

Original Article

Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Status Gizi dan Aktivitas Fisik Pada Remaja

The Effect of Fast Food Consumption on Nutritional Status and Physical Activity Among Adolescents

M. Fahreza Miftahul Syah¹, Zulfutriani Murfat^{2*}, Muhammad Alfian Jafar³,
Asrini Safitri⁴, Imran Safei⁵

¹ Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, South Sulawesi, Indonesia

² Department of Biochemistry, Faculty of Medicine, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, South Sulawesi, Indonesia

³ Department of Pediatrics, Faculty of Medicine, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, South Sulawesi, Indonesia

⁴ Department of Nutrition, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, South Sulawesi, Indonesia

⁵ Department of Physical Medicine and Rehabilitation, Faculty of Medicine, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, South Sulawesi, Indonesia

*Corresponding Email: zulfutriani.murfat@umi.ac.id

ABSTRACT

The increasing consumption of fast food among adolescents has become an important public health concern due to its association with nutritional problems, particularly overweight and obesity. Fast food is generally high in calories, saturated fat, sugar, and sodium but low in essential nutrients. Combined with inadequate physical activity, these dietary habits may increase the risk of adverse health outcomes. This study aimed to analyze the effect of fast food consumption on nutritional status and physical activity among students.

This analytical observational study employed a cross-sectional design. A total of 81 senior high school students were recruited using a total sampling technique. Fast food consumption was assessed using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), physical activity was evaluated using a structured physical activity questionnaire, and nutritional status was determined based on Body Mass Index-for-Age (BMI-for-age). Data were analyzed using the Chi-square test with a significance level of 95% ($\alpha=0.05$).

The results showed that 81.5% of respondents had a low frequency of fast food consumption, while 18.5% frequently consumed fast food. Approximately 45.7% of respondents had normal nutritional status, whereas the remaining participants were classified as underweight, overweight, or obese. Bivariate analysis demonstrated a significant association between fast food consumption and nutritional status ($p=0.000$). However, no statistically significant association was found between fast food consumption and physical activity ($p=0.438$).

In conclusion, fast food consumption significantly affects adolescents' nutritional status but is not significantly associated with their physical activity. Strengthening school-based nutrition education, promoting balanced dietary habits, and reducing fast food consumption are recommended to prevent nutritional problems among adolescents.

Keywords: adolescents, fast food consumption, nutritional status, physical activity

ABSTRAK

Perubahan pola makan remaja yang ditandai dengan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji (fast food) berkontribusi terhadap meningkatnya berbagai masalah gizi, terutama overweight dan obesitas. Kandungan energi, lemak jenuh, gula, dan natrium yang tinggi pada makanan cepat saji, disertai rendahnya aktivitas fisik, berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap status gizi dan aktivitas fisik pada pelajar.

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilakukan pada 81 siswa SMA Bosowa School Makassar yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Konsumsi makanan cepat saji diukur menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ), aktivitas fisik dinilai menggunakan kuesioner aktivitas fisik, sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang jarang (81,5%), sedangkan 18,5% termasuk kategori sering mengonsumsi makanan cepat saji. Sebanyak 45,7% responden memiliki status gizi normal, sementara sisanya mengalami gizi kurang, overweight, atau obesitas. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi ($p=0,000$), sedangkan hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan aktivitas fisik tidak menunjukkan signifikansi statistik ($p=0,438$).

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsumsi makanan cepat saji berpengaruh terhadap status gizi remaja, tetapi tidak berhubungan secara signifikan dengan aktivitas fisik. Upaya promotif dan preventif melalui edukasi gizi seimbang, pembatasan konsumsi makanan cepat saji, serta pembentukan kebiasaan makan sehat di lingkungan sekolah perlu ditingkatkan untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada remaja.

Kata Kunci: aktivitas fisik, makanan cepat saji, remaja, status gizi.

Submit: February 14, 2026 | **Accepted:** July 3, 2026 | **Online:** July, 2026

Citation: Syah, M. F. M., Murfat, Z., Jafar, M. A., Safitri, A., & Safei, I. (2026). Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Status Gizi dan Aktivitas Fisik Pada Remaja: The Effect of Fast Food Consumption on Nutritional Status and Physical Activity Among Adolescents. Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran, 5(2), 771-785. <https://doi.org/10.55018/jakk.v5i2.190>

Temuan Utama

- ⇒ Konsumsi makanan cepat saji berhubungan dengan perubahan status gizi pada remaja.
- ⇒ Konsumsi makanan cepat saji tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan aktivitas fisik remaja.
- ⇒ Edukasi gizi seimbang dan pembiasaan pola makan sehat di lingkungan sekolah penting untuk mencegah masalah gizi pada remaja..

Pendahuluan

Asupan makanan yang buruk menjadi penyebab umum masalah gizi pada remaja. Zat gizi yang masuk dibutuhkan untuk kesehatan yang optimal. Selain asupan makanan,

aktivitas fisik juga menjadi salah satu faktor kesehatan yang optimal (Pangow et al., 2020). Masalah gizi adalah masalah yang kompleks yang perlu ditangani karena dapat terjadi pada semua siklus kehidupan. Remaja merupakan kelompok umur yang rentan terhadap masalah gizi (Muchtar, Effendy, et al., 2022). Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja (Muchtar, Effendy, et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pataru et al., dengan judul Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) dan Status Gizi

pada Remaja diperoleh bahwa ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja di RW 005, Kelurahan Bara-Baraya, Makassar. Konsumsi *fast food* pada remaja perlu diperhatikan agar tidak berisiko menjadi obesitas (Patarru et al., 2022).

Berdasarkan data WHO tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa yang usianya diatas 18 tahun memiliki berat badan lebih, berdasarkan data tersebut terdapat 600 juta orang yang obesitas dimana obesitas adalah salah satu masalah status gizi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Aprini E. dan Djuwita R. yang berjudul faktor faktor yang berhubungan dengan status gizi lebih/obesitas pada remaja siswa sma negeri di kota pekanbaru mengatakan bahwa secara global pada tahun 2020 diperkirakan 150 juta anak berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Prevalensi tertinggi *overweight* dan obesitas pada anak-anak dan remaja terdapat di negara dengan pendapatan menengah ke atas (*upper-middle income country*). Namun, kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas meningkat hampir di semua negara, dengan tingkat peningkatan prevalensi yang tinggi di negara-negara berpenghasilan menengah ke bawah (*low-middle income country*).

Sebuah penelitian internasional menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji lebih dari empat kali dalam seminggu dapat meningkatkan prevalensi obesitas secara signifikan, dari 3,6% menjadi 35,4% (Elias et al., 2025). Temuan ini mengindikasikan bahwa frekuensi konsumsi *fast food* memiliki pengaruh besar terhadap peningkatan berat badan dan risiko

obesitas. Di Indonesia, tren serupa juga terlihat. Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018, prevalensi obesitas pada orang dewasa mengalami peningkatan yang cukup tajam, dari 14,8% pada tahun 2013 menjadi 21,8% pada tahun 2018 (Fitriyanti et al., 2024). Kondisi ini juga tercermin di tingkat lokal, khususnya di Kota Makassar, di mana prevalensi obesitas tercatat mencapai 24,05% (Wirawanti et al., 2022). Angka ini menunjukkan adanya peningkatan yang sejalan dengan perubahan gaya hidup dan pola makan masyarakat yang semakin tidak sehat, termasuk tingginya konsumsi makanan cepat saji. Temuan-temuan ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap pola makan dan gaya hidup untuk mencegah peningkatan kasus obesitas, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Herlina et al., 2021) yang berjudul Pengaruh *Fast Food* terhadap Gizi Lebih pada Remaja di Era Pandemi Covid-19 mengatakan bahwa masalah gizi terdapat di setiap negara, baik negara miskin, negara berkembang, maupun negara maju. Negara miskin cenderung memiliki masalah gizi kurang yang berhubungan dengan penyakit infeksi dan negara maju yang sering dengan masalah gizi lebih yang berhubungan dengan penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, jantung koroner, hati dan kantung empedu. Sedangkan pada negara berkembang cenderung seperti masalah gizi ganda yaitu perpaduan masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Prevalensi obesitas di dunia semakin meningkat dari tahun ke tahun, sebanyak 21-24% anak di Amerika menderita berat badan lebih dan 10% obesitas. Gizi lebih dapat terjadi pada

anak – anak hingga usia dewasa. Pada tahun 2007 dan 2010, prevalensi berat badan lebih pada anak- anak usia 6-14 tahun meningkat dari 9,5% menjadi 10,7% pada laki-laki dan 6,4% menjadi 7,7% pada perempuan. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang menunjukkan kecenderungan peningkatan gizi lebih (malnutrisi) pada remaja. Prevalensi gemuk pada tahun 2010 sebesar 1,4%, pada tahun 2013 sebesar 5,7% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebanyak 10,8%. Prevalensi remaja dengan kategori gemuk pada tahun 2018 sebanyak 9,1%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Muchtar, Sabrin, et al., 2022) dengan judul Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe mengatakan bahwa data menunjukkan beberapa masalah gizi pada remaja yaitu terdapat 25,7% remaja berusia 13 – 15 tahun dan 26,9% berusia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Terdapat pula sekitar 8,7% remaja berusia 13 -15 tahun dan 8,1% berusia 16 – 18% tahun mengalami status kurang yaitu kurus. Adapun remaja yang mengalami berat badan berlebih adalah 16% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Muchtar, Effendy, et al., 2022). Berdasarkan data RISKESDAS 2018, dikatakan bahwa prevalensi status gizi remaja dengan umur 16-18 tahun dengan karakteristik gemuk sebesar 6,10% dengan 95% CI antara 4,58% sampai 8,08% dan karakteristik obesitas yaitu sebesar 2,66% dengan 95% CI antara 1,69% sampai 4,16%. Remaja sering mengonsumsi makanan siap saji

karena kesibukan orang tua, terutama ibu yang tidak sempat menyiapkan makanan di rumah, sehingga makanan siap saji menjadi alternatif yang ditunjang oleh kondisi sosial ekonomi dan kepraktisan penyajian makanan dan waktu (Hatta, 2019). Makanan *fast food* mengandung asam jenuh yang tinggi dan omega 6 asam lemak, dan asupan omega 3 lemak yang kurang dan garam serta gula yang berlebihan, makanan tersebut dapat merusak jantung, ginjal dan lingkaran pinggang. Namun hal ini semakin jelas terlihat bahwa *fastfood* juga merusak sistem kekebalan tubuh (Hatta, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Anggraeni et al., 2024) dikatakan bahwa *junk food*, yang secara istilah berarti makanan sampah, secara harfiah merujuk pada makanan yang rendah gizi. Gizi yang dimaksud adalah kurang dari 5% per porsi untuk memenuhi delapan nutrisi utama, termasuk zat besi, kalori, lemak total, lemak jenuh, kalsium, protein, vitamin A, dan vitamin C. Makanan ini sering kali mengandung kadar tinggi gula, garam, lemak jenuh, MSG (*Monosodium Glutamate*), pewarna seperti tartrazine, serta berbagai bahan kimia adiktif lainnya yang dapat membahayakan kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan. Istilah *junk food* tidak hanya mencakup makanan dari restoran cepat saji tetapi juga mencakup berbagai jenis makanan dengan kandungan gizi rendah seperti makanan kaleng dan *frozen food* (seperti ikan kaleng, ham, sosis, nugget), serta masakan rumahan yang tinggi lemak seperti ayam goreng dan kentang goreng. Rendahnya kandungan gizi dalam *junk food* dapat menyebabkan masalah kesehatan, termasuk penurunan sistem kekebalan tubuh.

Hal ini terjadi karena *junk food* tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi harian yang diperlukan untuk menjaga sistem kekebalan tubuh yang sangat bergantung pada asupan nutrisi tersebut. Ketidakcukupan nutrisi dapat mengakibatkan sistem kekebalan tubuh tidak berfungsi secara optimal, sehingga individu lebih rentan terhadap infeksi virus dan bakteri. Akibatnya, risiko terkena penyakit infeksi seperti radang, diare, dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) meningkat, yang ditandai dengan gejala seperti demam, batuk, pilek, dan sakit tenggorokan. Selain itu, konsumsi *junk food* yang tinggi glukosa juga dapat menyebabkan kerusakan serius pada gigi anak-anak (Laksono et al., 2022).

Konsumsi *fast food* memiliki hubungan yang erat dengan aktivitas fisik, di mana kebiasaan makan makanan cepat saji sering kali dikaitkan dengan gaya hidup yang lebih tidak aktif. *Fast food* umumnya mengandung kalori tinggi, lemak jenuh, dan gula, yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Selain itu, makanan ini sering kali rendah nutrisi, sehingga dapat mempengaruhi energi dan motivasi seseorang untuk berolahraga. Ketika seseorang merasa kenyang setelah mengonsumsi *fast food*, mereka cenderung lebih memilih untuk beristirahat daripada bergerak. Gaya hidup sedentari yang sering kali muncul akibat kebiasaan makan *fast food*, ditambah dengan pengaruh sosial dari lingkungan yang lebih memilih makanan cepat saji, semakin mengurangi waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik. Semua faktor ini berkontribusi pada peningkatan risiko penyakit kronis, seperti obesitas dan

diabetes tipe 2, yang pada gilirannya dapat menurunkan kemampuan dan keinginan seseorang untuk berolahraga. Oleh karena itu, penting untuk mengimbangi konsumsi *fast food* dengan aktivitas fisik yang teratur guna menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Hal tersebut sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhania et al., 2024) rendahnya aktivitas fisik menyebabkan penumpukan energi oleh tubuh dalam bentuk lemak. Jika hal ini terjadi secara berkelanjutan maka akan menyebabkan rendahnya pola hidup sehat. Sebaliknya apabila melakukan aktivitas fisik secara berlebihan namun asupan makanan yang dikonsumsi kurang tepat, dapat berdampak pada pola hidup sehat. Aktivitas fisik yang teratur, seperti jalan kaki, bersepeda, berolahraga atau rekreasi aktif, memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama kematian penyakit tidak menular. Orang yang kurang aktif memiliki 20% hingga 30% peningkatan risiko kematian dibandingkan dengan orang yang cukup aktif (Laksono et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara empiris pengaruh kebiasaan konsumsi *fast food* terhadap status gizi dan aktivitas fisik pada siswa SMA di Bosowa School Makassar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan di bidang gizi kesehatan masyarakat dan kesehatan remaja, khususnya terkait peran pola konsumsi makanan cepat saji terhadap status gizi dan perilaku aktivitas fisik pada konteks remaja sekolah. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi rujukan ilmiah bagi pengembangan intervensi promotif dan

preventif berbasis sekolah dalam upaya pencegahan masalah gizi pada remaja.

Metode

Desain, Partisipan, dan Setting

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain *cross-sectional* (potong lintang), yaitu mengkaji hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yang diukur pada satu waktu pengamatan tanpa pemberian intervensi. Penelitian dilaksanakan di Bosowa School Makassar pada periode Juni 2024 hingga Juni 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA di Bosowa School Makassar yang memiliki riwayat konsumsi makanan cepat saji. Teknik pengambilan sampel menggunakan **total sampling**, yaitu seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sebagai sampel penelitian. Kriteria inklusi meliputi remaja berusia 15–18 tahun yang berstatus sebagai siswa SMA, bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*, dan hadir pada saat pengambilan data. Adapun kriteria eksklusi meliputi remaja yang sedang hamil atau menyusui, siswa yang berada dalam kondisi tidak sehat saat pengambilan data, tidak bersedia menjadi responden, tidak hadir saat pengambilan data, atau memiliki data penelitian yang tidak lengkap. Variabel independen dalam penelitian ini adalah konsumsi makanan cepat saji, sedangkan variabel dependen meliputi status gizi dan aktivitas fisik remaja.

Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* untuk mengukur frekuensi konsumsi makanan cepat saji,

kuesioner aktivitas fisik yang mencakup durasi tidur, waktu menonton televisi atau menggunakan komputer maupun *video game*, serta kebiasaan berolahraga, dan alat antropometri berupa timbangan berat badan serta alat ukur tinggi badan untuk menentukan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) menggunakan kurva CDC 2000. Seluruh kuesioner disusun secara terstruktur dan disiapkan sebagai lampiran sesuai ketentuan penelitian. Konsumsi makanan cepat saji dikategorikan menjadi jarang dan sering berdasarkan frekuensi konsumsi per minggu, aktivitas fisik dikategorikan berdasarkan durasi tidur, waktu penggunaan layar, dan frekuensi olahraga per minggu, sedangkan status gizi diklasifikasikan menjadi gizi buruk, gizi kurang, normal, overweight, dan obesitas berdasarkan hasil pengukuran IMT/U.

Pengumpulan dan Analisis Data

Pengumpulan data diawali dengan koordinasi antara peneliti dan pihak Bosowa School Makassar untuk memperoleh izin pelaksanaan penelitian. Selanjutnya, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian, kemudian diminta menandatangani *informed consent* sebagai bentuk persetujuan berpartisipasi. Responden mengisi *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* dan kuesioner aktivitas fisik secara mandiri dengan pendampingan peneliti. Setelah itu, dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan alat antropometri untuk menentukan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Seluruh data

yang telah dikumpulkan melalui tahapan *editing, coding, entry, cleaning*, dan *tabulating* sebelum dilakukan analisis statistik. Analisis data menggunakan IBM SPSS Statistics versi 30 for Windows. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi setiap variabel dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi dan aktivitas fisik menggunakan uji Chi-Square pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Apabila asumsi uji Chi-Square tidak terpenuhi, maka digunakan uji alternatif Fisher's Exact Test.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden pelajar

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki - laki	32	39,5
	Perempuan	49	60,5
Status Gizi Remaja	Gizi baik (Normal)	37	45,7
	Obesitas (obese)	26	32,1
	Gizi lebih (overweight)	10	12,3
	Gizi kurang (thinness)	8	9,9
	Gizi Buruk	0	0
	Jarang = < 20kali/minggu	66	81,5
Konsumsi Makanan Cepat Saji	Sering = > 20 kali/minggu	15	18,5
Aktivitas Fisik	Berat	27	33,3
	Sedang	44	54,3
	Ringan	10	12,3

Berdasarkan **Tabel 1** distribusi berdasarkan Jenis Kelamin diperoleh informasi bahwa jumlah laki-laki sebanyak 32 responden dengan persentase 39,5% dan perempuan berjumlah 49 responden dengan persentase sebesar 60,5%. menunjukkan bahwa persentase

Persetujuan Etik

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari komite etik penelitian kesehatan dengan nomor registrasi UMI012507517. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian sebelum pengambilan data. Partisipasi responden bersifat sukarela dan dibuktikan dengan penandatanganan informed consent. Kerahasiaan identitas responden dijaga sepenuhnya, dan data yang dikumpulkan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

responden menurut jenis kelamin, perempuan lebih banyak dibanding dengan laki-laki.

Dari Tabel Status Gizi Remaja menunjukkan bahwa kategori dengan status gizi tidak normal sebanyak 46 responden dengan persentase 56,8% dan sebaliknya kategori dengan status

gizi normal berjumlah 35 responden dengan persentase sebesar 43,2%. Hal ini menunjukkan bahwa persentase responden status gizi tidak normal lebih banyak dibanding yang status gizi normal. Berdasarkan Tabel, mayoritas responden (81.5%) atau sebanyak 66 responden memiliki kategori Jarang Konsumsi Makanan Siap Saji (≤ 20 kali per minggu). Sebaliknya 15 responden

dengan persentase (18.5%) yang masuk dalam kategori Sering konsumsi makanan siap saji (≥ 20 kali dalam seminggu). Berdasarkan Tabel, diperoleh informasi bahwa kategori dengan aktivitas fisik berat sebanyak 56 responden dengan persentase 69,1% dan aktivitas fisik yang ringan berjumlah 25 responden dengan persentase sebesar 30,9%.

Tabel 2. analisis bivariat Konsumsi makanan siap saji dengan Status Gizi Pelajar

Konsumsi Makanan Siap Saji (<i>fast food</i>)	Status Gizi Pelajar										Total	Korelasi	
	Gizi Baik (Normal)		Obesitas (Obese)		Gizi Lebih (Overweight)		Gizi Kurang		Gizi Buruk				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	p-value
Jarang	32	86,5	19	73,1	8	80	7	87,5	0	0	66	81,48	0,000
Sering	5	13,5	7	26,9	2	20	1	12,5	0	0	15	18,52	
Total	37	100	26	100	10	100	9	100	0	0	81	100	

Dari **tabel 2** kemudian dianalisis menggunakan SPSS for windows diperoleh informasi bahwa nilai Asymp. Sig. (2-sided) pada Uji Pearson Chi-Square adalah sebesar 0,000. dengan nilai Asymp. Sig. (2-sided) $0,000 < 0,05$, maka dasar pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, dengan demikian dapat

diartikan bahwa “Adanya hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan perubahan status gizi remaja”. Analisis bivariat dua variabel Konsumsi Makanan siap saji (*Fast Food*) dengan Aktivitas Fisik Pelajar Bosowa School Makassar dapat di lihat pada table berikut.

Tabel 3. analisis bivariat Konsumsi makanan siap saji dengan Aktivitas Fisik Pelajar

Konsumsi Makanan Cepat Saji	Aktivitas Fisik Remaja						Total		Korelasi
	Berat		Sedang		Ringan				
	n	%	n	%	n	%	n	%	p-value
Jarang	18	66,7	39	88,6	9	90,0	66	81,5	0,438
Sering	9	33,3	11,4	26,9	1	10,0	15	18,5	
Total	27	100	44	100	10	100	81	100	

Pada **tabel 3** menunjukkan hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan aktivitas fisik remaja, diperoleh informasi bahwa nilai Asymp. Sig. (2-sided) pada Uji Pearson Chi-Square adalah sebesar 0,438. Karena nilai Asymp. Sig. (2-sided) $0,438 > 0,05$, maka dasar pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa H_0 terima dan H_1 ditolak, dengan demikian dapat diartikan bahwa “Tidak Adanya hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan aktivitas fisik remaja.

Pembahasan

Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food) di kalangan pelajar Bosowa School Makassar

Dari hasil yang didapat melalui data primer dengan membagikan kuesioner diperoleh data bahwa makanan fast food yang sering dikonsumsi oleh pelajar Bosowa School Makassar yang pertama adalah Fried Chicken dengan frekuensi konsumsi 1-4 kali dalam satu minggu sejumlah 25 pelajar, dan makanan yang sering dikonsumsi oleh pelajar Bosowa School Makassar yang kedua adalah nugget dengan dengan frekuensi konsumsi 1-3 kali dalam satu bulan sebanyak 12 Pelajar dengan persentase 15%. Sebagian remaja sering makan dan camilan diluar rumah. Pada sebuah studi yang dilakukan, makanan dan camilan yang dikonsumsi menghasilkan 32% total energi. Frekuensi konsumsi

makanan cepat saji berbanding terbalik dengan sajian harian sayuran, buah, dan produk susu (Kusdalinah et al., 2022).

Ukuran saji rata-rata makanan yang dikonsumsi dirumah maupun diluar rumah setiap tahun mengalami peningkatan. Ukuran saji rata-rata makanan yang sering dikonsumsi remaja adalah camilan asin, kentang, sereal, dan minuman ringan. Makanan rendah nutrien seperti maknan asin, kentang goreng, dan gula serta lemak tambahan menghasilkan 30% asupan energi harian. Konsumsi makanan rendah nutrien ini menyebabkan asupan energi yang lebih besar dan konsumsi vitamin, folat, kalsium, megnesium, zat besi, dan zink yang rendah (Andriani et al., 2024a).

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa jumlah frekuensi makan cepat saji (*fast food*) dapat menyebabkan asupan energi yang lebih besar dibanding dengan asupan vitamin dan zat besi yang berasal dari buah dan sayuran. Padahal tubuh manusia lebih banyak membutuhkan nutrien, mineral, zat besi, dan vitamin yang lebih besar pada saat pertumbuhan.

Jenis kelamin sangat mempengaruhi dalam pemilihan konsumsi makanna cepat saji. Jenis kelamin perempuan sangat mendominasi pemilihan mkanan cepat saji, hal ini dikarenakan gengsi terhadap status yang ia sandang. Perempuan sangat ingin terlihat lebih

gaul dengan apa yang ia makan ataupun yang ia lakukan dibanding dengan laki-laki.

Pengetahuan tentang gizi dinilai menjadi faktor yang paling penting yang mempengaruhi status gizi remaja dikarenakan pengetahuan gizi ini tidak hanya mempengaruhi pemilihan makan oleh remaja, tetapi pengetahuan tentang gizi juga mempengaruhi faktor-faktor lain yang berhubungan dengan status gizi remaja. Salah satunya yaitu kebiasaan perilaku atau kebiasaan konsumsi makanan siap saja (fast food) pada remaja yaitu pengetahuan dan sikap yang berasal dari dalam diri, sedangkan faktor yang berasal dari luar yaitu ketersediaan pangan, teman sebaya, media sosial dan uang saku, sejalan itu 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).

Frekuensi Status gizi pada pelajar

Penelitian ini sejalan dengan hasil yang di kemukakan oleh (Syafira et al., 2024a) yang menyatakan 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. Masalah yang dihadapi remaja terutama masalah gizi dan kesehatan saling bersangkutan satu sama lain dan penanganan yang menyeluruh dan terpadu. Masalah yang sering dihadapi

remaja saat ini tidak lain adalah obesitas. Terutama pada perempuan, obesitas terjadi karena asupan makanan yang berlebih pada tubuh namun aktivitas yang dilakukan rendah.

Makanan yang garam dan lemak tinggi serta rendah serat ini termasuk makanan cepat saji. Konsumsi makanan cepat saji membuat asupan energy yang berlebih dan tentunya menyebabkan obesitas. Kalori yang masuk tinggi tetapi energi yang keluar kurang sehingga kelebihan energy akan tersimpan di dalam tubuh. Energi yang masuk tidak seimbang dengan energy yang keluar. Hal inilah yang menyebabkan obesitas pada anak. Selain itu, juga kurangnya aktivitas fisik pada anak. Teknologi semakin canggih membuat anak kurang Gerak seperti hal yang terjadi pada saat pandemic covid 19 yang membuat anak lebih banyak di rumah, demikian juga dengan kegiatan belajar sehingga kejadian obesitas muda terjadi pada anak (Basit et al., 2022).

Selain pola konsumsi, salah satu faktor mempengaruhi Obesitas adalah faktor genetik atau keturunan. Seringkali ditemui anak obesitas berawal dari orang tua atau salah satu orang tuanya mengalami obesitas. Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam mengurangi peristiwa obesitas Adalah pola konsumsi dalam keluarga melalui konsumsi makanan sehat dan pola hidup sehat dengan sarapan dll. Sarapan juga berpengaruh pada prestasi anak. Hal ini didukung oleh penelitian (Marvelia et al., 2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara sarapan dan prestasi belajar pada anak. Obesitas dipengaruhi oleh salah satunya adalah faktor genetic. Resiko 80% obesitas terjadi

pada anak jika kedua orang tuanya mengalami obesitas. Resiko 40% obesitas terjadi pada anak apabila salah satu orang tuanya mengalami obesitas. Selain itu resiko obesitas 7% terjadi pada anak jika orangtuanya dengan berat badan normal (Vidya & Ratnawati, 2022).

Genetik berpengaruh terhadap overweight/obesitas karena terdapat suatu gen yang berhubungan langsung dengan lemak yang disebut sebagai FTO (*fat mass and obesity associated*). FTO sendiri berperan sebagai sensor nutrisi, yakni memengaruhi jumlah makanan yang ingin seseorang konsumsi, serta tingkat kelaparan mereka. Variasi dalam gen ini dapat memengaruhi kemampuan FTO dalam regulasi asupan makanan, serta membuat orang dengan gen tersebut mudah lapar. Gen ini juga memengaruhi jumlah lemak yang disimpan dan distribusi lemak dalam tubuh. Selain itu, genetik juga mengatur seberapa efektif tubuh dalam mengubah makanan menjadi energi dan pembakaran kalori selama berolahraga. Di antara gen lainnya, FTO telah memperlihatkan jika memiliki hubungan yang paling kuat dengan obesitas. Oleh sebab itu, mereka yang memiliki keluarga dengan obesitas, akan lebih berisiko mengalami obesitas di kemudian hari (Nafisah, 2020).

Analisis pengaruh kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food) terhadap status gizi

Dari penelitian ini yang diuji menggunakan *Chi-Square* didapatkan hasil, sebagian besar pelajar Bosowa School Makassar memiliki skor konsumsi pangan yang buruk dan

memiliki status gizi yang upnormal sebesar 37 pelajar dengan persentase 45.68%. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0.000$ dengan $\alpha = 0.05$ sehingga diketahui jika $p\text{-value} < \alpha$, yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) terhadap status gizi pelajar Bosowa School Makassar. Diketahui nilai RP (95% CI) = 4.836 (3.449 – 6.781) jika dibulatkan menjadi 5 yang artinya pelajar dengan skor konsumsi pangan buruk memiliki resiko 5 kali lebih besar memiliki status gizi upnormal. Hal ini disebabkan oleh makanan yang sering dikonsumsi oleh pelajar adalah nasi goreng dengan frekuensi konsumsi terbanyak adalah nasi goreng dengan frekuensi konsumsi rata-rata 1-4 kali dalam satu minggu dengan sekali konsumsi sebanyak 2-3 porsi. Adanya pengaruh antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) terhadap status gizi ini sesuai dengan penelitian (Evan et al., 2017) bahwa didapatkan mahasiswa yang memiliki obesitas sebesar 93.5% dikarenakan pola makan yang tinggi. Sehingga menjaga berat badan diharuskan menerapkan gaya hidup sehat dengan mengatur pola makan yang sehat pula seperti menghindari makanan yang memiliki kolesterol tinggi dan tidak mengonsumsi makanan yang berlebihan.

Penelitian inipun sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Andriani et al., 2024b), dimana kebiasaan Makan remaja lebih menyukai makanan tinggi natrium dan lemak serta makanan yang rendah vitamin dan mineral seperti makanan cemilan dan makanan cepat saji (*fast food*). Cemilan dan makanan cepat saji biasanya tinggi energi, tinggi

nstrium dan lemak, serta rendah vitamin dan mineral. Selain itu prefensi berlebihan untuk makanan tertentu menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi secara optimal. Dari hasil diatas dapat disimpulkan jika skor konsumsi pangan buruk juga akan mempengaruhi status gizi yang upnormal atau buruk juga.

Analisis pengaruh kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food) terhadap aktivitas Fisik

Dari Hasil Pembagian Kuesioner terhadap aktivitas fisik pelajar diperoleh data bahwa kategori dengan aktivitas fisik berat sebanyak 56 Pelajar dengan persentase 69,1% dan aktivitas fisik yang ringan berjumlah 25 Pelajar dengan persentase sebesar 30,9%. Dari penelitian ini yang diuji menggunakan *Chi-Square* hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan aktivitas fisik remaja, diperoleh informasi bahwa nilai Asymp. Sig. (2-sided) pada Uji Pearson Chi-Square adalah sebesar 0,438. Karena nilai Asymp. Sig. (2-sided) $0,438 > 0,05$, maka dasar pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa H_0 terima dan H_a ditolak, dengan demikian dapat diartikan bahwa “Tidak Adanya hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan aktivitas fisik remaja.

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 (Syafira et al., 2024b).

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 *go-food* dan *grab-food*, adanya layanan tersebut sangat memudahkan seseorang dan tidak perlu untuk keluar. Menggunakan aplikasi layanan pengantar makanan sangat mudah selain itu siap diantar sampaitujuan. Tentunya selain kemudahan dalam mengakses terdapat banyak macam jenis makanan fast food yang disediakan serta tertera informasi harga (Harianto, 2022).

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi dan aktivitas fisik pelajar bosowa school makassar. Dari Analisis data menunjukkan hasil Adanya hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan perubahan status gizi remaja, serta Tidak Adanya hubungan konsumsi

makanan cepat saji dengan aktivitas fisik remaja

Penulisan – Tinjauan & Penyuntingan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Bosowa School Makassar atas izin dan dukungan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Selain itu, penulis mengapresiasi bimbingan dan masukan dari dosen pembimbing serta semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian penelitian ini.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan, baik secara finansial maupun non-finansial, yang dapat mempengaruhi proses pelaksanaan penelitian maupun penulisan artikel ini.

Kontribusi Penulis

M. Fahreza Miftahul Syah: Konseptualisasi, Metodologi, Investigasi, Kurasi Data, Analisis Formal, Visualisasi, Penulisan – Draf Awal.

Zulfitriani Murfat: Konseptualisasi, Metodologi, Validasi, Supervisi, Administrasi Proyek, Penulisan – Tinjauan & Penyuntingan.

Muhammad Alfian Jafar: Metodologi, Validasi, Investigasi, Penulisan – Tinjauan & Penyuntingan.

Asrini Safitri: Kurasi Data, Analisis Formal, Validasi, Penulisan – Tinjauan & Penyuntingan.

Imran Safei: Supervisi, Validasi, Akuisisi Pendanaan (jika ada),

Referensi

- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., & Dinen, K. A. (2024a). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Public Health Journal*, 1(2).
- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., & Dinen, K. A. (2024b). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Public Health Journal*, 1(2).
- Anggraeni, D., Rochimah, N., & Darmiyanti, A. (2024). PENGARUH PEMBERIAN MAKANAN JUNK FOOD TERHADAP KUALITAS GIZI ANAK USIA 4-5 TAHUN DI KECAMATAN KOTA BARU. *PeTeKa*, 7(1), 41–48.
- Basit, A., Noorhasanah, E., Kirana, R., & Rachmadi, A. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada anak sekolah selama masa pandemi covid-19 di sdn karang mekar 9 kota banjarmasin. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(1), 4423–4428.
- Elias, C., Abraham, A., Asrat, C., Yakob, T., & Girma, D. (2025). Prevalence of overweight/obesity and its association with fast food consumption among adolescents in Southern Ethiopia, 2022: a community-based cross-sectional study. *Frontiers in Nutrition*, 11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1475116>
- Evan, E., Wiyono, J., & Candrawati, E. (2017). Hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Universitas

- Tribhuwana Tunggadewi Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Fitriyanti, R., Agustin Prihatina, R., Shabrina, Z., & Thamrin, M. H. (2024). PENGARUH KONSUMSI FAST FOOD TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA. *Jurnal Sains Kesehatan*, 31(1), 20–26.
- Hariato, 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).
- Hatta, H. (2019). Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Siswa Di SMP Negeri 1 Limboto Barat. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 41–46. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v4i2.60>
- Herlina, S., Qomariah, S., Sartika, W., & Juwita, S. (2021). Pengaruh fast food terhadap gizi lebih pada remaja di era pandemi covid-19. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2), 531–536.
- Kusdalina, K., Mutia, A., & Jumiyati, J. (2022). Pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas remaja pada masa pandemi Covid-19. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 26–34.
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (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. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Marvelia, R., Kartika, R., & Dewi, H. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sma Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2020. *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 198–205.
- Muchtar, F., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43–48. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/PB/issue/archive>
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43–48.
- Nafisah, H. (2020). Pemeriksaan urolithin dan polimorfisme gen fat mass obesity-associated (FTO) RS9939609 sebagai marker prediktor obesitas anak. *Jurnal Medika Utama*, 1(04 Juli), 193–205.
- Pangow, S., Bodhi, W., & Budiarto, F. (2020). Status Gizi pada Remaja SMP Negeri 6 Manado Menggunakan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang. *Jurnal Biomedik*, 12(1), 43–47. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.1.2020.27005>
- Patarru, F., Situngkir, R., Heumasse, C. F., & Ahudara, C. G. S. (2022). Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) dan Status

- Gizi pada Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13, 234–237.
<https://doi.org/10.33846/sf13nk143>
- Ramadhania, A. R., Hasna, A. N., Winata, R. K., Ridwan, H., & Sopiah, P. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Status Indeks Masa Tubuh Normal. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 58–66.
- Syafira, R. H. R., Jeki, A. G., Fatmawati, T. Y., & Wulansari, A. (2024a). Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Pelita Raya Kota Jambi. *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional*, 3(1), 191–203.
- Syafira, R. H. R., Jeki, A. G., Fatmawati, T. Y., & Wulansari, A. (2024b). Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Pelita Raya Kota Jambi. *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional*, 3(1), 191–203.
- 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), 279–286.
- Vidya, N., & Ratnawati, D. (2022). Genetik mempengaruhi kejadian obesitas pada anak usia sekolah. *Journal of Health Education and Literacy*, 5(1), 1–7.
- Wirawanti, W., Alfadila, N., Yunus, S. M., & Lestari, U. S. (2022). Gambaran Prevalensi Obesitas Masyarakat di Wilayah Sekitar Minimarket Kota Makassar. *GHIZAI: Jurnal Gizi Dan Keluarga*, 1(2), 75–83.
<https://journal.unimerz.com/index.php/ghizai>