



**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN BERAT
BADAN LEBIH PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI
KOTA BONE**

***The Relationship Between Fast Food Consumption And Overweight Incidents
In High School Adolescents In Bone City***

Sakinah Amir^{1*}, Syamsuriah²

^{1,2}Universitas Negeri Makassar, Indonesia

***Email: sakinah.amir@unm.ac.id**

Abstract

Changes in modern dietary patterns have led to an increase in fast food consumption among adolescents. Fast food is generally high in calories, saturated fat, and sugar, but low in fiber, which may contribute to an energy imbalance when consumed excessively. Consequently, excessive fast food consumption can increase the risk of overweight and obesity among adolescents. This study aimed to analyze the relationship between fast food consumption patterns and anthropometric status, specifically overweight and obesity, among high school students in Bone identified as having overnutrition tendencies. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach, in which all variables were observed simultaneously at a single point in time to assess the relationship between risk factors and their outcomes. Data were collected using a fast food consumption behavior questionnaire and anthropometric measurements to determine the nutritional status of the respondents. The study sample consisted of 49 respondents selected using a total sampling technique. Fast food consumption data were analyzed using SPSS Statistics, while anthropometric measurements were obtained using a microtoise and a weighing scale. The results of the chi-square test showed a statistically significant relationship between fast food consumption and anthropometric status ($p = 0.041$). These findings indicate that a higher frequency of fast food consumption is associated with an increased risk of overweight and obesity among adolescents

.Keywords: Overweight, Fast Food, Adolescents.

Abstrak

Perubahan pola makan masyarakat modern menyebabkan meningkatnya konsumsi fast food pada remaja. Tingginya kadar kalori, lemak jenuh, dan gula dalam fast food yang tidak diimbangi dengan serat yang cukup dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan energi. Dampaknya, konsumsi yang berlebihan akan secara langsung meningkatkan kerentanan individu terhadap masalah obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola konsumsi fast food dengan status antropometri (khususnya overweight dan obesitas) pada populasi siswa SMA di Kota Bone yang teridentifikasi memiliki kecenderungan gizi lebih. Studi ini menggunakan desain potong lintang (cross-sectional) dengan metode kuantitatif. Dalam pendekatan ini, seluruh variabel diamati secara bersamaan dalam satu waktu untuk mengidentifikasi keterkaitan antara faktor risiko dan dampaknya. Data dikumpulkan melalui kuesioner perilaku konsumsi fast food serta pengukuran antropometri untuk menentukan status gizi responden. Subjek penelitian terdiri dari 49 responden yang ditentukan melalui teknik non-probability sampling, dengan menerapkan metode sampel total (total sampling). Data konsumsi fast food dianalisis menggunakan aplikasi SPSS, sedangkan pengukuran

antropometri dilakukan dengan microtoise dan timbangan berat badan. Berdasarkan hasil uji *chi-square*, ditemukan korelasi yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dengan prevalensi berat badan berlebih ($p=0,041$). Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan frekuensi konsumsi *fast food* berbanding lurus dengan tingginya risiko kelebihan berat badan pada remaja.

Kata Kunci: Berat Badan Lebih, Fast Food, Siswa.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Fase ini merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang melibatkan transformasi menyeluruh pada aspek fisik, psikis, dan sosial. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan mengategorikan fase ini ke dalam tiga tahapan: remaja awal (10–13 tahun), menengah (14–16 tahun), dan akhir (17–19 tahun). Secara fisiologis, periode ini ditandai dengan pematangan organ reproduksi, sedangkan dari sisi psikologis, terjadi peningkatan fungsi kognitif, kemandirian emosional, serta pematapan nilai-nilai moral.

Perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dialami selama masa remaja tidak hanya berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan, tetapi juga turut membentuk perilaku kesehatan, termasuk pola makan sehari-hari. Kelompok remaja sangat rentan terhadap pergeseran gaya hidup dan pola konsumsi. Fenomena ini dipicu oleh tekanan lingkungan sosial, perkembangan teknologi yang pesat, serta tingginya aksesibilitas terhadap produk makanan cepat saji. Dalam tahapan perkembangan ini, remaja cenderung lebih menyukai makanan praktis dan mudah diakses seperti *fast food*. Namun, asupan makanan cepat saji yang tidak terkontrol dapat memicu lonjakan energi, lemak, gula, serta natrium, yang secara progresif meningkatkan kerentanan individu terhadap risiko *overweight* maupun obesitas (Nurfaidah dkk., 2025).

Kondisi obesitas pada kelompok remaja Indonesia kini tergolong sebagai isu kesehatan masyarakat yang semakin krusial dan memerlukan perhatian serius, khususnya dalam periode 2019–2024, karena memberikan dampak besar terhadap kesehatan, kehidupan sosial, maupun aspek ekonomi. Angka kejadian obesitas di kalangan remaja dalam rentang usia 13–18 tahun terus menunjukkan tren kenaikan yang signifikan. angka obesitas mencapai 20% bagi remaja berumur 13–15 tahun dan 13,6% untuk kelompok usia 16–18 tahun. Merujuk pada hasil Riskesdas 2023, tercatat prevalensi berat badan lebih sebesar 12,1% di kategori usia 13–15 tahun serta 5,6% pada mereka yang berusia 16–18 tahun. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya pencegahan dan penanganan yang efektif melalui edukasi gizi serta peningkatan aktivitas fisik. Kombinasi antara gaya hidup sedenter (kurangnya aktivitas fisik) dan tingginya asupan makanan cepat saji yang kaya akan kalori serta lemak jenuh merupakan faktor determinan yang memicu peningkatan prevalensi obesitas di kalangan remaja. Sejumlah studi ilmiah secara konsisten menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara pola konsumsi *fast food* dengan peningkatan prevalensi obesitas di berbagai demografi masyarakat (Sanjaya dkk., 2024).

Pergeseran paradigma konsumsi dalam masyarakat modern merupakan salah satu determinan yang memicu peningkatan frekuensi asupan makanan cepat saji di kalangan remaja. Secara umum, *fast food* menunjukkan densitas kalori dan

makronutrien (lemak dan gula) yang tinggi, berbanding terbalik dengan kandungan mikronutrien dan serat yang sangat minim. Akibatnya, asupan yang melampaui batas dapat memicu terjadinya ketidakseimbangan energi pada tubuh. Selain itu, kemudahan memperoleh makanan cepat saji, harga yang relatif murah, promosi yang masif melalui media sosial, serta pengaruh lingkungan pertemanan menyebabkan kelompok remaja memiliki kecenderungan yang berisiko lebih signifikan untuk mengonsumsi makanan cepat saji daripada memilih asupan yang memenuhi kriteria gizi seimbang. Kondisi ini menempatkan asupan makanan cepat saji sebagai salah satu faktor risiko krusial yang menjadi faktor determinan dalam peningkatan massa tubuh di populasi pelajar sekolah menengah atas (Nurfaidah dkk., 2025).

Sejumlah studi terdahulu telah membuktikan adanya korelasi yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dengan prevalensi *overweight* serta obesitas di kalangan remaja. Studi yang dilakukan pada siswa SMA di Makassar menemukan bahwa kebiasaan mengonsumsi *fast food* memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja. Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa remaja yang lebih sering mengonsumsi *fast food* cenderung memiliki risiko lebih tinggi menunjukkan peningkatan indeks massa tubuh dibandingkan kelompok remaja dengan frekuensi konsumsi yang rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perubahan pola makan modern turut berperan dalam meningkatnya kasus gizi lebih pada kelompok remaja (Nurfaidah dkk., 2025).

Sebagai salah satu wilayah di Sulawesi Selatan, Kabupaten Bone mencatatkan kemajuan ekonomi yang signifikan. Hal ini didorong oleh penguatan sektor unggulan, ekspansi UMKM, serta geliat industri kuliner dan ekonomi kreatif yang semakin berkembang. Kemajuan tersebut terlihat dari semakin berkembangnya inovasi di bidang bisnis kuliner serta meningkatnya aktivitas ekonomi masyarakat yang turut memengaruhi perubahan pola konsumsi modern, khususnya pada remaja dan masyarakat perkotaan (Latifah & Hafiz, 2022).

Meskipun hubungan antara asupan *fast food* dan obesitas remaja telah banyak dibuktikan, secara luas dalam berbagai literatur, namun penelitian yang secara khusus berfokus pada populasi siswa SMA di Kota Bone masih sangat terbatas. Berdasarkan hal tersebut, studi ini hadir untuk mengatasi keterbatasan data tersebut sekaligus mengisi celah penelitian (*research gap*) yang ada di wilayah tersebut.

Penelitian tentang konsumsi *fast food* sebagai faktor risiko terjadinya berat badan lebih pada siswa SMA di Kota Bone perlu dilakukan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi remaja serta keterkaitannya dengan klasifikasi status gizi responden. Temuan dalam penelitian ini diproyeksikan sebagai dasar pengembangan program edukasi nutrisi serta sosialisasi pola konsumsi sehat di lingkungan sekolah. Di samping itu, hasil riset ini diharapkan mampu menjadi referensi strategis bagi institusi pendidikan, praktisi kesehatan, dan orang tua dalam menginisiasi langkah preventif terhadap kasus *overweight* maupun obesitas pada remaja.

METODE

Studi ini menerapkan metode kuantitatif melalui desain observasional analitik. Pemilihan pendekatan ini didasari oleh kebutuhan untuk mengolah data

numerik, frekuensi, serta hasil pengukuran secara statistik guna mengidentifikasi signifikansi hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Penelitian ini menerapkan desain cross-sectional, di mana pengamatan terhadap variabel independen dan dependen dilakukan secara serentak dalam satu waktu tertentu (Abduh et al., 2023). Melalui pendekatan ini, peneliti mampu mengidentifikasi korelasi antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan fenomena kelebihan berat badan pada responden melalui satu kali pengambilan data.

Lokasi penelitian mencakup dua sekolah menengah atas di Kota Bone, dengan SMA Negeri 1 Bone dan SMA Negeri 13 Bone. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada data dari Puskesmas Watampone yang menunjukkan bahwa kedua sekolah tersebut memiliki jumlah siswa dengan masalah derajat status gizi lebih yang cukup tinggi di Kabupaten Bone. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa yang mengalami derajat status gizi lebih sebanyak 49 orang. Mengingat ukuran populasi yang terbatas, peneliti menerapkan teknik sampel jenuh (*total sampling*) dengan melibatkan seluruh anggota populasi sebagai subjek penelitian. Dengan demikian, total responden yang berpartisipasi adalah sebanyak 49 orang (Nursalam, 2020).

Penelitian ini menerapkan teknik *non-probability* sampling melalui pendekatan total sampling. Pemilihan metode ini didasarkan pada keputusan untuk melibatkan seluruh anggota populasi sebagai subjek penelitian tanpa menggunakan prosedur pengacakan. Penerapan *total sampling* dipilih karena dinilai mampu menyajikan representasi data yang lebih menyeluruh dan mendalam terkait karakteristik populasi yang menjadi subjek penelitian. Selain itu, penetapan sampel juga tetap memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga responden yang terlibat sesuai dengan tujuan penelitian.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner mengenai perilaku konsumsi makanan *fast food* serta pengukuran antropometri. Kuesioner digunakan untuk mengetahui pola konsumsi *fast food* responden. Selain itu, status gizi responden ditentukan melalui parameter antropometri yang meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk kemudian dikalkulasikan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT). Penilaian pola konsumsi dikelompokkan ke dalam tiga tingkatan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, yang ditentukan berdasarkan perolehan skor frekuensi asupan makanan cepat saji (*fast food*). Sementara itu, data sekunder diperoleh dari profil sekolah serta berbagai data pendukung lain yang berasal dari pihak sekolah.

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya melalui proses editing dan scoring sebelum dianalisis menggunakan program IBM SPSS Statistics. Tahap editing dilakukan untuk memeriksa kelengkapan serta kesesuaian jawaban responden, sedangkan tahap scoring dilakukan dengan memberikan skor pada setiap jawaban berdasarkan kategori yang telah ditetapkan. Tahapan pengolahan data terdiri atas analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat diterapkan untuk menggambarkan distribusi frekuensi tiap variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* ($p < 0,05$) guna menguji signifikansi hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan prevalensi berat badan lebih pada siswa SMA di Kota Bone.

HASIL DAN PEMBAHASAN
Data Karakteristik Responden**Tabel 1 Karakteristik Umum Responden**

Karakteristik	Total	
	n	%
Umur		
14 Tahun	1	2%
15 Tahun	4	8%
16 Tahun	24	49%
17 Tahun	19	39%
18 Tahun	1	2%
Kelas		
10	6	41
11	20	12
12	23	47
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	45%
Perempuan	27	55%

Data karakteristik pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan remaja berusia 16 tahun (49%) dan 17 tahun (39%). Proporsi yang lebih kecil terlihat pada kelompok usia 15 tahun sebesar 8%, serta kelompok usia 14 dan 18 tahun yang masing-masing hanya sebesar 2%. Hal ini menegaskan bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada rentang usia 16–17 tahun, yang dikategorikan sebagai masa remaja pertengahan.

Faktor demografis seperti usia diketahui memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) di kalangan remaja. Bertambahnya usia menyebabkan remaja mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang turut meningkatkan kemandirian dalam menentukan pilihan makanan. Remaja pada usia pertengahan hingga akhir, yaitu sekitar 15–19 tahun, umumnya memiliki kebebasan yang lebih besar dalam memilih makanan dibandingkan remaja usia awal. Kondisi tersebut membuat mereka lebih rentan mengonsumsi makanan cepat saji yang dipandang sebagai solusi praktis, muda didapatkan, serta selaras dengan gaya hidup modern siswa sekarang. Selain itu, semakin tingginya aktivitas di luar rumah pada kelompok usia yang lebih dewasa juga dapat meningkatkan frekuensi konsumsi *fast food* (Suci dkk., 2024).

Temuan Suci dkk. (2024) mengindikasikan bahwa kelompok remaja pada rentang usia 16 hingga 18 tahun menunjukkan preferensi yang cukup tinggi terhadap konsumsi makanan cepat saji. Hal tersebut dipengaruhi oleh lingkungan sekolah, pergaulan teman sebaya, serta kemudahan akses terhadap restoran cepat saji dan layanan pemesanan makanan secara digital. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin bertambah usia remaja, semakin besar pula kemungkinan mereka terpapar berbagai faktor eksternal yang dapat mendorong perilaku konsumsi *fast food*.

Ditinjau dari jenjang kelasnya, mayoritas partisipan penelitian ini adalah siswa kelas 12 dengan jumlah 23 orang (47%). Selebihnya merupakan siswa kelas 11 sebanyak 20 orang dan kelas 10 sebanyak 6 orang. Komposisi ini menegaskan

bahwa sebagian besar data penelitian bersumber dari siswa yang berada pada jenjang akhir pendidikan menengah atas.

Pada remaja tingkat SMA, terutama siswa kelas X, konsumsi *fast food* diketahui cukup tinggi akibat perubahan gaya hidup yang semakin modern, pengaruh lingkungan pertemanan, serta keterjangkauan aksesibilitas pangan cepat saji baik secara langsung maupun melalui aplikasi pemesanan digital. Hasil studi di SMA Negeri 1 Pagaden mengungkapkan adanya tren konsumsi makanan cepat saji signifikan di kalangan siswa kelas X, yang secara nyata berkorelasi dengan status gizi mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa jenjang pendidikan atau tingkatan kelas merupakan variabel krusial dalam memetakan perilaku makan di lingkungan remaja sekolah (Rahmah, 2025).

Selain itu, perbedaan tingkat kelas juga dapat memengaruhi tingkat paparan terhadap lingkungan sosial. Remaja yang berada pada tingkat kelas lebih tinggi umumnya memiliki interaksi sosial yang lebih luas, aktivitas di luar rumah yang lebih banyak, serta frekuensi berkumpul dengan teman sebaya yang lebih tinggi. Kondisi tersebut dapat meningkatkan peluang konsumsi *fast food* karena produk pangan siap saji kerap dijadikan preferensi utama dalam interaksi sosial bersama teman sebaya maupun sebagai bentuk konsumsi setelah menyelesaikan aktivitas akademik di sekolah. Oleh karena itu, lingkungan sekolah dan pergaulan sebaya menjadi faktor penting yang berperan dalam pembentukan kebiasaan makan pada remaja (Suci dkk, 2024).

Secara umum, terdapat korelasi positif antara jenjang pendidikan dengan perilaku makan remaja, di mana kenaikan tingkat kelas berbanding lurus dengan meningkatnya risiko paparan terhadap konsumsi makanan cepat saji, baik yang berkaitan dengan kemandirian dalam memilih makanan, peningkatan aktivitas, maupun pengaruh lingkungan sosial. Oleh sebab itu, pelaksanaan edukasi gizi di sekolah perlu disesuaikan dengan tingkat kelas siswa agar upaya pencegahan peningkatan konsumsi *fast food* pada remaja dapat berjalan lebih efektif.

Ditinjau dari aspek gender, komposisi responden dalam penelitian ini mencakup 27 perempuan (55%) dan 22 laki-laki (45%). Meskipun terdapat dominasi pada kelompok perempuan, secara keseluruhan sebaran responden berdasarkan jenis kelamin dapat dikatakan cukup proporsional.

Perbedaan aspek biologis, psikologis, dan sosial antara remaja laki-laki dan perempuan dapat memengaruhi pilihan makanan serta frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Remaja laki-laki umumnya memiliki kebutuhan energi yang lebih besar sehingga cenderung mengonsumsi makanan dalam porsi lebih banyak, termasuk *fast food*. Selain itu, laki-laki lebih sering mempertimbangkan rasa, ukuran porsi, dan kepraktisan makanan dibandingkan nilai kandungan gizinya (Izah, 2023).

Di sisi lain, remaja putri cenderung memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi terhadap penampilan fisik dan citra tubuh (*body image*), sehingga mereka lebih selektif dalam mengontrol asupan makanan sehari-hari. Meskipun demikian, perkembangan media sosial serta tren kuliner modern tetap dapat mendorong peningkatan konsumsi *fast food* pada remaja perempuan, terutama akibat pengaruh gaya hidup, lingkungan sosial, dan pergaulan teman sebaya. Beberapa penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa jenis kelamin teridentifikasi sebagai salah satu determinan personal yang berkorelasi dengan pola asupan pangan cepat saji di kalangan remaja, walaupun tingkat pengaruhnya dapat

berbeda pada setiap kelompok penelitian (Najihah & Effend, 2025).

Distribusi Konsumsi *Fast food* Responden

Tabel 2 Distribusi Konsumsi *Fast Food*

Konsumsi <i>Fast food</i>	N	%
Tinggi	16	33%
Sedang	33	67%
Total	49	100

Merujuk pada tabel distribusi di atas, mayoritas dari 49 responden berada pada kategori konsumsi *fast food* tingkat sedang dengan jumlah 33 orang (67%). Selebihnya, sebanyak 16 responden (33%) masuk dalam kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa frekuensi asupan makanan cepat saji di kalangan subjek penelitian didominasi oleh kelompok sedang.

Peningkatan asupan *fast food* di kalangan siswa dapat dipicu karena beragam variabel, di antaranya adalah pergeseran kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh persepsi mengenai citra tubuh ideal. Keinginan untuk memperoleh bentuk tubuh tertentu mendorong sebagian remaja melakukan perubahan pola makan dan jadwal makan, seperti menunda waktu makan untuk menurunkan berat badan atau mengonsumsi makanan secara berlebihan dan tidak seimbang untuk meningkatkan berat badan. Di samping itu, kecenderungan remaja untuk mengonsumsi makanan tinggi gula dan produk cepat saji berpotensi memicu obesitas, yang pada gilirannya meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit degeneratif di masa depan (Yuningsih, 2023).

Terdapat peningkatan prevalensi konsumsi *fast food* yang signifikan secara statistik di kalangan usia muda selama kurun waktu terakhir. Fenomena ini dipicu oleh pergeseran gaya hidup, perkembangan teknologi, serta tingginya aksesibilitas terhadap layanan pangan instan. Preferensi remaja terhadap makanan cepat saji didorong oleh persepsi mengenai aspek praktis, profil rasa yang menggugah selera, serta efisiensi biaya. Selain itu, integrasi teknologi melalui platform pemesanan daring (*online*) semakin memperluas keterjangkauan produk tersebut bagi kalangan muda. Selain itu, pengaruh kelompok sebaya (*peer pressure*) serta penetrasi media sosial berperan sebagai determinan eksternal yang signifikan terhadap tingginya intensitas konsumsi pangan cepat saji pada populasi remaja. Fenomena ini memicu terjadinya transisi nutrisi, di mana pola makan tradisional yang bergizi seimbang mulai ditinggalkan dan digantikan oleh konsumsi pangan yang padat energi, lemak, gula, serta natrium (Nikmah, 2024).

Temuan ini selaras dengan studi Khoirunnisa dan Sari (2025) yang mengategorikan determinan konsumsi *fast food* ke dalam tiga dimensi utama. Dimensi personal mencakup aspek kognitif, afektif, regulasi diri, dan status nutrisi; dimensi sosial melibatkan dinamika teman sebaya, peran keluarga, serta daya beli (uang saku); sedangkan dimensi lingkungan meliputi aksesibilitas, palatabilitas, dan keterjangkauan harga. Lebih lanjut, penetrasi media sosial dan strategi pemasaran digital diidentifikasi sebagai katalisator yang memperkuat preferensi remaja terhadap makanan cepat saji.

Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan diketahui berkontribusi pada munculnya berbagai masalah kesehatan yang kompleks di kalangan remaja. Dalam jangka pendek, konsumsi makanan cepat saji dapat

menyebabkan kelelahan, perut kembung, serta kesulitan berkonsentrasi, sehingga penting untuk membatasi asupan makanan tersebut. Dalam perspektif jangka panjang, intensitas konsumsi makanan cepat saji yang tidak terkontrol berisiko menimbulkan disfungsi pencernaan, supresi sistem imun, serta peningkatan prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti obesitas, diabetes melitus, gangguan kardiovaskular, hipertensi, hingga serangan stroke (Permatasari dkk., 2024).

Distribusi Status Gizi Responden

Tabel 3 Distribusi Status Gizi

Status Gizi	N	%
Berat Badan Lebih	25	51%
Obesitas	24	49%
Total	49	100

Merujuk pada data status gizi responden, ditemukan bahwa dari 49 responden, mayoritas berada dalam kategori berat badan lebih (*overweight*) dengan jumlah 25 orang (51%). Sementara itu, kelompok dengan status gizi obesitas mencakup 24 responden (49%). Hal ini mengindikasikan bahwa distribusi status gizi sampel penelitian ini didominasi oleh kategori berat badan lebih, meski perbedaannya tidak terpaut jauh dari kategori obesitas.

Status gizi berat badan lebih pada remaja didefinisikan sebagai keadaan di mana Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) melampaui ambang batas normal. Fenomena yang mencakup kategori *overweight* dan obesitas ini pada dasarnya dipicu oleh ketimpangan antara asupan energi dengan pengeluaran energi tubuh. Peningkatan prevalensi kondisi ini belakangan ini sangat dipengaruhi oleh pergeseran gaya hidup, termasuk pola makan tinggi kalori dan kurangnya aktivitas fisik. Dampaknya tidak hanya terbatas pada risiko medis seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan gangguan metabolik, tetapi juga merambah ke ranah psikososial, termasuk penurunan harga diri (Masiytoh & Budiono, 2023).

Pola konsumsi yang tidak proporsional menjadi faktor determinan krusial yang memicu fenomena status gizi berlebih pada populasi remaja. Konsumsi *fast food*, *junk food*, makanan ultra-processed, serta minuman tinggi gula secara berlebihan dapat meningkatkan asupan energi harian yang pada akhirnya memicu penumpukan lemak dalam tubuh. Di samping itu, perilaku makan immoderat, tingginya frekuensi konsumsi kudapan (*snacking*), serta minimnya asupan serat dari buah dan sayur menjadi faktor pendukung meningkatnya kerentanan remaja terhadap kondisi *overweight* dan obesitas. Sejumlah studi mengungkapkan adanya keterkaitan yang signifikan antara intensitas asupan *junk food* serta produk pangan olahan modern dengan prevalensi gizi lebih di kalangan remaja (Masiytoh & Budiono, 2023).

Minimnya aktivitas fisik serta adopsi gaya hidup sedenter merupakan determinan krusial yang memicu peningkatan prevalensi kelebihan berat badan di kalangan remaja. Perkembangan teknologi membuat remaja cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk menggunakan gadget, bermain game, atau menonton televisi dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan asupan energi tidak terutilisasi secara maksimal, sehingga memicu akumulasi lemak dalam tubuh. Berbagai studi terkini turut

membuktikan adanya korelasi kuat antara perilaku sedenter dengan angka kejadian *overweight* pada remaja, terutama pada kelompok usia sekolah yang memiliki durasi paparan layar (*screen time*) yang intensif setiap harinya. Sejalan dengan itu, studi oleh Hasanah (2024) mengonfirmasi adanya keterkaitan nyata antara perilaku *restraint eating* dan gaya hidup sedenter terhadap prevalensi gizi lebih pada remaja awal. Maka dari itu, urgensi peningkatan literasi mengenai gizi lebih, pembenahan pola makan yang sehat, serta minimalisasi perilaku pasif menjadi krusial demi mengoptimalkan kualitas kesehatan remaja pada fase perkembangan tersebut.

Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast food* dengan Berat Badan Lebih

Tabel 4 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fats Food dengan Berat Badan Lebih

Konsumsi <i>Fast food</i>	Status Gizi				Total	P
	BB Lebih		Obesitas			
	N	%	N	%	N	%
Sedang	19	55.9	15	44.0	34	100
Tinggi	6	40.0	9	60.0	15	100
Total	25	100	24	100	49	100

Hasil Uji chi-square ($\alpha = 0.05$)

Analisis silang antara konsumsi *fast food* dan status gizi menunjukkan bahwa pada kelompok konsumsi sedang, mayoritas responden (55,9% atau 19 orang) dikategorikan *overweight*, sementara 15 orang lainnya (44,0%) mengalami obesitas. Sebaliknya, pada kelompok konsumsi tinggi, prevalensi obesitas justru lebih dominan dengan jumlah 9 responden (60,0%) dibandingkan kategori *overweight* yang hanya 6 responden (40,0%). Berdasarkan uji *chi-square*, diperoleh nilai $p = 0,041$ ($p < 0,05$), yang menegaskan adanya hubungan signifikan secara statistik antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi responden.

Temuan ini didukung oleh studi Sumiati dkk. (2022) yang mengungkapkan bahwa mayoritas remaja dengan frekuensi konsumsi *fast food* yang tinggi mengalami obesitas, yakni sebesar 81,8%. Secara statistik, penelitian tersebut membuktikan adanya korelasi yang sangat signifikan antara asupan makanan cepat saji dengan prevalensi obesitas pada remaja ($p = 0,000$). Hal ini dikaitkan dengan karakteristik *fast food* yang padat akan energi, lemak, gula, serta natrium, yang apabila dikonsumsi melampaui batas akan memicu akumulasi jaringan adiposa atau penumpukan lemak tubuh.

Temuan tersebut diperkuat oleh studi Ariyanto dkk. (2024) yang mengonfirmasi adanya keterkaitan hubungan antara karakteristik asupan *fast food* dengan prevalensi obesitas pada kelompok usia remaja. Riset tersebut memaparkan tentang tingginya asupan *fast food* yang beriringan dengan minimnya konsumsi serat dari buah dan sayur, serta rendahnya aktivitas fisik, merupakan determinan krusial yang mendorong kenaikan prevalensi obesitas di kalangan remaja.

Temuan ini selaras dengan studi Cahyorini dkk. (2022) yang mengungkapkan bahwa remaja dengan status gizi lebih memiliki kecenderungan

mengonsumsi pangan padat energi secara berlebihan seperti bakso, batagor, roti, dan minuman berkarbonasi, dengan frekuensi 4 hingga 7 kali sehari serta tingkat asupan energi mencapai ≥ 130 AKG. Selain pola makan immoderat, kelompok ini juga menunjukkan perilaku sedenter yang dominan, ditandai dengan aktivitas fisik ringan seperti menonton televisi dan frekuensi olahraga yang rendah (kurang dari tiga kali seminggu). Riset tersebut turut menegaskan bahwa intensitas konsumsi *fast food* yang tinggi, yakni lebih dari tiga kali per minggu, menjadi karakteristik utama pada remaja dengan gizi lebih.

Asupan makanan cepat saji menjadi salah satu determinan yang memiliki korelasi dengan prevalensi obesitas dan gizi lebih di kalangan populasi remaja. Secara umum, *fast food* dikarakterisasi oleh kandungan kalori, asupan lipid jenuh dan sakarida, namun memiliki indeks mikronutrien serta serat pangan yang sangat terbatas. Asupan yang tidak terkendali memicu terjadinya surplus energi yaitu kondisi di mana asupan kalori melampaui kebutuhan metabolisme dan aktivitas fisik yang berujung pada akumulasi jaringan adiposa serta kenaikan massa tubuh. Remaja termasuk kelompok yang rentan terhadap konsumsi *fast food* akibat pengaruh gaya hidup modern, kemudahan akses terhadap makanan, tekanan teman sebaya, serta promosi melalui media sosial. Kondisi ini berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja dari tahun ke tahun (Kasidi & Harwanto, 2024).

KESIMPULAN

Temuan penelitian ini mengonfirmasi adanya kaitan signifikan antara intensitas konsumsi *fast food* dengan prevalensi berat badan lebih pada siswa di SMA Negeri 1 dan SMA Negeri 13 Bone. Berdasarkan uji statistik *Chi-Square*, diperoleh nilai $p = 0,041$ ($p < 0,05$), yang merefleksikan hubungan positif antar kedua variabel tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa frekuensi asupan makanan cepat saji yang lebih tinggi berbanding lurus dengan meningkatnya risiko *overweight* dan obesitas pada remaja di Kota Bone. Fenomena ini dipicu oleh profil nutrisi *fast food* yang padat energi, lemak jenuh, dan gula, namun minim serat, sehingga memicu surplus energi kronis pada tubuh.

Ruang lingkup penelitian ini dibatasi oleh jumlah sampel yang relatif kecil serta lokus pengamatan yang hanya terkonsentrasi pada dua lembaga pendidikan, sehingga generalisasi temuan terhadap populasi yang lebih luas harus dilakukan dengan cermat. Penggunaan instrumen kuesioner juga membuka celah bagi munculnya bias subjektivitas dari partisipan. Oleh karena itu, studi mendatang diharapkan dapat memperluas jangkauan wilayah, menambah jumlah sampel, serta mengadopsi metode pengukuran yang lebih objektif. Secara praktis, hasil ini menekankan urgensi kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan praktisi kesehatan dalam menginisiasi program edukasi gizi holistik untuk memperbaiki perilaku makan serta mendukung kesejahteraan psikososial remaja secara jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Abdullah, R., & Afgani, M. W. (2023). Survey design: Cross sectional dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(1), 31–39.
- Ariyanto, D., Wulansari, A., & Indrawati, I. (2024). Hubungan aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi *fast food*, konsumsi buah dan sayur terhadap obesitas



- pada remaja. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 14(1).
- Cahyorini, R. W., Komalyna, I. N. T., & Suwita, I. K. (2021). Hubungan pola makan, aktivitas fisik dan konsumsi *fast food* terhadap kejadian gizi lebih pada remaja. *AgriHealth: Journal of Agri-food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 123–146.
- Hasanah, S. S. (2024). Hubungan eating behavior dan sedentary lifestyle dengan status gizi lebih pada remaja fase awal. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 116–124.
- Izah, F. (2023). Kebiasaan konsumsi *fast food* dan *junk food* pada remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 5(2), 57–61.
- Khoirunnisa, A., & Sari, N. P. (2025). Literature review: Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi *fast food* pada remaja. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(6), 1153–1162.
- Latifah, M. H. (2022). Identifikasi sektor basis dan sektor unggulan ekonomi Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2018–2020. *Jurnal Riset Ilmu Ekonomi dan Bisnis (JRIB)*, 2(1), 53–62.
- Masyitoh, & Budiono, I. (2023). Faktor yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih dan obesitas pada remaja. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 3(1), 59–68.
- Najihah, N., & Effend, L. (2025). Tinjauan literatur konsumsi *fast food* pada remaja berdasarkan teori kognitif sosial tahun 2021–2025. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(4), 120–131.
- Nikmah, F. (2024). Kebiasaan konsumsi *fast food* dan *junk food* pada remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 5(2), 57–61.
- Nurfaidah, Asikin, A. M., Alimuddin, H., & Alam, N. (2024). Hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja di SMA Negeri 5 Makassar. *Al GIZZAI: Public Health Nutrition Journal*, 5(1).
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan* (3rd ed.). Salemba Medika.
- Permatasari, A. A., Ardita, F. P., Prasetya, A. P., Anggraini, N., Marpuh, S., & Asanti, E. (2024). Dampak makanan cepat saji bagi kesehatan tubuh pada kalangan remaja. *Jurnal Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 2(2), 110–120.
- Sanjaya, I. P. G., Pamungkas, M. A., & Faidah, N. (2024). Hubungan pengetahuan makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 5 Denpasar. *Nursing Sciences Journal*, 8(2), 168–182.
- Rahmah, F. A. (2025). Hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja kelas 10 di SMA Negeri 1 Pagaden Kabupaten Subang tahun 2025. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 24681–24685
- Suci, S. E., Putri, I. E., & Fazriah, H. (2024). Hubungan enabling dan predisposing pola konsumsi *fast food* pada remaja usia 16–18 tahun di SMAN 6 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 3(2), 140–146.
- Sumiyati, I., Siregar, P. A., & Harahap, N. S. (2022). Hubungan antara konsumsi makanan *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(2), 197–204.
- Yuningsih, D. E. (2023, February 28). Masalah gizi pada remaja. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

