



Hubungan Antara Konsumsi Makanan Junkfood dengan Obesitas pada Kalangan Remaja di Kabupaten Deli Serdang

Sari Malem br Ginting¹, Henny Henny², Dewi Fibrini³

Fakultas Kedokteran, Kedokteran Gigi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Prima Indonesia, Indonesia¹

PUI Phyto Degenerative & Lifestyle Medicine, Universitas Prima Indonesia, Indonesia^{2,3}

Email: Sariginting111200@gmail.com¹, hennyefendi1@gmail.com², dewifibrini@gmail.com³

ABSTRAK

Obesitas merupakan permasalahan yang sangat merisaukan terutama bagi para remaja, dikarenakan obesitas dapat menurunkan rasa percaya diri pada sebagian remaja sehingga mengganggu psikologis diri pada remaja. Faktor utama penyebab terjadinya obesitas pada remaja adalah asupan makanan berlebih baik dari makanan olahan siap saji, minuman bersoda maupun makanan ringan seperti junkfood. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara konsumsi makanan junkfood dengan obesitas pada kalangan remaja di kabupaten Deli Serdang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif observasional dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Rao Purba karena jumlah pasti populasi tidak diketahui, adapun jumlah sampel sebanyak 97 responden. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 16-18 tahun (64,9%), berjenis kelamin perempuan (55,7%), sering mengonsumsi junkfood (77,3%), dan mengalami obesitas ringan (47,4%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,013$ ($p < 0,05$) yang membuktikan adanya hubungan signifikan antara konsumsi junkfood dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Deli Serdang. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan junkfood dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Deli Serdang. Temuan ini merekomendasikan perlunya intervensi kesehatan masyarakat untuk mengurangi konsumsi junkfood dan mencegah peningkatan kasus obesitas di kalangan remaja.

Kata Kunci: remaja; makanan junkfood; obesitas

ABSTRACT

Obesity is a very worrying problem, especially for teenagers, because obesity can reduce self-confidence in some teenagers, thereby disturbing the psychology of teenagers. The main factor causing obesity in teenagers is excessive food intake, whether from ready-to-eat processed foods, fizzy drinks or snacks such as junk food. The aim of this research is to analyze the relationship between junk food consumption and obesity among teenagers in Deli Serdang district. The type of research used in this research is observational quantitative research using a cross-sectional research design. Sampling in this study used the Rao Purba formula because the exact population size is unknown, while the sample size was 97 respondents. The data analysis used is univariate and bivariate analysis. The results showed that the majority of respondents were 16-18 years old (64.9%), female (55.7%), frequently consumed junk food (77.3%), and had mild obesity (47.4%). The Chi-Square test yielded a p -value = 0.013 ($p < 0.05$), proving a significant relationship between junk food consumption and the incidence of obesity among adolescents in Deli Serdang Regency. There is a significant relationship between junk food consumption habits and the incidence of obesity among adolescents in Deli Serdang Regency. These findings recommend the need for public health interventions to reduce junk food consumption and prevent the rise in obesity cases among adolescents.

keywords: teenagers; junk food; obesity

PENDAHULUAN

Makanan merupakan segala asupan atau bahan yang kita makan atau masuk ke dalam tubuh yang membentuk jaringan tubuh, memberikan tenaga, atau mengatur semua proses dalam tubuh yang berfungsi sebagai kendaraan untuk membawa nutrisi ke dalam tubuh (Adi, 2019; Soelistijo, 2021). Saat ini seiring perkembangan zaman banyak terdapat berbagai macam makanan cepat saji atau biasa disebut dengan junkfood. Makanan cepat saji atau yang lebih

sering dikenal di masyarakat junkfood merupakan makanan yang langsung dimakan. Secara harfiah junkfood ini juga dapat diartikan sebagai makanan tanpa gizi.

Junkfood merupakan makanan yang populer dan konsumennya terus meningkat di setiap tahunnya terutama pada kalangan remaja. Junkfood didefinisikan sebagai makanan siap saji yang mudah didapatkan dengan harga yang biasanya terjangkau namun memiliki nilai gizi yang rendah.

Junkfood terdapat beragam macam bentuk dan juga rasanya. Ada dua jenis junkfood berdasarkan tempat asalnya yaitu *western food* dan *traditional food*. Untuk *western food* sendiri terdiri atas burger, *fried chicken*, *french fries*, pizza, *chicken nugget*, *hot dog*, *sandwich* dan *soft drink*, sedangkan untuk *traditional food* terdiri atas nasi goreng, bakso, mie ayam, soto dan sate.

Ada beberapa kandungan yang terdapat di dalam makanan cepat saji, dalam 100 gram, burger mengandung 261 kkal, *french fries* 342 kkal, *fried chicken* pada bagian dada atau sayap 303 kkal, pizza mengandung 268 kkal, dan *hot dog* mengandung 247 kkal. Dalam 100 gram, pizza mengandung lemak 11,8 gram, gula 34,3 gram, natrium 0,479 gram, serta kalsium 0,118 gram, burger mengandung lemak 19,7 gram, natrium 0,8 gram, serta kalsium 0,35 gram, *fried chicken* mengandung lemak 23,1 gram, gula 3,7 gram, natrium 0,7 gram, serta kalsium 0,14 gram. Dari kandungan pada junkfood tersebut apabila seseorang mengonsumsinya secara berlebihan akan berdampak buruk bagi kesehatan. Junkfood menjadi makanan yang apabila tidak dibatasi dalam mengkonsumsinya akan menyebabkan obesitas.

Obesitas merupakan permasalahan yang sangat merisaukan terutama bagi para remaja, dikarenakan obesitas dapat menurunkan rasa percaya diri pada sebagian remaja sehingga mengganggu psikologis diri pada remaja. Kemauan dalam hal ini untuk tampil menjadi sempurna kerap kali diartikan dengan mempunyai tubuh ramping serta proporsional, yang menjadi idaman bagi para remaja. Dampaknya jutaan rupiah uang dibelanjakan, melakukan diet, melakukan perawatan hingga membeli obat-obatan untuk menurunkan berat badan.

Obesitas merupakan suatu keadaan penumpukan lemak berlebihan dikarenakan ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang digunakan dalam kurun waktu lama. Menurut WHO obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama. Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI), digunakan sebagai alat untuk menentukan klasifikasi obesitas seseorang. Berdasarkan Kemenkes (2018) Indeks Massa Tubuh (IMT) didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2). Permasalahan gizi yang bisa dilihat melalui IMT yaitu.

Pada tahun 2018 menurut *World Health Organization* (WHO) terdapat 650 juta penduduk dunia mengalami obesitas dan pada tahun 2022 mengalami peningkatan yaitu lebih dari 1 miliar orang di dunia kini mengalami obesitas. Wilayah Asia Tenggara di tahun 2016 menunjukkan kasus obesitas dengan prevalensi tertinggi, dimana Indonesia menduduki peringkat ke-4 sebesar 14,3%. Di Indonesia prevalensi obesitas dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Pada tahun 2013 (14,8%) menjadi 21,8% pada tahun 2018. Terdapat peningkatan yang pesat juga pada obesitas sentral umur ≥ 15 tahun yaitu pada tahun 2013 sebanyak 23,6% dan meningkat menjadi 31% di tahun 2018. Pada tahun 2023 di Indonesia tingkat obesitas yaitu sebanyak 23,4% penduduk dewasa yang berusia >18 tahun.

Obesitas pada masa remaja merupakan prediktor obesitas dan meningkatkan risiko kardiovaskular di masa dewasa. Peningkatan BMI merupakan faktor risiko peningkatan tekanan darah, sindrom metabolik, ketebalan dinding pembuluh darah yang tidak normal, disfungsi endotel, dan hipertrofi ventrikel kiri. Ketidakseimbangan energi positif akibat tingginya konsumsi makanan berkalori tinggi, berkurangnya pengeluaran energi, atau kombinasi keduanya berkontribusi terhadap peningkatan rata-rata berat badan penduduk dan peningkatan jumlah kasus obesitas pada remaja. Faktor utama penyebab terjadinya obesitas pada remaja adalah asupan makanan berlebih baik dari makanan olahan siap saji, minuman bersoda maupun makanan ringan seperti junkfood (*burger, fried chicken, french fries, pizza, hot dog*) dan makanan siap saji lainnya. Oleh karena itu, mengonsumsi makanan junkfood dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya gangguan status gizi pada remaja seperti obesitas.

Remaja merupakan kelompok rentan untuk mengalami masalah gizi. Salah satu masalah gizi pada remaja adalah kelebihan berat badan dan obesitas yang disebabkan oleh penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh yang ditandai dengan kelebihan berat badan. Masalah gizi lebih (*overnutrition*) yang terdiri dari *overweight* dan obesitas pada remaja masih menjadi perhatian khususnya di Indonesia. Gizi lebih disebabkan oleh ketidak seimbangan jumlah asupan energi dengan pengeluaran energi minimal.

Menurut penelitian (Soelistijo Soebagijo Adi, 2019) ada hubungan antara konsumsi fast food oleh remaja dengan status gizi mereka, remaja dengan status gizi kurus mengonsumsi fast food sebanyak 13,9% dan remaja dengan status gizi gemuk sebanyak 42,4%. Hasil penelitian (Soelistijo Soebagijo Adi, 2019) menunjukkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki status gizi obesitas sebesar 98,9%, dan temuan ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara mengonsumsi makanan cepat saji dan kejadian obesitas di kalangan remaja. Ini sejalan dengan temuan penelitian (Soelistijo Soebagijo Adi, 2019) yang menemukan bahwa remaja yang sering mengonsumsi fast food memiliki risiko 2,74 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsinya.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada kondisi spesifik Kabupaten Deli Serdang yang mengalami transformasi gaya hidup perkotaan dengan maraknya gerai makanan cepat saji, sementara data lokal tentang dampaknya terhadap kesehatan remaja masih terbatas. Berdasarkan observasi awal, ditemukan peningkatan signifikan remaja dengan obesitas di wilayah ini yang berkorelasi dengan kebiasaan konsumsi junkfood. Fenomena ini semakin mengkhawatirkan mengingat obesitas pada remaja tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental dan pencapaian akademik. Diperlukan data empiris yang kontekstual untuk mendukung intervensi kesehatan yang tepat sasaran di tingkat komunitas.

Kebaruan penelitian ini terletak pada tiga aspek: pertama, fokus penelitian pada populasi remaja di Kabupaten Deli Serdang yang belum banyak diteliti sebelumnya; kedua, analisis hubungan yang tidak hanya melihat ada/tidaknya obesitas tetapi juga mengkategorikan tingkat keparahan obesitas (ringan, sedang, berat) dalam kaitannya dengan frekuensi konsumsi junkfood; ketiga, pendekatan penelitian yang mengintegrasikan perspektif gizi, kesehatan masyarakat, dan perilaku remaja dalam konteks sosio-kultural masyarakat Deli Serdang.

Penelitian ini akan dilakukan di Kabupaten Deli Serdang dimana salah satu alasan dilakukan penelitian di Kabupaten Deli Serdang karena banyaknya ditemui tempat-tempat dimana biasa menemukan penjualan makanan junkfood, seperti kafe yang membuat remaja

sering mengkonsumsi junkfood. Dari hasil prasurvey yang telah dilakukan peneliti dengan melakukan wawancara dan observasi langsung ke remaja di Kabupaten Deli Serdang terdapat beberapa remaja dengan berat badan obesitas yang rutin mengkonsumsi makanan junkfood.

Adapun dari hasil penjabaran latar belakang di atas dan dari hasil penelitian terdahulu, serta hasil prasurvey yang telah dilakukan oleh peneliti maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Antara Konsumsi Makanan Junkfood Dengan Obesitas Pada Kalangan Remaja di Kabupaten Deli Serdang”**.

Berdasarkan penjabaran latar belakang, penelitian ini merumuskan beberapa permasalahan, yaitu bagaimana karakteristik remaja di Kabupaten Deli Serdang, bagaimana gambaran konsumsi makanan pada remaja, bagaimana gambaran status obesitas pada remaja, serta bagaimana hubungan antara konsumsi makanan junk food dengan obesitas pada kalangan remaja di wilayah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi makanan junk food dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Deli Serdang, yang dijabarkan ke dalam tujuan khusus berupa analisis karakteristik remaja, gambaran pola konsumsi makanan, gambaran status obesitas, dan hubungan antara konsumsi makanan junk food dengan obesitas. Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat dalam menambah kajian pustaka dan referensi mengenai obesitas serta konsumsi junk food sebagai dasar pembelajaran dan acuan penelitian berikutnya. Secara praktis, penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti berupa peningkatan pengalaman dan pengetahuan terkait penelitian kesehatan sekaligus memenuhi salah satu syarat akademik untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Prima Indonesia Medan. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini menjadi informasi tambahan mengenai dampak konsumsi junk food terhadap kesehatan sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dalam menjaga pola makan untuk mencegah obesitas. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi tambahan serta bahan pembandingan bagi penelitian dengan topik serupa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan rancangan cross sectional, di mana pengumpulan data variabel independen dan dependen dilakukan secara bersamaan. Penelitian dilaksanakan di Kabupaten Deli Serdang mulai Desember 2024 melalui beberapa tahapan, yaitu penyusunan proposal, pengumpulan data, bimbingan, dan seminar hasil. Populasi penelitian adalah seluruh remaja di Kabupaten Deli Serdang yang jumlahnya tidak diketahui, sehingga peneliti menentukan sampel menggunakan teknik purposive sampling dan rumus Rao Purba dengan jumlah akhir 97 responden. Variabel penelitian terdiri dari konsumsi makanan junk food sebagai variabel independen dan obesitas sebagai variabel dependen, yang diukur menggunakan kuesioner berdasarkan definisi operasional masing-masing variabel. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang diadopsi dari penelitian sebelumnya dan telah memenuhi unsur validitas seperti accuracy, precision, dan sensitivity. Data yang digunakan terdiri dari data primer melalui kuesioner dan data sekunder berupa buku, jurnal, dan dokumen pendukung. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan dokumentasi penelitian. Prosedur penelitian mencakup tahap persiapan, pelaksanaan, dan pengolahan data yang meliputi perhitungan skor, tabulasi, dan analisis statistik. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi variabel dan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square atau Fisher Exact Test sesuai syarat uji. Etika

penelitian dipenuhi melalui pengajuan dan persetujuan ethical clearance kepada Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia sebelum penelitian dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Berikut ini hasil distribusi frekuensi karakteristik responden dalam penelitian ini yang meliputi usia dan jenis kelamin responden.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Usia	n	%
12-15 Tahun	26	26,8
16-18 Tahun	63	64,9
19-21 Tahun	8	8,2
Total	97	100
Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	43	44,3
Perempuan	54	55,7
Total	97	100

Sumber : Data Primer Diolah 2025

Tabel 1 menjelaskan hasil penelitian mengenai distribusi frekuensi karakteristik responden dalam penelitian ini yang meliputi usia dan jenis kelamin responden. Dari hasil penelitian terlihat bahwa responden dalam penelitian ini yang berusia 12-15 tahun sebanyak 26 orang responden dengan persentase sebesar 26,8%, responden yang berusia 16-18 tahun sebanyak 63 responden dengan persentase sebesar 64,9% dan responden yang berusia 19-21 tahun sebanyak 8 orang dengan persentase sebesar 8,2%. Adapun dalam penelitian ini responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 43 orang responden dengan persentase sebesar 44,3% dan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 54 orang responden dengan persentase sebesar 55,7%.

Hasil Analisis Univariat

1. Konsumsi Makanan Junkfood

Berikut ini hasil analisis univariat untuk mengetahui persentase responden dalam mengkonsumsi makanan junkfood.

Tabel 2. Konsumsi Makanan Junkfood

Konsumsi Makanan Junkfood	n	%
Jarang	22	22,7
Sering	75	77,3
Total	97	100

Sumber: Data Primer Diolah 2025

Tabel 2 menjelaskan hasil persentase responden dalam mengkonsumsi makanan junkfood. Dari hasil penelitian terlihat bahwa responden dalam penelitian ini yang jarang mengkonsumsi makanan junkfood sebanyak 22 orang responden dengan persentase sebesar

22,7% dan responden yang sering mengkonsumsi makanan junkfood sebanyak 75 orang responden dengan persentase sebesar 77,3% dari total responden dalam penelitian ini sebanyak 97 orang responden.

2. Obesitas

Berikut ini hasil analisis univariat untuk mengetahui persentase tingkat obesitas yang diderita oleh responden dalam penelitian ini.

Tabel 3. Obesitas

Obesitas	n	%
Ringan	46	47,4
Sedang	38	39,2
Berat	13	13,4
Total	97	100

Sumber: Data Primer Diolah 2025

Tabel 3 menjelaskan hasil penelitian tentang persentase tingkat obesitas yang diderita oleh responden. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini yang mengalami obesitas ringan sebanyak 46 orang responden dengan persentase sebesar 47,4%, responden yang mengalami obesitas sedang sebanyak 38 orang responden dengan persentase sebesar 39,2% dan responden yang mengalami obesitas pada kategori berat sebanyak 13 orang responden dengan persentase sebesar 13,4%.

Hasil Analisis Bivariat

1. Hubungan Antara Konsumsi Makanan Junkfood Dengan Obesitas Pada Kalangan Remaja di Kabupaten Deli Serdang

Berikut ini hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi square* untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan junkfood dengan obesitas pada kalangan remaja di kabupaten Deli Serdang.

Tabel 4. Hubungan Antara Konsumsi Makanan Junkfood Dengan Obesitas Pada Kalangan Remaja Di Kabupaten Deli Serdang

Konsumsi Makanan Junkfood	Obesitas						Total		Keterangan
	Ringan		Sedang		Berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Jarang	16	16,5	6	6,2	0	0	22	22,7	P= 0,013
Sering	30	30,9	32	33	13	13,4	75	77,3	
Total	46	47,4	38	39,2	13	13,4	97	100	

Sumber: Data Primer Diolah 2025

Tabel 4 menjelaskan hasil penelitian mengenai hubungan antara konsumsi makanan junkfood dengan obesitas pada kalangan remaja di kabupaten Deli Serdang. Dari tabulasi silang terlihat bahwa responden dalam penelitian ini yang jarang mengkonsumsi makanan junkfood yang menderita obesitas pada kategori ringan sebanyak 16 orang responden dengan persentase sebesar 16,5%, responden dengan obesitas pada kategori sedang sebanyak 6 orang responden

dengan persentase sebesar 6,2% dan tidak ada responden dengan intensitas konsumsi makanan junkfood jarang yang mengalami obesitas pada kategori berat.

Responden dalam penelitian ini yang sering mengkonsumsi makanan junkfood yang menderita obesitas pada kategori ringan sebanyak 30 orang responden dengan persentase sebesar 30,9%, responden dengan obesitas pada kategori sedang sebanyak 32 orang responden dengan persentase sebesar 33% dan responden dengan intensitas konsumsi makanan junkfood sering yang mengalami obesitas pada kategori berat sebanyak 13 orang responden dengan persentase sebesar 13,4%.

Hasil uji *chi square* didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,013 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan junkfood dengan obesitas pada kalangan remaja di kabupaten Deli Serdang.

Hubungan Antara Konsumsi Makanan Junkfood Dengan Obesitas Pada Kalangan Remaja di Kabupaten Deli Serdang

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini mayoritas berusia 16-18 tahun sebanyak 63 (64,9%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 54 (55,7%). Adapun dalam penelitian ini mayoritas responden sering mengkonsumsi makanan junkfood yaitu sebanyak 75 responden (77,3%) dan responden dalam penelitian ini mayoritas mengalami obesitas pada kategori ringan sebanyak 46 responden (47,4%).

Adapun dari hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini yang jarang mengkonsumsi makanan junkfood yang menderita obesitas pada kategori ringan sebanyak 16 orang responden dengan persentase sebesar 16,5%, responden dengan obesitas pada kategori sedang sebanyak 6 orang responden dengan persentase sebesar 6,2% dan tidak ada responden dengan intensitas konsumsi makanan junkfood jarang yang mengalami obesitas pada kategori berat.

Responden dalam penelitian ini yang sering mengkonsumsi makanan junkfood yang menderita obesitas pada kategori ringan sebanyak 30 orang responden dengan persentase sebesar 30,9%, responden dengan obesitas pada kategori sedang sebanyak 32 orang responden dengan persentase sebesar 33% dan responden dengan intensitas konsumsi makanan junkfood sering yang mengalami obesitas pada kategori berat sebanyak 13 orang responden dengan persentase sebesar 13,4%.

Hasil uji *chi square* didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,013 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan junkfood dengan obesitas pada kalangan remaja di kabupaten Deli Serdang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Purwo (2020) dengan judul penelitian kebiasaan konsumsi junkfood dan frekuensi makan terhadap obesitas, adapun hasil penelitiannya menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan junk food ($p < 0.001$). Hasil penelitian yang sama juga didapatkan dari penelitian yang dilakukan Iis (2022) dengan judul penelitian hubungan antara konsumsi makanan fast food dengan kejadian obesitas pada remaja, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan fast food dengan kejadian obesitas pada remaja. Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Chairil (2024) dengan judul penelitian hubungan konsumsi makanan fast food dengan kejadian obesitas pada remaja SMK Muhammadiyah 3 Pekanbaru, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan

kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja SMK Muhammadiyah 3 Pekanbaru, kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji fast food pada remaja SMK Muhammadiyah 3 Pekanbaru masih dikategorikan jarang. Hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fathimah (2024) dengan judul penelitian hubungan kebiasaan mengkonsumsi junkfood dan aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa siswi di MTSN 3 Pekanbaru, hasil penelitiannya menunjukkan tidak terdapat hubungan antara obesitas dengan konsumsi makanan junkfood.

Kurangnya pengetahuan terkait fast food ataupun asupan gizi yang seimbang menjadi salah satu faktor yang memengaruhi status gizi, hal ini dapat menyebabkan remaja tidak dapat memperhitungkan asupan gizi seimbang, sehingga pola konsumsi fast food tidak dapat dikontrol dengan baik. Hal inilah yang dapat menyebabkan remaja rentan mengonsumsi fast food secara berlebihan tanpa mempertimbangkan kandungan gizi yang ada di dalamnya (Nandila, 2023).

Konsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan retensi trigliserida pada jaringan adipose sehingga menyebabkan peningkatan berat badan. Makanan cepat saji merupakan masakan dengan proses lebih lanjut dengan kadar kalori yang tinggi dan lemak tinggi serta rendah nutrisi. Biasanya makanan cepat saji ditambahkan dengan kadar gula dan garam serta adanya lemak jenuh dan lemak trans yang cukup tinggi (Chairil, 2024).

Pada penelitian ini, meskipun responden mengkonsumsi junkfood dalam frekuensi rendah tetap saja masih ada responden yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas namun dengan persentase yang lebih sedikit jika dibandingkan dengan responden yang sering mengkonsumsi junkfood.

Remaja gemar mengonsumsi junk food karena mudah didapat, rasanya enak, dan cepat disajikan (Tanjung et al. 2022). Junkfood tinggi karbohidrat, lemak trans, lemak jenuh dan garam, namun rendah vitamin dan serat. Junkfood yang dikonsumsi dalam jumlah banyak dan terus menerus akan menyebabkan terjadinya gizi lebih (Simpatik et al. 2023). Maka dari itu dari hasil penelitian ini disarankan bagi remaja dan juga masyarakat agar dapat mengurangi konsumsi makanan junkfood yang berlebihan agar terhindar dari obesitas dan berbagai macam penyakit yang disebabkan oleh seringnya mengkonsumsi makanan junkfood.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mayoritas responden berusia 16–18 tahun dan berjenis kelamin perempuan, dengan sebagian besar memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan junk food serta berada pada kategori obesitas ringan. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi junk food dengan obesitas pada remaja di Kabupaten Deli Serdang ($p < 0,05$). Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar remaja mengurangi frekuensi konsumsi junk food untuk mencegah risiko obesitas dan dampak kesehatan jangka panjang, termasuk penurunan rasa percaya diri. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode mixed methods untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif, termasuk menggali faktor penyebab kecenderungan remaja mengonsumsi junk food.

REFERENSI

- Asirah, N. (2020). *Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin* (pp. 1–60). Repository UNHAS.
- Ayu, T. P., Simanungkalit, S. F., Fauziyah, A., & Wahyuningsih, U. (2023). Hubungan asupan serat, kebiasaan konsumsi junk food, dan durasi tidur dengan gizi lebih pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, 14(3), 432–444. <https://doi.org/10.26630/jk.v14i3.3942>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Riset kesehatan dasar tahun 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Chairil, C., Isnaniar, I., & Wiwik, N. (2024). Hubungan konsumsi makanan fast food dengan kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*. E-ISSN 3032-1646.
- Fatimah, A. (2024). *Hubungan kebiasaan mengkonsumsi junk food dan aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa siswi di MTSN 3 Pekanbaru* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Fatmawati, I., & Wahyudi, T. C. (2021). Pengaruh teman sebaya dengan status gizi lebih remaja di Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Pamulang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 41–45. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.176>
- Gita, A. I., Khoirunnisa, A., Haerudin, F. F., Kusumaputri, G. M., Widayanti, I. S., Abadi, M. N. P., Kusumaningtyas, R. F., Aila, S. L., & Noer, E. R. (2023). Program “Geulis Pisan” untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan memperbaiki persepsi citra tubuh remaja putri SMPN 88 Jakarta. *Proactive*, 2(1), 1–8.
- Hafid, W. (2019). Hubungan aktivitas fisik dan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, 1(1), 6–10. <https://doi.org/10.55340/kjkm.v1i1.49>
- Hanafi, S., & Hafid, W. (2019). Hubungan aktivitas fisik dan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, 1(1), 6–10. <https://doi.org/10.55340/kjkm.v1i1.49> (Catatan: Ini duplikasi identik dengan Hafid, 2019.)
- Iis, S., Anggriyani, A., & Akhmad, M. (2022). Hubungan antara konsumsi makanan fast food dengan kejadian obesitas pada remaja. *JUMANTIK*, 7(3).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *[Definisi Indeks Massa Tubuh]*. [Referensi tidak lengkap].
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pengaruh makanan cepat saji terhadap kesehatan remaja*. <https://yankes.kemkes.go.id/>
- Marianingrum, D. (2020). Hubungan konsumsi fast food dengan status gizi pada siswa SMP Kartini II Batam tahun 2019. *Zona Kedokteran*, 9(24).
- Muhammad, Y. A., Yesi, N., & Zulhafis, M. (2024). The relationship between fast food consumption and nutritional status in class VIII adolescents at SMPN 27 Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 7(3).
- Nandila, W., & Puspowati, S. D. (2023). Hubungan konsumsi fast food dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 1 Surakarta. *Eprints UMS*, 1–20.
- Oktaviani, A., & Yunieswati, W. (2023). Body image, perilaku makan, dan faktor lainnya dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMK Kesehatan Letris. *Jurnal Gizi dan Kuliner*, 4(2), 59–68. <https://doi.org/10.35706/giziku.v4i2.10903>

- Purwo, S. N., & Andi, U. R. H. (2020). Kebiasaan konsumsi junk food dan frekuensi makan terhadap obesitas. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 185–191.
- Rahayu, F. (2021). *Hubungan kebiasaan konsumsi fast food dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah* (pp. 1–52). Politeknik Kesehatan Medan.
- Simpatik, R. H., Purwaningtyas, D. R., & Dhanny, D. R. (2023). Hubungan kualitas tidur, tingkat stres, dan konsumsi junk food dengan gizi lebih pada remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, 4(1), 46. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.46-55>
- Sugiatmi, S., & Handayani, D. R. (2018). Faktor dominan obesitas pada siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.1-10>
- Sutrisno, D. (2018). Edukasi bahaya junk food (makanan dan snack) dan jajan sembarangan di kalangan remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 7–10.
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., & Rahma, S. (2022). Junk food dan kaitannya dengan kejadian gizi lebih pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133–140. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.343>

© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

