

Aktivitas Fisik dan Pola Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Obesitas Remaja

Physical Activity and Junk Food Consumption Patterns with the Incidence of Adolescent Obesity

Yolanda Patruchia¹, Emy Yuliantini^{2*}, Arie Krisnasary³, Andi Eka Yunianto⁴

¹ Program Studi Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

^{2,3} Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

⁴ Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia

Abstract

Obesity results in a risk of cardiovascular disease such as hypertension and metabolic disorders such as kidney disorders, cancer and potentially social phobia disorders. The incidence of obesity in adolescents is considered serious because it will continue into adulthood. Obesity can occur because teenagers do less physical activity and eating patterns that often consume junk food. This study aimed to determine the relationship between physical activity and junk food consumption patterns and the incidence of adolescent obesity in SMA Negeri 1 Bengkulu City in 2023. This research used a case control research design. Research subjects whose nutritional status was obese were identified in the past to determine the presence of risk factors. The subjects for this research was class X and class XI of SMAN 1 Bengkulu City with 76 subjects using purposive sampling technique. Data analysis used the Chi-square test. The results of this study indicated that there was a relationship between physical activity and the incidence of adolescent obesity at State Senior High School 1 Bengkulu City in 2023 (p -value=0,005, OR=4,632) and there is a relationship between junk food consumption patterns and the incidence of adolescent obesity at SMAN 1 Bengkulu City in 2023 (p -value=0,000, OR=6.981). Teenagers in Bengkulu City 1 Public High School mostly do not strenuous physical activity, and almost some teenagers often eat junk food. Suggestions for subjects include education to increase knowledge and attention to the importance of regulating physical activity and eating patterns as well as optimizing nutritional status.

Keywords: *physical activity, junk food, consumption patterns, obesity*

Article history:

Submitted 04 September 2024

Accepted 27 April 2024

Published 30 April 2024

PUBLISHED BY:

Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

Address:

Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

Email:

info@salnesia.id, jika@salnesia.id

Phone:

+62 85255155883



Abstrak

Obesitas mengakibatkan risiko penyakit kardiovaskular seperti hipertensi dan gangguan metabolisme seperti gangguan ginjal, kanker dan berpotensi gangguan fobia sosial. Kejadian obesitas pada remaja dinilai serius karena akan terus berlanjut hingga dewasa. Obesitas dapat terjadi karena remaja kurang melakukan aktivitas fisik dan pola makan yang sering mengonsumsi *junk food*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas remaja di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan desain penelitian case control. Subjek penelitian yang status gizinya obesitas diidentifikasi terlebih dahulu untuk mengetahui adanya faktor risiko. Subjek penelitian ini adalah kelas X dan kelas XI SMAN 1 Kota Bengkulu dengan jumlah subjek 76 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu Tahun 2023 ($p\text{-value}=0,005$, $OR=4,632$) dan terdapat hubungan antara konsumsi junk food pola dan kejadian obesitas remaja di SMAN 1 Kota Bengkulu tahun 2023 ($p\text{-value}=0,000$, $OR=6,981$). Remaja di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu sebagian besar tidak melakukan aktivitas fisik berat, dan hampir sebagian remaja sering mengonsumsi junk food. Saran bagi subjek antara lain edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan perhatian terhadap pentingnya pengaturan aktivitas fisik dan pola makan serta optimalisasi status gizi.

Kata Kunci: aktivitas fisik, *junk food*, pola konsumsi, obesitas

*Penulis Korespondensi:

Emy Yuliantini, email: emi_yuliantini@poltekkesbengkulu.ac.id



This is an open access article under the CC-BY license

PENDAHULUAN

Obesitas menyebabkan penyakit kardiovaskuler dan gangguan sosial sehingga perlu dilakukan penanganan serius dalam menyikapi faktor penyebab obesitas (Telisa *et al.*, 2020). Data WHO prevalensi global obesitas dari tahun 1975 sampai 2020 meningkat hampir tiga kali lipat dari 2 miliar orang dewasa (39%). Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa pada tahun 2023, angka kasus obesitas mencapai 15,3% (Kemenkes, 2022).

Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Gaya hidup modern dapat menyebabkan remaja yang mengalami gizi lebih ataupun obesitas. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas (Weni *et al.*, 2015).

Studi terdahulu mengungkapkan fakta bahwa remaja obesitas terjadi karena rendahnya aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang kurang sehat. Remaja hanya melakukan aktivitas yang dilakukan dengan duduk seperti lebih sering menonton televisi bermain *gadget*, dan tidak pernah atau jarang melakukan olahraga (Istiqomah *et al.*, 2020). Hal ini sesuai dengan penelitian Hanani *et al.* (2021) mengatakan bahwa obesitas dapat terjadi karena remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik dan pola makan yang sering mengonsumsi *junk food*.

Ferinawati *et al.* (2018) menyebutkan aktivitas fisik memiliki dampak yang sangat besar terhadap kejadian obesitas. Aktivitas fisik yang kurang dapat

mempengaruhi bentuk tubuh seseorang, jika energi yang masuk tidak seimbang dengan aktivitas fisik maka dapat mengakibatkan berat badan berlebih. Sejalan dengan penelitian [Widyantari *et al.* \(2018\)](#) yang menyatakan jika aktivitas fisik kurang dapat menyebabkan obesitas, hal tersebut dikarenakan kalori yang masuk dan kalori yang keluar menjadi tidak seimbang sehingga kalori yang tidak digunakan disimpan dalam bentuk lemak tubuh.

Ketidakseimbangan antara asupan gizi menjadi faktor utama obesitas. [Sumiyati *et al.* \(2022\)](#) dalam penelitiannya menemukan bahwa ada hubungan antara asupan lemak, asupan gula dan asupan natrium dalam *fast food* dengan obesitas. Hal ini sejalan dengan penelitian [Izhar \(2020\)](#) menyatakan bahwa *junk food* banyak mengandung tinggi gula, tinggi kalori, tinggi lemak trans, tinggi lemak jenuh, tinggi garam, serta banyak mengandung zat pengawet atau pewarna, tetapi sangat sedikit mengandung vitamin dan serat, hal tersebut dapat menyebabkan gizi lebih bahkan obesitas jika di konsumsi terus menerus.

Junk food atau *fast food* memiliki kandungan gizi yang rendah dengan penyumbang sumber lemak yang tinggi sehingga konsumsi *junk food* secara terus menerus menyebabkan penumpukan lemak ([Pebriani *et al.*, 2018](#)). Pada penelitian [Ekawaty dan Rizona \(2017\)](#) ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas dengan frekuensi konsumsi *junk food* kategori sering sebesar 75,7%.

Hal ini sesuai dengan penelitian [Ananda *et al.* \(2018\)](#) yang menyatakan bahwa ada hubungan konsumsi *junk food* dengan obesitas dengan frekuensi konsumsi *junk food* 3 kali/minggu. Lemak yang menumpuk disimpan dalam jaringan adiposa. Salah satu fungsi adiposa berupa sekresi hormon leptin, dimana hormon leptin ini berperan sebagai pengatur nafsu makan, endokrin, homeostasis kalori, dan imunitas, sehingga gangguan pada sinyal hormon leptin inilah yang mengakibatkan seseorang makan secara berlebihan ([Sumiyati *et al.*, 2022](#)).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota tahun 2021 diketahui bahwa angka obesitas tertinggi pada SMKN/SMAN di kota Bengkulu terdapat di Puskesmas Kuala Lempuing dengan angka 28% ([Tim Percepatan Penurunan Stunting Provinsi Bengkulu, 2023](#)). Oleh karena itu, berdasarkan penjabaran di atas maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh aktivitas fisik dan pola konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas remaja di SMAN 1 Kota Bengkulu tahun 2023.

METODE

Penelitian menggunakan desain *case control* yaitu penelitian yang bersifat analitik kategorik. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kota Bengkulu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan kelas XI yang berjumlah 784 orang. Kreteria subjek penelitian remaja berusia 16-18 tahun, hadir saat pengumpulan data, bersedia dilakukan pengukuran, tidak sedang sakit. Sampel pada penelitian ini adalah remaja obesitas (kasus) di SMAN 1 Kota Bengkulu sebanyak 38 orang ditambah dengan remaja tidak obesitas (kontrol) sebanyak 38 orang, sehingga subjek sebanyak 76 orang. Teknik pengumpulan sampel adalah *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner *Physical Activity Level (PAL)* untuk aktivitas fisik dan *form Food Frequency Questionare (FFQ)* untuk pola konsumsi *junk food*. Untuk mengukur obesitas menggunakan indeks IMT/U dengan pengukuran tinggi badan dengan menggunakan *microtoice* dan berat badan menggunakan timbangan.

Uji statistika yang digunakan adalah uji *Chi square* yang berguna untuk menguji hubungan dua variabel nominal dan mengukur kuatnya hubungan antara variabel yang satu dengan variabel nominal lainnya. Analisis *Chi square* dilakukan dengan tingkat sigifikan $p < 0,05$ (taraf kepercayaan 95%). Dasar pengambilan keputusan dengan tingkat kepercayaan 95%. *Odds Ratio* (OR) juga digunakan untuk melihat keeratatan hubungan dua variabel. Penelitian ini telah memenuhi kode etik dengan nomor No.KEPK.BKL/357/06/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran aktivitas dan pola konsumsi remaja

Tabel 1 menunjukkan bahwa siswa SMAN 1 Kota Bengkulu sebagian besar atau 61,8% melakukan aktivitas fisik ringan sedangkan terdapat 38,2% siswa melakukan aktivitas fisik berat. Alasan remaja tidak aktif melakukan aktivitas fisik dikarekan mereka malas untuk melakukan olahraga, senam, dan melakukan pekerjaan rumah karena lebih tertarik dengan aktivitas ringan seperti tidur, membaca majalah, kebanyakan duduk, berdiri, makan, menonton televisi, tidur sambil bermain *gadget* dan berjalan perlahan. Hal ini menjadi kebiasaan sehingga remaja tidak ada keinginan untuk mencoba melakukan aktivitas fisik berat. Dampak dari kurangnya aktivitas fisik pada remaja dapat membuat tubuh menjadi kegemukan karena kurangnya aktivitas fisik tidak dapat membakar kalori yang masuk kedalam tubuh sehingga remaja mengalami obesitas.

Tabel 1. Gambaran aktivitas fisik remaja di SMAN 1 Kota Bengkulu

Aktivitas Fisik	n	%
Ringan	47	61,8
Berat	29	38,2
Jumlah	76	100

Sumber: Data penelitian, 2023

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh [Dungga \(2020\)](#) bahwa dalam hasil penelitiannya responden yang melakukan aktivitas fisik kurang akan berdampak ke obesitas sebanyak 63 responden (52,1%), kalori yang masuk kedalam tubuh dari makanan lebih banyak digunakan untuk aktivitas fisik. Dalam penelitian yang dilakukan bahwa subjek yang tidak melakukan aktivitas fisik berat dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan menonton TV serta bermain *game* dibandingkan dengan olahraga yang akan menyebabkan kalori dalam tubuh terbakar. Kalori dalam tubuh dapat hilang karena olahraga, semakin banyak olahraga maka semakin hilang kalori didalam tubuh. Tidak melakukan aktivitas fisik dapat menimbulkan banyaknya kalori yang akan disimpan sebagai lemak tubuh, hal ini membuat orang yang kurang aktivitas fisik menjadi gemuk.

Sedangkan pada remaja aktivitas fisik berat menyatakan bahwa aktivitas yang dilakukan selama dirumah yaitu sering melakukan olahraga seperti lari sore, mengikuti senam, melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci pakaian, mengepel, membantu orang tua berkebun. Alasan remaja melakukan aktivitas fisik berat karena lebih mementingkan kesehatan badan dan bentuk tubuh agar tetap terlihat normal sehingga dapat menyempatkan diri untuk melakukan olahraga dibandingkan melakukan aktivitas fisik yang kebanyakan dilakukan dengan duduk.

Sejalan dengan penelitian [Chstianto et al. \(2018\)](#) mengungkapkan bahwa

aktivitas fisik yang kurang akan berpengaruh dengan IMT seseorang, kurangnya aktivitas fisik maka akan membuat IMT seseorang menjadi tinggi, begitu pula sebaliknya. Menurut [Widyantari et al.](#) (2018) menunjukkan ternyata rendahnya aktivitas fisik menjadi tidak seimbang antara kalori yang masuk dan kalori yang keluar sehingga membuat kalori yang tidak digunakan tubuh akan tersimpan menjadi lemak tubuh.

Tabel 2. Gambaran pola konsumsi *junk food* Remaja SMAN 1 Kota Bengkulu

Pola Konsumsi <i>Junk Food</i>	n	(%)
Sering	35	46,1
Jarang	41	53,9
Jumlah	76	100

Sumber: Data penelitian, 2023

Tabel 2 menunjukkan bahwa siswa SMAN 1 Kota Bengkulu terdapat 35 orang atau 46,1% sering mengonsumsi *junk food*, sedangkan terdapat 41 atau 53% siswa jarang mengonsumsi *junk food*. Pada remaja yang mengonsumsi *junk food* dengan kategori sering, yaitu makanan jajanan berat, jajanan digoreng, jajanan manis dan minuman dengan frekuensi 3-6x/minggu dikarenakan tidak sempat untuk sarapan jika pergi ke sekolah sehingga saat waktunya istirahat tiba remaja langsung membeli makanan *junk food* yang banyak dijual di kantin sekolah dan di sekitar sekolah. Selain itu *junk food* juga murah dan memiliki cita rasa enak yang membuat remaja lebih sering mengonsumsi *junk food* dari pada makanan yang di masak sendiri.

Remaja yang sering mengonsumsi *junk food* seperti bakso, mie ayam, *fried chicken*, gorengan, sepol, martabak, donat, *ice cream*, *pop ice*, dimana semua makanan itu lebih banyak mengandung kalori, gula, lemak, garam, serta serat dan vitamin yang rendah. Jika *junk food* terlalu sering dikonsumsi oleh remaja maka akan terjadinya menumpukan lemak tubuh dan membuat remaja mengalami obesitas.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan [Kristiana et al.](#) (2020) yang menyatakan bahwa terlalu banyak mengonsumsi *junk food* dapat menyebabkan tubuh menjadi kegemukan hingga obesitas karena banyak mengandung kalori, kolesterol, gula, natrium dan sangat rendah serat serta vitamin, jika dikonsumsi terus akan menyebabkan berbagai macam penyakit yang akan muncul dalam tubuh. Menurut [Indrapermana dan Prawiti](#) (2019) didapatkan bahwa 87 anak (66,9%) yang sering mengonsumsi *junk food*, menyatakan obesitas beresiko 8,3 kali lebih besar pada anak yang sering mengonsumsi *junk food*.

Pengaruh kebiasaan makan akan menyebabkan terjadinya obesitas yang disebabkan oleh terbatasnya kemampuan tubuh untuk menyimpan makanan seperti karbohidrat, lemak, protein. Konsumsi *junk food* terdapat tingginya nilai indeks glikemik, sebagian yang mengandung karbohidrat akan disimpan menjadi glikogen dan sisanya menjadi lemak tubuh, protein juga dibentuk menjadi protein tubuh dan sisanya menjadi lemak tubuh juga, sementara kalori yang digunakan dari glikogen sehingga kalori yang tertimbun tidak dapat terpakai. Jika ini terjadi berkesinambungan makan semakin banyak lemak yang tertimbun dan akan menyebabkan obesitas ([Kristiana et al.](#), 2020).

Hubungan aktivitas fisik dan pola konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas remaja

Tabel 3 menunjukkan bahwa siswa SMAN 1 Kota Bengkulu pada kelompok kasus terdapat 30 remaja (8,9 %) dengan aktivitas fisik kategori ringan dan 8 remaja

(21,1%) dengan aktivitas fisik kategori berat. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 17 remaja (44,7%) dengan aktivitas fisik kategori ringan dan 21 remaja (55,3%) orang dengan aktivitas fisik kategori berat.

Tabel 3. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas Remaja di SMAN 1 Kota Bengkulu

Aktivitas Fisik	Obesitas (Kasus)		Tidak Obesitas (Kontrol)		Total		p value	OR (95% CI)
	n	(%)	n	(%)	n	%		
	Ringan	30	78,9	17	44,7	47		
Berat	8	21,1	21	55,3	29	38,2		(1,690-
Jumlah	38	100	38	100	38	100		12,700)

Keterangan: *Uji *Chi square*, signifikan jika *p-value*<0,05; ** *Odds Ratio* (OR)

Berdasarkan hasil uji statistic *chi square* pada *continuity correction* didapatkan nilai *p* sebesar 0,005 atau $p < 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95% yang artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja pada siswa SMAN 1 Kota Bengkulu. Dari analisis ini juga didapat nilai OR = 4,632 (95% CI 1,690- 12,700), artinya remaja dengan aktivitas fisik kategori ringan beresiko 4,632 kali mengalami kejadian obesitas dibandingkan remaja dengan aktivitas fisik kategori berat.

Penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah *et al.* (2021) menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik menimbulkan energi yang digunakan tubuh lebih sedikit jika dibandingkan dengan energi dari makanan yang masuk kedalam tubuh. Obesitas dapat ditimbulkan oleh aktivitas fisik ringan dan sedang sementara aktivitas fisik yang berat dapat menjaga berat badan agar tetap normal.

Hal ini sesuai dengan penelitian Sembiring *et al.* (2022) bahwa dalam hasil penelitiannya tidak melakukan aktivitas fisik akan berdampak ke bentuk tubuh karena lemak akan terjadinya penimbunan lemak tubuh. Proses penumpukan lemak disekitar tubuh terjadi secara perlahan, dan seringkali tanpa disadari, sehingga seharusnya orang yang mengalami obesitas mengeluarkan lebih banyak kalori untuk aktivitas fisik, namun karena berat tubuh telah yang besar membuat penderita obesitas enggan untuk melakukan aktivitas fisik. Aspek yang menentukan kenaikan berat badan remaja bukan hanya kebiasaan mengkonsumsi makanan yang sering tinggi lemak dan rendah serat, tetapi juga akibat jarang melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hanafi dan Hafid (2019) menunjukkan analisa data dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* diperoleh *p value*=0,027 ($\alpha < 0,05$) artinya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo tahun 2019. Seseorang yang melakukan aktivitas fisik berat selama 30 menit setiap harinya akan membuat kalori yang dikeluarkan tubuh semakin banyak, walaupun seseorang tersebut banyak mengonsumsi makanan tinggi lemak, hal ini membuat seseorang tersebut tidak mengalami obesitas. Keseimbang bentuk tubuh seseorang dapat bertahan jika seseorang melakukan aktivitas fisik maka akan meningkatkan total kalori yang dikeluarkan tubuh.

Sejalan dengan penelitian Dewi dan Kartini (2017) didapatkan uji *chi square* diperoleh nilai $p=0,044$, artinya antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas terdapat hubungan yang bermakna. Energi diperlukan untuk kelangsungan proses tubuh seperti sirkulasi dan aliran darah, detak jantung, pernapasan, pencernaan, dan proses fisiologis lainnya untuk bergerak dan melakukan tugas-tugas fisik. Energi dalam tubuh bisa berasal dari pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak. Oleh karena itu, agar memiliki energi yang cukup, perlu mengonsumsi nutrisi yang cukup dengan cara makan yang cukup berkualitas dan seimbang. Obesitas disebabkan karena asupan energi yang masuk terlalu banyak namun tidak diimbangi dengan aktivitas fisik sehingga energi yang masuk tidak dapat terbakar semuanya.

Tabel 4. Hubungan pola konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas Remaja di SMAN 1 Kota Bengkulu

Pola Konsumsi	Obesitas (Kasus)		Tidak Obesitas (Kontrol)		Total		<i>p value</i>	OR (95% CI)
	n	(%)	n	(%)	n	%		
Sering	26	68,4	9	23,7	35	46,1	0,000	6,981 (2,534-19,235)
Jarang	12	31,6	29	76,3	41	53,9		
Jumlah	38	100	38	100	76	100		

Sumber: Data penelitian, 2023

Tabel 4 menunjukkan bahwa siswa SMAN 1 Kota Bengkulu pada kelompok kasus terdapat 26 remaja (68,4%) sering mengonsumsi makanan *junk food* dan 12 remaja (31,6%) yang jarang mengonsumsi makanan *junk food*. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 9 remaja atau (23,7%) sering mengonsumsi makanan *junk food* dan 29 remaja atau (76,3%) jarang mengonsumsi makanan *junk food*.

Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* pada *continuity correction* didapatkan nilai p sebesar 0,000 atau $p < 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95% yang artinya ada hubungan pola konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas remaja pada siswa SMAN 1 Kota Bengkulu. Dari analisis ini juga didapat nilai OR = 6,981 (95% CI 2,534-19,235), artinya remaja dengan pola konsumsi *junk food* kategori sering beresiko 6,981 kali mengalami kejadian obesitas dibandingkan remaja pola konsumsi *junk food* kategori jarang.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ambariyati dan Kristianingsih (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi *junk food* terhadap obesitas di SMPK Karitas III Surabaya. Hal ini dikarenakan kantin sekolah menjual berbagai jajanan dan banyak terdapat warung yang menjual jajanan di sekitar sekolah, sehingga hal inilah yang membuat para remaja mengonsumsi *junk food*.

Junk food merupakan makanan yang banyak mengandung gula, garam, lemak yang tinggi serta rendahnya protein, serat, vitamin dan mineral. Dampak negatif dari *junk food* sangat berpengaruh terhadap status gizi dan kesehatan. Sering mengonsumsi *junk food* dan tidak diimbangi dengan kurang konsumsi makanan berserat tinggi dan mengandung vitamin serta tidak beraktivitas fisik akan menimbulkan penimbunan lemak sehingga membuat status gizi seseorang berlebih. Sebaliknya, jarang mengonsumsi *junk food* dan selalu diimbangi oleh makanan yang berserat dan mengandung vitamin serta melakukan aktivitas fisik menjadi seimbang dan dapat

menjaga status gizi agar tetap normal (Annisa *et al.*, 2022).

Sejalan dengan penelitian Sumiyati *et al.* (2022) dalam penelitiannya didapatkan hasil bahwa lemak yang menumpuk akan disimpan kedalam jaringan adiposa. Salah satu fungsi adiposa berupa sekresi hormon leptin, dimana hormon leptin ini berperan menjadi pengatur nafsu makan, endokrin, homeostasis kalori, dan imunitas, sehingga gangguan pada sinyal hormon leptin inilah yang mengakibatkan seseorang makan secara berlebihan.

Kemunculan *junk food* pada pendistribusian makanan Indonesia sangat berpengaruh terhadap pola makan remaja. *Junk food* banyak mengandung energi, lemak, protein, gula dan garam yang sangat tinggi dan serat rendah, apabila mengonsumsi terus-menerus dan sangat berlebihan dapat berdampak pada masalah gizi lebih. Remaja sangat membutuhkan asupan gizi yang perlu diperhatikan jika dibandingkan dengan umur-umur yang lainnya. Selama masa remaja terjadi pertumbuhan yang cepat dan perubahan kematangan fisiologis pada masa pubertas remaja (Pratiwi *et al.*, 2022).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Yarah dan Benita (2021) bahwa *junk food* memberikan dampak negatif bagi kesehatan dan dapat menambah lemak dalam tubuh sehingga akan terjadinya obesitas dan menimbulkan penyakit lainnya namun *junk food* tetap laku terjual dikalangan masyarakat. Alasan yang mendorong remaja lebih memilih mengonsumsi *junk food* dikarenakan harga yang lebih murah dan dapat membuat perut terasa lebih kenyang.

Penelitian yang dilakukan oleh Kristiana *et al.* (2020) didapatkan ada hubungan antara kebiasaan makan *junk food* dengan kejadian obesitas, Sering mengonsumsi *junk food* terus dapat menyebabkan resiko kegemukan bahkan obesitas. Sejalan dengan penelitian Prima *et al.* (2018) yang menyatakan bahwa hasil analisis menggunakan uji *chi square* didapatkan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$), terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* dan Obesitas remaja di Banda Aceh. Pada subjek status gizi obesitas, rata-rata konsumsi *junk food* dengan frekuensi kadang-kadang dan sedang, yaitu sekitar 3x/minggu atau bahkan lebih. Obesitas akan terjadi pada anak yang sering mengonsumsi *junk food*. Pada saat anak-anak konsumsi *junk food* maka akan asupan kalori dan lemak akan meningkat. Ada banyak penelitian yang menyatakan bahwa pada anak sering mengonsumsi *junk food* secara terus-menerus 770 kal/hari maka ada potensi terjadinya kenaikan berat badan sekitar 2,7 kg/tahun.

KESIMPULAN

Remaja dengan pola konsumsi *junk food* kategori sering 6,981 kali mengalami kejadian obesitas dibandingkan remaja pola konsumsi *junk food* kategori jarang. Dapat dikatakan secara bersama sama, pola konsumsi *junk food* mempengaruhi kejadian obesitas. Remaja sebaiknya mengikuti kegiatan edukasi demi meningkatkan pengetahuan juga perhatian terhadap peningnya mengatur pola hidup sehat dan pola makan serta mengoptimalkan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

Ambariyati YL, Kristianingsih Y. 2017. Konsumsi Junk Food dan Obesitas Pada Remaja. Jurnal Penelitian Kesehatan, 7(1): 27-33.

- <https://journal.stikvinc.ac.id/index.php/jpk/article/view/118>
- Ananda PT., Hafni An, Nashrah A. 2018. Hubungan Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik terhadap Obesitas Remaja di Banda Aceh. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran Biomedis*, 3(1): 20-27. <https://jim.usk.ac.id/FKB/article/view/6754>
- Annisa M, Atmadja T, Firdaus AG, Susilowati PE. 2022. Junk Food dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi. *Nutrition Scientific Journal*, I(1): 21-29. <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/nsj/article/view/5804>
- Christianto DA. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh di Desa Banjaroyo. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 3(2): 70-78. <https://doi.org/10.21460/bikdw.v3i2.97>
- Dewi PLP, Kartini A. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Energi, Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMP. *Journal of Nutrition College*, 6(3): 257-261. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i3.16918>
- Dungga EF. 2020. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Anak. *Jambura Nursing Journal*, 2(1): 1-23. <https://doi.org/10.37311/jnj.v2i1.4477>
- Ekawati F, Rizona F. 2017. Hubungan Frekuensi Mengonsumsi Junkfood dan Durasi Tidur dengan Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di Wilayah Kerja Puskesmas Aur Duri Kota Jambi Tahun 2017. [Prosiding]. Seminar Nasional Keperawatan.
- Fadhilah YN, Tanuwidjaja S, Saepulloh A. 2021. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(2): 80-84. <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i2.449>
- Ferinawati F, Mayanti S. 2018. Pengaruh Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2): 241-245. doi:10.33143/jhtm.v4i2.213
- Hanafi S, Hafid W. 2019. Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1): 6-10. <https://doi.org/10.55340/kjkm.v1i1.49>
- Hanani R., Badra S., Noviasy R. 2021. Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2): 120-129. <http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Indrapermana IGKF, Pratiwi IGAP. 2019. Hubungan Junk Food terhadap Obesitas pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Santi Yoseph 2 Denpasar. *Jurnal Media Udayana*, 8(11): 1-5. <https://udayanetworking.unud.ac.id/lecturer/publication/2086-i-gusti-ayu-putu-eka-pratiwi/hubungan-junk-food-terhadap-obesitas-pada-anak-usia-sekolah-dasar-di-sd-santo-yoseph-2-denpasar-14726>
- Istiqomah VPI, Herdiani N. 2020. Literature Review: Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Obesitas Remaja. [Prosiding]. National Conference for Ummah(NCU), 1(1). <https://conferences.unusa.ac.id/index.php/NCU2020/article/view/634>
- Izhar MD. 2020. Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Jambi. *Jurnal Forum Ilmiah Kesmas Respati*, 5(1): 1-7. <https://doi.org/10.35842/formil.v5i1.296>
- Kemenkes. 2022. Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes.
- Kristiana T, Hermawan D, Febriani U, Farich A. 2020. Hubungan Antara Pola Tidur dan Kebiasaan Makan Junk Food dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Universitas Malahayati Tahun 2019. *Human Care Journal*, 5(3): 750-761.

- <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.758>
- Prima TA, Andayani H, Abdullah MN. 2018. Hubungan Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik terhadap Obesitas Remaja di Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis*, 4(1): 20-27. <https://jim.usk.ac.id/FKB/article/view/6754>
- Pebriani L, Frethernety A, Trinovita E. 2022. Studi Literatur : Pengaruh Konsumsi Junk Food terhadap Obesitas. *Jurnal Surya Medika*, 8(2): 270-280. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3103>
- Pratiwi I, Masitha AA, Nasution A. 2022. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja di SMPN 12 Kota Bogor Tahun 2021. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 5(2): 156-160. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i2.6150>
- Sembiring BA, Rosdewi NN, Yuningrum H. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Medan. *Jurnal Forum Ilmiah Kesmas Respati*, 7(1): 87-95. <https://doi.org/10.35842/formil.v7i1.421>
- Sumiyati I, Anggriyani A, Mukhsin A. 2022. Hubungan Antara Konsumsi Makanan Fast Food Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*, 7(3): 242-246. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i3.11485>
- Telisa I, Hartati Y, Haripamili AD. 2020. Faktor Risiko Terjadinya Obesitas pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(3): 124-131. <http://dx.doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>
- Tim Percepatan Penurunan Stunting Provinsi Bengkulu. 2023. Laporan Penyelenggaraan Percepatan Penurunan Stunting Provinsi Bengkulu Semester 1.
- Widyantari NMA, Nuryanto IK, Dewi KAP. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, dan Pendapatan Keluarga dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(2): 214-222. doi:10.37294/jrkn.v2i2.121
- Weni K, Isti S, Nurul H, Listiana P, Mahardika M, Diana M, Kurnia. 2015. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4): 179-190. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22900>
- Yarah S, Benita M. 2021. Hubungan Informasi Konsumsi Junk Food dan Peran Teman Sebaya dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Aceh Medika*, 5(2): 87-94. <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/acehmedika/article/view/2442>