Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 12 Bandar Lampung

Sondang Mariana Oktaviani Silalahi[1] Nathasa Khalida Dalimunthe[2] Atikah Adyas[3]
Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia[1,2,3]
Email: silalahisondang257@gmail.com[1] nathasa_kd@umitra.ac.id[2]

Abstrak

Remaja adalah masa antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada tahap ini, orang mengalami perubahan yang sangat cepat, yang mencakup perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Akibatnya, mereka membutuhkan lebih banyak nutrisi. Remaja memerlukan perhatian khusus pada status gizi mereka karena mereka masih dalam fase pertumbuhan dan pembentukan diri, yang dapat memengaruhi kondisi gizi mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk diketahui hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan tingkat aktivitas fisik dengan status gizi (RLPP) pada remaja di SMAN 12 Bandar Lampung. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* serta pengumpulan data yang dilakukan dengan *tape measure* untuk mengukur lingkar pinggang dan lingkar panggul, formulir SQ-FFQ modifikasi untuk mengukur kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan kuisioner IPAQ untuk mengukur tingkat aktivitas fisik. Berdasarkan Hasil Uji Spearman rho yang menunjukkan nilai p=0,001 dan nilai r (correlation coefficient) senilai 0,236 maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan lemah dengan arah positif antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi (RLPP) yang menandakan semakin meningkat konsumsi makanan cepat saji (frekuensi makan) maka status gizi (RLPP) akan meningkat yang menyatakan berisiko obesitas. Berdasarkan Hasil Uji Spearman rho yang menunjukkan nilai p=0,016 dan nilai r (correlation coefficient) senilai -0,315 maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan lemah dengan arah negatif antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi (RLPP) yang menandakan semakin meningkat tingkat aktivitas fisik (frekuensi aktivitas) maka status gizi (RLPP) akan menurun yang menyatakan tidak berisiko obesitas. Remaja sebaiknya menghindari makanan cepat saji yang kaya kalori dan gula, dan lebih memilih makanan bergizi seperti buah, sayur, dan protein sehat. Aktivitas fisik juga penting; lakukan olahraga minimal 150 menit per minggu untuk membakar kalori dan menjaga kesehatan.

Kata Kunci: Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Aktivitas Fisik, Status Gizi

Abstract

Adolescence is the time between childhood and adulthood. At this stage, people undergo very rapid changes, which include physical, cognitive and psychosocial changes. As a result, they need more nutrients. Adolescents need special attention to their nutritional status because they are still in the phase of growth and self-formation, which can affect their nutritional condition. The purpose of this study is to determine the relationship between fast food consumption habits and physical activity levels and nutritional status (WHtR) in adolescents at SMAN 12 Bandar Lampung. The research methods used in this study are quantitative research with a cross sectional approach and data collection carried out with tape measures to measure waist circumference and pelvic circumference, modified SQ-FFQ form to measure fast food consumption habits and IPAQ questionnaire to measure physical activity levels. Based on the results of the Spearman rho test which shows a value of p=0.001 and an r value (correlation coefficient) of 0.236, it can be concluded that there is a weak relationship with a positive direction between fast food consumption habits and nutritional status (WHtR) which indicates that the consumption of fast food (frequency of meals) will increase, the nutritional status (WHtR) will increase, which indicates the risk of obesity. Based on the results of the Spearman rho test which shows a value of p=0.016 and a value of r (correlation coefficient) of -0.315, it can be concluded that there is a weak relationship with a negative direction between the level of physical activity and nutritional status (WHtR) which indicates that the level of physical activity (frequency of activity) will increase, the nutritional status (WHtR) will decrease which

states that there is no risk of obesity. Teens should avoid fast food that is rich in calories and sugar, and prefer nutritious foods such as fruits, vegetables, and healthy proteins. Physical activity is also important; Exercise for at least 150 minutes per week to burn calories and maintain health.
Keywords: *Fast Food Consumption Habits, Physical Activity Level, Nutritional Status*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada tahap ini, individu mengalami perubahan yang sangat cepat, termasuk perubahan fisik, kognitif, dan psikososial, yang meningkatkan kebutuhan nutrisi mereka (Hafiza, 2020). Remaja memerlukan perhatian khusus terhadap status gizi mereka karena mereka masih berada dalam fase pertumbuhan dan pembentukan diri, yang bisa memengaruhi kondisi gizi mereka. Status gizi seseorang dapat diukur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Rasio Lingkar Pinggang-Panggul (RLPP), yang didasarkan pada keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Status gizi yang baik dapat mempengaruhi tingkat kecerdasan dan kemampuan siswa dalam memahami materi pelajaran. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi di Indonesia (IMT/U) pada remaja usia 16-18 tahun adalah 8,8% overweight dan 3,3% obesitas. Di Lampung, prevalensi status gizi sangat kurus adalah 1,8%, kurus 5,5%, overweight 6,4%, dan obesitas 1,8% (Kemenkes, 2023). Menurut *United Nations Children's Fund* (2020), pola makan remaja di Indonesia mengalami perubahan, dengan konsumsi lemak dan makanan olahan meningkat dua kali lipat. Keanekaragaman makanan remaja di Indonesia juga tergolong buruk, hanya 25% dari mereka yang mengonsumsi sumber zat besi dan mikronutrien penting dari sumber hewani dan nabati. Selain itu, penelitian menemukan bahwa 57,6% remaja memiliki pola makan yang tidak sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) (Suci, 2011). Studi lain juga menunjukkan bahwa 97,5% remaja tidak memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk konsumsi energi harian mereka (Mokoginta, 2016).

Banyak remaja yang tidak peduli dengan pola makan yang sehat (Tanjung et al., 2022). Berkat kemajuan teknologi, semakin banyak pilihan makanan cepat saji yang menggoda masyarakat untuk memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari mereka. Jumlah restoran cepat saji yang meningkat berpotensi mengubah gaya hidup masyarakat, terutama remaja. Konsumsi makanan cepat saji oleh remaja menyebabkan asupan energi, lemak, dan gula yang berlebihan. Makanan cepat saji rendah serat dan tinggi sodium (Alfora et al., 2023). Dengan demikian, semakin banyak makanan cepat saji yang dikonsumsi remaja, semakin besar risiko mereka terkena obesitas dan peningkatan berat badan (Tanjungi et al., 2022). Hasil Survei Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah di Indonesia tahun 2015 menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia sering mengonsumsi makanan cepat saji. Sebanyak 28,33% laki-laki dan 29,59% perempuan mengonsumsi makanan siap saji seperti pizza, *Burger King, KFC, California Fried Chicken,* dan *McDonald's* setidaknya satu kali dalam seminggu terakhir. Asupan makanan dan aktivitas fisik merupakan faktor yang secara langsung dapat mempengaruhi tingkat kecukupan gizi seseorang. Pengeluaran energi adalah hasil dari perilaku, sedangkan aktivitas fisik yang rendah dikombinasikan dengan pola makan yang berlebihan dapat menyebabkan masalah gizi yang lebih serius. Penimbunan energi dalam jaringan lemak dapat meningkatkan jumlah sel lemak di rongga perut atau panggul (Izhar, 2020). Risiko obesitas lebih tinggi dan status gizi lebih juga terkait dengan kurangnya aktivitas fisik. Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori, gula, garam, dan lemak, serta berkurangnya aktivitas fisik akibat modernisasi, merupakan faktor utama penyebab obesitas dan kelebihan berat badan (Nisa et al., 2021).

Sebaliknya, penelitian menunjukkan bahwa remaja rata-rata hanya berolahraga kurang dari sembilan puluh menit per minggu *(United Nations Children's Fund*, 2021). Menurut penelitian Setiawati (2019), 52,6% responden tidak berolahraga sama sekali (kurang dari 600 MET per menit) (Fauziyyah et al., 2021). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa 62,6% orang Indonesia berusia lebih dari 10 tahun tergolong aktif, sedangkan 37,4% lainnya kurang aktif. Di Provinsi Lampung, 57,4% orang tergolong aktif, sementara 42,6% lainnya kurang aktif (Kemenkes, 2023). Berdasarkan hasil pra-survei melalui wawancara dengan remaja di SMAN 12 Bandar Lampung, ditemukan bahwa remaja mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya satu kali dalam seminggu dan hanya melakukan aktivitas belajar di sekolah. Namun, remaja yang mengikuti ekstrakurikuler seperti OSIS, pramuka, paskibra, dan PMR mengadakan kegiatan sebanyak 2-4 kali pertemuan dalam seminggu. Status gizi remaja yang didapatkan menunjukkan 37% overweight, 20% obesitas, dan 43% normal. Penjelasan di atas menunjukkan bahwa topik penelitian ini sangat penting untuk memperbaiki status gizi remaja. SMAN 12 Bandar Lampung merupakan tempat yang tepat untuk meneliti hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan status gizi remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan crossectional, untuk menjelaskan hubungan antara variabel bebas, yaitu kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan tingkat aktivitas fisik, dan variabel terikat yaitu status gizi remaja. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 12 Bandar Lampung pada bulan Juli 2024. Populasi penelitian adalah remaja kelas XI yang bersekolah di SMAN 12 Bandar Lampung sebanyak 343 remaja. Sampel diperoleh sebanyak 185 responden dengan Teknik pengambilan sample *simpel random sampling.* Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner konsumsi makanan cepat saji dengan metode SQ-FFQ dan kuesioner aktivitas fisik menggunakan IPAQ dan status gizi dengan mengukur lingkar pinggang, dan panggul. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik dari setiap variabel yang diteliti. Analisis bivariat diperlukan untuk melihat hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, tingkat aktivitas fisik, dengan status gizi pada remaja di SMAN 12 Bandar Lampung. Analisis bivariat dilakukan dengan uji Spearman.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	(n)	(%)
Laki-laki	73	39,5
Perempuan	112	60,5
Total	182	100,0

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan yaitu responden jenis kelamin laki-laki sebanyak 73 orang (39,5%) sedangkan responden jenis kelamin perempuan sebanyak 112 orang (60,5%). Berdasarkan hasil diatas dapat diketahui bahwa subjek yang mendominasi adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 60,5%.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	(n)	(%)
15 tahun	19	10,3
16 tahun	162	87,6
17 tahun	4	2,2
Total	185	100,0

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan yaitu responden berusia 15 tahun sebanyak 19 orang (10,3%), responden berusia 16 tahun sebanyak 162 orang (87,6%), sedangkan responden berusia 17 tahun sebanyak 4 orang (2,2%). Berdasarkan hasil diatas dapat diketahui bahwa subjek yang mendominasi adalah responden berusia 16 tahun sebanyak 87,6%.

Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Di SMAN 12 Bandar Lampung

Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji	(n)	(%)
Sering	152	82,2
Kadang-kadang	33	17,8
Total	182	100,0

Berdasarkan tabel 3 didapatkan yaitu sebanyak 152 orang (82,2%) memiliki kebiasaan sering konsumsi makanan cepat saji yakni ≥1x/Hari. Sedangkan 33 orang (17,8) memiliki kebiasaan kadang-kadang konsumsi makanan cepat saji yakni 1-3x/minggu atau 4-6x/minggu. Sehingga dapat diketahui bahwa yang mendominasi yaitu kebiasaan sering mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 82,2%. Anak muda suka menyantap makanan cepat saji seperti pizza, *Burger King, KFC, California Fried Chicken, McDonald's*, setidaknya sekali dalam seminggu terakhir. Mengonsumsi makanan cepat saji sendiri dapat memicu penyakit seperti kolesterol tinggi, diabetes, jantung, gangguan ginjal, dan penyakit liver. Mengonsumsi makanan cepat saji dapat mempengaruhi tingkat energi dalam tubuh. Jika dimakan dengan cara yang benar makanan cepat saji memberikan energi yang baik bagi tubuh, namun jika dimakan terlalu banyak dapat menyebabkan tubuh kelebihan energi (Izhar, 2020).

Aktivitas fisik

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Di SMAN 12 Bandar Lampung

Tingkat Aktivitas Fisik	(n)	(%)
Aktivitas berat	0	0
Aktivitas sedang	11	5,9
Aktivitas ringan	174	94,1
Total	185	100,0

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa dari total 185 responden di SMAN 12 Bandar Lampung terdapat 174 orang (94,1%) yang melakukan aktivitas ringan dengan jumlah aktivitas ringan jika < 600 METs / minggu. Sedangkan terdapat 11 orang (5,9%) yang melakukan aktivitas sedang dengan jumlah aktivitas sedang jika ≥ 600-2999 METs / minggu. Sehingga dapat diketahui yang mendominasi yaitu aktivitas ringan sebanyak 94,1%. Faktor penting yang mempengaruhi status gizi remaja adalah aktivitas fisik, termasuk olahraga, yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh, memungkinkan lemak, cadangan energi tubuh, hingga membakar kalori (Roring, 2020). Aktivitas fisik sangat penting bagi remaja untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengontrol berat badan, dan memberikan hasil jangka panjang terutama pada masa pubertas, karena membantu pertumbuhan tubuh dengan baik

(Krismawati et al., 2018). Menurut WHO, 2021 Kegiatan sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, mengerjakan pekarangan, mencuci pakaian, mencuci lantai, naik turun tangga, membawa makanan, dan olahraga kelompok seperti sepak bola, baseball, dan bola basket merupakan contoh kegiatan.

Status Gizi

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden di SMAN 12 Bandar Lampung

Status Gizi (RLPP)	(n)	(%)
Berisiko obesitas ➢ Laki-laki: ≥ 0,90 cm ➢ Perempuan: ≥ 0,85 cm	113	61,1
Tidak berisiko obesitas ➢ Laki-laki: < 0,90 cm ➢ Perempuan: < 0,85 cm	72	38,9
Total	182	100,0

Berdasarkan Tabel 5 didapatkan dari total 185 responden di SMAN 12 Bandar Lampung, terlihat bahwa sebanyak 113 orang (61,1%) memiliki status gizi yang masuk dalam kategori berisiko obesitas. Sementara itu, sebanyak 72 orang (38,9%) memiliki status gizi yang masuk kedalam kategori tidak berisiko obesitas. Sehingga dapat diketahui yang mendominasi yaitu berisiko obesitas sebanyak 61,1%. Status gizi lebih terjadi karena energi yang ada lebih banyak dibandingkan saat keluar sehingga menyebabkan kelebihan energi pada jaringan lemak. Status gizi lebih yang berujung pada obesitas dapat terjadi pada anak-anak maupun orang dewasa. Obesitas disebabkan oleh tidak seimbangnya penggunaan energi dengan kebutuhan tubuh terhadap berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan, perkembangan, aktivitas dan kesehatan. Jika kondisi ini tetap konstan (keseimbangan energi yang kurang baik) dalam jangka waktu yang lama, maka dampaknya adalah obesitas (Kristiyowati & Widiyawati, 2020). Data antropometri meliputi perbandingan Lingkar Pinggang dan Panggul (RLPP), dan data lainnya. Data lingkar pinggang laki-laki dibagi menjadi normal (<90cm) dan obesitas (≥90cm) sedangkan perempuan normal (<80cm) dan obesitas (≥80cm). Untuk mengumpulkan data RLPP, data pinggang dibagi dengan data panggul. Laki-laki dianggap tidak berisiko (<0,90 cm) dan berisiko obesitas (≥0,90 cm), sedangkan perempuan dianggap tidak berisiko (<0,85 cm) dan berisiko obesitas (≥0,85 cm) (Yunieswati & Briawan, 2014).

Analisis Bivariat

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Gizi Pada Remaja

Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Gizi

Variable	Indikator	Status Gizi	
		P	R
Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji	Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji	0,001	0,236

Berdasarkan uji normalitas data yang dilakukan diketahui bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga pada variable kebiasaan konsumsi makanan cepat saji menggunakan uji Spearman. Berdasarkan tabel 6, hasil statistik uji Spearman menunjukkan nilai p = 0,001. Hal ini menunjukkan <0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja di SMAN 12 Bandar Lampung. Selain itu diperoleh nilai r (koefisien korelasi) sebesar 0,236 yang menunjukkan bahwa hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja di SMAN 12

Bandar Lampung mempunyai hubungan yang positif. Nilai r (koefisien korelasi) bertanda positif yang berarti hubungannya searah. Semakin meningkatnya konsumsi makanan cepat saji (sering dikonsumsi), maka status gizi (RLPP) akan meningkat. Makanan cepat saji atau dikenal juga dengan sebutan"*fast food"*berukuran besar dan mengandung banyak kalori sehingga menyebabkan banyak kalori. Selain itu, makanan cepat saji mengandung banyak asam lemak trans, biasanya sekitar 5-6% dari makanannya. Asam lemak trans ini dapat menyebabkan penambahan berat badan dan risiko obesitas (Nisa et al., 2021). Menurut penelitian Marianingrum (2021), hasil menunjukkan masyarakat sering makan makanan cepat saji dan kadang kadang cenderung memiliki status gizi normal 39,4% dan 58,3%. Kelompok yang sering paling sedikit mengonsumsi makanan cepat saji memiliki status gizi kurus yaitu sebesar 13,9%, kelompok yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki status gizi gemuk sebesar 42,4%, dan kelompok kadang kadang yang mengonsumsi makanan cepat saji sesekali memiliki status gizi gemuk sebesar 12,5%. Hasil uji chi square pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara konsumsi *fast food* dengan status gizi (P value = 0,030 (<0,05)).

Gizi lebih terjadi karena asupan makanan lebih besar dari keluaran energi sehingga menyebabkan kelebihan energi pada jaringan lemak. Mengonsumsi makanan fast food lebih sering dapat menyebabkan perubahan kebiasaan makan dengan mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, lemak dan kolesterol sehingga mempengaruhi perkembangan kesehatan. Pola makan anak pada masa remaja dipengaruhi oleh lingkungan, teman, pergaulan, dan aktivitas di luar rumah. Jenis pangan, harga, frekuensi, distribusi dan pilihan pangan merupakan aspek konsumsi pangan di kalangan generasi muda (Hafiza et al., 2021). Penelitian serupa dilakukan oleh Kristiyowati & Widiyawati, (2020) menunjukkan bahwa siswa yang mengalami obesitas mengonsumsi makanan cepat saji lebih banyak yaitu 21 (45,6%) siswa, lebih besar dari kategori obesitas jarang mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 1 (2,6%) siswa. siswa gemuk jarang makan makanan cepat saji sebanyak 13 (34,2%) siswa, lebih besar dari kategori gemuk sering makan makanan cepat saji sebanyak 6 (13%) siswa. Kategori normal jarang makan makanan cepat saji sebanyak 13 (34,2%) siswa, lebih besar dari kategori normal konsumsi makanan cepat saji sebanyak 7 (15,2%) siswa. Kelompok kurus tidak makan makanan cepat saji sebanyak 9 orang (23,6%) siswa, kelompok kurus jarang konsumsi makanan cepat saji sebanyak 9 orang (19,5%) siswa. Dan yang kurus yang sering konsumsi makanan cepat saji sebanyak 3 (6,5%) siswa, lebih besar dari kategori sangat kurus dibandingkan yang kurus yang jarang makan makanan cepat saji sebanyak 2 (5,2%) siswa. Hal ini didukung dengan hasil penggunaan uji statistik konsep Somers'd diperoleh p = 0,006 dan α = 0,05 sehingga dapat disimpulkan Ho diterima yang berarti terdapat hubungan antara makanan cepat saji dengan status gizi siswa.

Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja

Tabel 7. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Variable	Indikator	Status Gizi	
		P	R
Tingkat Aktivitas Fisik	Tingkat Aktivitas Fisik	0,016	-0,315

Ketika data di uji normalitas, ditemukan bahwa data tidak terdistribusi normal, sehingga uji Spearman digunakan untuk variable tingkat aktivitas fisik. Berdasarkan tabel 7, hasil uji Spearman menunjukkan nilai p = 0,016. Hal ini menunjukkan <0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMAN 12 Bandar Lampung. Selain itu diperoleh nilai r (koefisien korelasi) sebesar -0,315 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan status gizi mempunyai

hubungan yang negatif. Nilai r (koefisien korelas) bernilai negatif yang berarti hubungan tidak searah. Dengan meningkatnya tingkat aktivitas fisik (frekuensi aktivitas), maka status gizi (RLPP) akan menurun. Faktor penting yang mempengaruhi status gizi masyarakat adalah aktivitas fisik, termasuk olahraga, yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh, memungkinkan lemak, cadangan energi tubuh, hingga membakar kalori. Latihan fisik dirancang agar generasi muda dapat mengurangi gaya hidup sedentary dan meningkatkan asupan kalori serta menjaga berat badan. Namun aktivitas fisik ini sebaiknya dilakukan secara rutin guna meningkatkan kesehatan remaja (Roring, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Zuhriyah, (2021) Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak. Dilihat dari signifikan p-value sebesar 0,926 > 0,05 dan nilai r = -0,013. Pada penelitian ini terdapat 27 responden (49,1%) yang memiliki status gizi normal dan 13 responden (23,6%) yang memiliki status gizi obesitas melakukan aktivitas fisik sangat ringan. Sepuluh responden dengan status gizi normal dan 4 responden dengan status gizi obesitas mempunyai aktivitas rendah. Rispaneli, (2022) Terdapat hubungan negatif antara aktivitas fisik dengan status gizi pada responden dengan p-value 0,000 (p<0,05). Berdasarkan analisis korelasi diperoleh nilai r =-0,418 sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif antara aktivitas fisik dengan status gizi, artinya semakin rendah tingkat aktivitas fisik, berpengaruh terhadap status gizi obesitas. Kecenderungan kurang aktivitas fisik akan menurun karena gaya hidup modern yang membuat anak mengonsumsi makanan cepat saji dari sebelumnya, sehingga anak mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Hal ini dikarenakan anak banyak makan namun kurang melakukan aktivitas fisik dan penggunaan produk elektronik membuat anak malas melakukan aktivitas fisik sehingga energi yang masuk ke dalam tubuh dibandingkan energi yang digunakan untuk aktivitas dan pertumbuhan (Kristiyowati & Widiyawati, 2020).

KESIMPULAN

Sebagian besar remaja di SMAN 12 Bandar Lampung memiliki kebiasaan sering konsumsi makanan cepat saji yakni ≥1x/Hari dan cenderung melakukan aktivitas ringan dengan jumlah aktivitas ringan jika < 600 METs / minggu. Selain itu juga sebagian besar responden memiliki status gizi yang masuk dalam kategori berisiko obesitas. Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja di SMAN 12 Bandar Lampung dengan p=0,001 Terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAN 12 Bandar Lampung dengan p = 0,016. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bacaan penting dan bermanfaat bagi sekolah dalam memahami hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan tingkat aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menggali faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi remaja di Sekolah Menengah Atas serta mempertimbangkan keterbatasan penggunaan formulir SQ-FFQ dan IPAQ yang mengandalkan ingatan reponden sehingga memerlukan waktu lama untuk mendapatkan jawaban akurat maka bisa menggunakan formulir FFQ dan PAL sebagai alternatif lain. Sekolah dapat meningkatkan program kesehatan dengan menyediakan informasi tentang dampak konsumsi makanan cepat saji dan pentingnya aktivitas fisik. Menyediakan opsi makanan sehat dikantin dan mengadakan kegiatan olahraga yang rutin dapat membantu remaja menjaga status gizi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Alfora, Denissa, Erika Saori, dan Lutfiah Nur Fajriah. 2023.”Lalu Lintas Makanan Makanan Makanan cepat saji dan makanan remaja.”FLORONA: Jurnal Ilmu Kesehatan 2 (1): 43–49.

Fauziyyah, Aisyah Nur, Mustakim Mustakim, dan Intan Rosenanda Sofia. 2021."Kesehatan dan Perilaku Olahraga Pemuda."Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia 2 (2): 115-22.

Izhar, M.Dody. 2020."Hubungan Pola Makan dan Kesehatan,"Pekerjaan Tubuh Dari Kesehatan Siswa SMA Negeri 1 Jambi Buku Formal (Forum Ilmiah) Kesehatan Masyarakat Pasal 5 (1): 1.

Kementerian Kesehatan, 2023. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI).

Kristiyowati, Reni, dan Wiwik Widiyawati. 2020."Hubungan Karakter Makanan cepat saji dan layanan Tubuh dan siswa Sdn Balong Dowo."Jurnal Keperawatan Profesi Indonesia 1 (1): 58.

Marianingrum, Dyah. 2021."Hubungan Makanan cepat saji dan makanan sehat di kalangan pelajar SMP Kartini Ii Batam 2019."Bidang Kesehatan: Program Studi Pendidikan Universitas Batam 10(1): 35-43.

Nisa, Hoirun dkk. 2021."Penggunaan Makanan cepat saji, olahraga dan nutrisi generasi muda Di Kota Tangerang Selatan. Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 31(1): 63–74.

Rispaneli, Lensa. 2022."Pendidikan Nutrisi Dalam Sastra. Hubungan antara body image, kebiasaan makan sehat, aktivitas fisik dan kebiasaan makan sehat dan kebiasaan makan sehat.": 1-9.

Setyawati, VAV, & Hartini, E. (2018). Petunjuknya sederhana pengetahuan Kanan kesehatan publik. Tulis cetakan.

Tanjung, Nadya Ulfa, Annisa Puti Amira, Nur Muthmainah, dan Shinta Rahma. 2022."Junk food dan hubungannya Dan Akibat Kelebihan Gizi pada Remaja". Jurnal Ilmu Kesehatan: Media Komunikasi Kesehatan Masyarakat 14 (3): 133–40.

Yunieswati, W., & Briawan, D. (2014). Tingkat antropometri dengan nomor indikator bagi mahasiswa TPB-IPB. Jurnal Gizi dan Pangan, 9(3).

Zuhriyah, A. (2021). Makanan Energi, Protein, Aktivitas Tubuh, Pengetahuan Makanan dan Makan Sehat Siswa SD Dukuhsari Daerah Sidoarjo. Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya, 01 (01), 45-52.