyak 21 siswi (60%) memiliki aktivitas fisik dengan intensitas yang tinggi sehingga aktivitas fisik inilah yang mempengaruhi status gizi sebagian dari siswa memiliki status gizi normal.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa responden dengan aktivitas fisik rendah memiliki presentase lebih besar mengalami status gizi lebih dan tidak lebih dibandingkan dengan aktivitas fisik tinggi. Sehingga dapat dikatakan semakin ringan aktivitas fisik akan semakin besar mengalami gizi lebih dan tidak lebih. Hal tersebut jika dilakukan dalam jangka waktu

panjang dan didukung oleh pola makan tidak baik maka dapat menyebabkan status gizi lebih (Damayanti, 2022). Secara umum, aktivitas fisik apa pun yang dilakukan berulang kali dalam jangka waktu yang lama, seperti berjalan, dapat meningkatkan kebugaran fisik seseorang (Rizka & Agus, 2018).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh cara hidup (*life style*), kebiasaan diet, persepsi citra tubuh, dan aktivitas fisik mengungkapkan gaya hidup remaja saat ini, yang akan mempengaruhi jumlah konsumsi makanan dan zat gizi, yang pada gilirannya akan mempengaruhi status gizi dan kesehatan (Utami et al., 2020).

Perilaku makan tidak baik adalah kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak memberi semua zat-zat gizi esensial seperti karbohidrat, lemak dan protein yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh. Perilaku makan tidak baik seperti makan yang tidak teratur baik waktu ataupun jenis makanan, diet penurunan berat badan, *binge eating*, kebiasaan makan pada malam hari dapat merusak kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu.

Fast food dapat diartikan sebagai makanan yang dapat dihidangkan dan dikonsumsi dalam waktu seminimal mungkin atau juga dapat diartikan sebagai makanan yang dikonsumsi secara cepat. Pada umumnya komposisi *fast food* mengandung lebih tinggi energi, garam dan lemak termasuk kolesterol dan sedikit mengandung serat.

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Pelita Raya Kota Jambi ($p = 0,015$) dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Pelita Raya Kota Jambi ($p = 0,000$).

SARAN

Sebagai bahan masukan bagi siswa dan siswi SMP Pelita Raya Jambi agar lebih meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang serta diharapkan dapat mengurangi konsumsi *fast food* yang dianggap tidak baik untuk kesehatan remaja, diharapkan bagi pihak sekolah bekerja sama dengan pihak Puskesmas dan Dinas Kesehatan untuk memberikan edukasi atau penyuluhan berkaitan dengan *fast food* dan risiko gizi lebih agar para siswa memiliki kesadaran untuk memilih makanan yang sehat dan bergizi, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan status gizi remaja terutama pada sekolah yang berada di wilayah kerja sekolah tersebut dikarenakan masih jarang ada penelitian yang berkaitan dengan *fast food* dan aktivitas fisik

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dinas Kesehatan Kota Jambi dan Pihak SMP Pelita Raya yang telah memberikan kerjasama yang baik dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, Destiarmi Nastiti, & Lillah Khofifah. (2023). Pengaruh Konsumsi Mie Instan terhadap Status Gizi pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Banjarmasin. *Jurnal Nutrisia*, 20(10), 203–213.
- Anugrah, A., Indriasari, R., & Yustini. (2018). Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja di SMA Katolik Cendrawasih Makassar. *Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin*, 1–8.

- Anugrah, Aa., & Indriasari, R. (2019). Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di SMA Katolik Cendrawasih Makassar Relationship Consumption of Fast Food with Overweight in Adolescents in Senior High School Katolik Cendrawasih Makassar. 3–19.
- Astuti, A. S., Widajanti, L., & Kartasurya, M. I. (2021). Hubungan Kebiasaan Menggunakan Aplikasi Online untuk Makanan dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Semarang, 302–306.
- Bonita, I. A., & Fitrianti, D. Y. (2017). Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Stunting SMP. 6(1), 52–60.
- Damayanti, E. R. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Tambun Selatan. Indonesian Journal of Health Development, 4(1), 35–45.
- Difha, K. (2019). Pengaruh Mie Instan Bagi Kesehatan Anak Kos di Jalan Garuda Induk, Kec. Padang Utara, Kota Padang. Universitas Negeri Padang.
- Fikawati, Sandra, Syafiq, Ahmad, Veratamala, Arinda. (2017). Gizi Anak dan Remaja. rajawali press.
- Hasdianah. (2018). Gizi, Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas. Nuha Medika.
- Inrani, H. M. (2019). Analisis Konsumsi Pangan Remaja dalam Sudut Pandang Sosiologi. Jurnal Pendidikan Sosiologi, 9(1), 739–753.
- Irawan, D. H. D. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Konsumsi Junk Food, Dan Makanan Berserat Terhadap Status Gizi Siswa SMA N 1 Salaman. Universitas Islam Negeri Walisongo. www.aging-us.com
- Issabella, Naomi Hutabarat, Rachmawati Fijri, Handayani Rohmi, Nurliyani. (2023). Keterampilan Dasar Praktik Kebidanan. Media Sains Indonesia.
- Janah, N., & Nugroho, P. S. (2021). Risiko Perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik dan Mengonsumsi Buah Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja. Borneo Student Research (BSR), 3(1), 546–551.
- Junaidi, J., & Noviyanda, N. (2016). Kebiasaan Konsumsi Fast Food terhadap Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh. AcTion: Aceh Nutrition Journal, 1(2), 78.
- Khomsan. (2006). Pengantar Pangan dan Gizi. Penebar Swadaya.
- Kusumo. (2020). Pemantauan Aktivitas Fisik. The Journal Publishing.
- Laksono Rizky Agung, Mukti Nurul Dwi, Nur Hamidah Didah. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y.” Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat, 14(1), 35–39.
- Misnadiarly. (2017). Obesitas sebagai Faktor Resiko beberapa penyakit. Pustaka Populer.
- Nadhiroh, S. R., Riyanto, E. D., Jannah, S. Z., & Salsabil, I. S. (2022). Potensi Balita Risiko Stunting Dan Hubungannya Dengan Keluarga Pra-Sejahtera Di Jawa Timur: Analisis Data Pk-21. Media Gizi Indonesia, 17(1SP), 112–119.
- Najwa, A. H. Z., Rihhadatul, H. R., & Nahdah, A. (2023). Faktor dan Pengaruh Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa. Nautical : Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(3), 179–184.
- Nandila, W., & Puspawati, S. D. (2023). Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di SMP Negeri 1 Surakarta. Ilmu Kesehatan.
- Nash, J. (2018). “Environmental Factors that Influence Physical Activity Participation in Children and Youth: A Synthesis of the Literature” Kinesiology, Sport Studies, and Physical Education Synthesis Projects.

- Nixon, H., & Doud, L. (2016). Do fast food restaurants cluster around high schools? A geospatial analysis of proximity of fast food restaurants to high schools and the connection to childhood obesity rates. *Agric Food Syst Community Dev*, 2(1), 81–94.
- Novadini, E., Buanasita, A., & Mujayanto. (2022). Relation Between Fast Food Pattern And Physical Activity With Obesity In Students In Department Of Nutrition Poltekkes Kemenkes Surabaya Hubungan Pola Makan Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemen. *Journal of Nutrition Explorations*, xx(x), 1–14.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja. *University Research Colloquium*, 421–426.
- Nurdiansyah, R. (2019). Budaya Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dalam Kehidupan Remaja Jakarta. *Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*, 2–3.
- Putri, T. H. (2019). Hubungan Citra Tubuh, Asupan Makanan, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Kurang pada Remaja Putri di SMAN 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis*, 1–121.
- Rahmawati, T., & Marfuah, D. (2016). Gambaran Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Health Adn Nutritions*, 14(1), 72–76.
- Riskeddas. (2018). Riset Kesehatan Dasar.
- Rizka, M., & Agus, A. (2018). Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia Di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Stamina*, 1(1), 206–218.
- Rosyadi. (2019). Sobat Milenial. GUEPEDIA.
- Salsabila, Z. (2022). Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Kota Surakarta. *Skripsi*.
- Sary, N. L., Rahmawati, S., Yusni, Y., Husnah, H., & Saminan, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Pegawai Sekretariat Daerah Kabupaten Aceh Barat. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(1), 21–28.
- Septiadi, F., & Alwi Nurudin, A. (2023). Global Physical Activity Questionnaire : Aktivitas Fisik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sukabumi Pasca Covid-19. *Jurnal Educatio*, 9(4), 2160–2164.
- Siregar, L. A. (2021). Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja SMA Negeri 1 Ulu Barumon. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatra Utara*.
- Sulistiyowati, Y., Ariestanti, Y., & Widiyanti, T. (2019). Ada Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Perkotaan. 3(1), 83–89.
- Supariasa, I. D.N . (2017). Penilaian Status Gizi. EGC.
- Ufrida, K., & Harianto, S. (2022). Konsumerisme Makanan Siap Saji Sebagai Gaya Hidup Remaja Di Kota Surabaya: Studi Kasus Siswi Sma Muhammadiyah 4 Kota Surabaya. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 11(1), 137–156.
- Uswah. (2020). 3 Bahaya Anak Terlalu Sering Konsumsi Mi Instan Menurut Ahli Gizi UM Surabaya. *Universitas Muhammadiyah Surabaya*.
- Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279.
- Welis, W., & Rifki, M. S. (2013). *Buku Pentunjuk Gizi untuk Aktivitas Fisik*. Sukabina Press. <http://repository.unp.ac.id/id/eprint/489>. World
- Widyastuti, A., & Nugrahaeni, M. (2018). Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Mahasiswa Boga Uny Tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food)

World Health Organization.2012.Global Physical Activity Questionae (GPAQ).
<https://www.who.int/new-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
World Health Organization.2020.Fast Food
World Health Organization.2021.Obesity and Overwight . Anonim.