



HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA DI SMK KRISTEN 1 TOMOHON

Fiolita Natasya Tijow¹, Theo Mautang², Agusteivie Telew³

^{1,2,3}Ilmu Kesehatan Masyarakat, Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat,
Universitas Negeri Manado, Tondano, Indonesia
Email: fiolitatjw@gmail.com

Abstract

Overweight and obesity represent overnutrition, which has become a global nutritional issue. The prevalence of obesity in Indonesia has reached 6.9% of the total population of 277.53 million people. North Sulawesi Province is one of the provinces in Indonesia with a higher prevalence of overweight and obesity among adolescents than the national average. The aim of this research is to determine the relationship between physical activity and fast food consumption habits with the incidence of overweight among adolescents at SMK Kristen 1 Tomohon. The method used in this research is a quantitative approach with a cross-sectional design. The data collection techniques are anthropometric data, questionnaire instruments, and food frequency forms. Based on the research results a significant relationship between physical activity and the incidence of overweight ($p\text{-value}=0.000$), as well as between fast food consumption habits and the incidence of overweight ($p\text{-value}=0.000$).

Keywords: *Physical Activity, Fast Food, Overweight*

Abstrak

*Overweight dan obesitas merupakan gizi lebih yang menjadi masalah gizi di seluruh dunia. Prevalensi obesitas di Indonesia mencapai 6,9% dari total populasi sebanyak 277,53 juta jiwa. Provinsi Sulawesi Utara adalah salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki prevalensi kegemukan (*overweight*) dan obesitas remaja yang lebih tinggi daripada prevalensi nasional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMK Kristen 1 Tomohon. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengumpulan data yaitu data antropometri, instrument kuesioner, dan formulir *food* frekuensi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* ($p\text{-value}=0.003$) dan ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* ($p\text{-value}=0.000$).*

Kata Kunci: *Aktivitas Fisik, Fast Food, Overweight*

PENDAHULUAN

Overweight dan obesitas merupakan gizi lebih yang menjadi masalah gizi di seluruh dunia. Menurut *World Health Organization* (2021) kegemukan menjadi epidemi dan sebanyak 2,8 juta jiwa di dunia mengalami kematian yang disebabkan karena *overweight*. *Overweight* atau kegemukan merupakan suatu keadaan fisiologis yang disebabkan karena penumpukan lemak secara berlebihan di dalam jaringan tubuh. *Overweight* dapat menyebabkan peningkatan risiko penyakit degeneratif seperti penyakit diabetes melitus, penyakit jantung koroner, hipertensi, dan hiperlipidemia (Dinanti, 2023).

Data *World Health Organization* (2016), prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun sebanyak 340 juta jiwa yang terdiri dari 19% pada laki-laki dan 18% pada perempuan (Amrynia, 2019). Amerika Serikat, negara yang dikenal dengan pola makan karbohidrat dan lemak tinggi menduduki peringkat ke-12 dengan prevalensi obesitas sebesar 36,2% (Nabilah Muhamad, 2023).

Prevalensi obesitas di Indonesia mencapai 6,9% dari total populasi sebanyak 277,53 juta jiwa (Nabilah Muhamad, 2023). Data Riskesdas (2018), menunjukkan bahwa kejadian obesitas pada dewasa usia di atas 18 tahun yakni berat badan lebih (*overweight*) 13,6% dan obesitas 21,8%. Kejadian obesitas di Indonesia memiliki prevalensi obesitas sentral pada remaja di atas 15 tahun sebesar 31,0%. Angka obesitas di atas usia 18 tahun menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), yang tertinggi yaitu di Sulawesi Utara sebanyak 30,2% dan kategori tertinggi di Sulawesi Utara ada di Tomohon.

Overweight bisa diakibatkan karena faktor risiko *universal* yaitu aktivitas fisik, konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), dan status sosial. Berat badan yang tidak seimbang disebabkan oleh asupan kalori yang tidak diimbangi dengan pengeluaran kalori melalui aktivitas fisik, sehingga terjadi kelebihan kalori yang disimpan sebagai lemak di dalam tubuh (Eli dkk, 2022). Aktivitas fisik remaja yang rendah ditunjukkan dengan banyaknya aktivitas remaja duduk lama di depan layar, durasi tidur pendek, dan aktivitas fisik rendah (Hidayanti dkk, 2023).

Menurut *World Health Organization* (2022), sekitar 81% remaja dan 27,5% dewasa tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik. Berdasarkan data Riskesdas (2018) mengenai aktivitas fisik diketahui bahwa penduduk umur di atas 10 tahun di Indonesia 66,5% tergolong aktif dan 33,5% kurang aktif (Rahmi, 2023). Di Sulawesi Utara aktivitas fisik tergolong kurang aktif yaitu sebesar (33,7%). Di Kota Tomohon prevalensi aktivitas fisik di atas usia 10 tahun yang tergolong kurang aktif sebanyak 24,47% (Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sulawesi Utara, 2018).

Saat ini, banyak remaja yang menyukai makanan *fast food*. Remaja yang memiliki aktivitas sosial yang tinggi, cenderung memperlihatkan interaksi dengan teman sebaya. Di kota besar, banyak dijumpai sekelompok remaja yang makan bersama di tempat makan yang menyediakan makanan *fast food*. Makanan cepat saji tersebut berasal dari negara barat yang umumnya memiliki kandungan lemak dan kalori yang tinggi. Apabila dikonsumsi dalam jumlah banyak setiap hari, maka dapat menyebabkan *overweight* dan obesitas (Kemenkes, 2023). Menurut penelitian di Ambarawa, asupan *fast food* dengan kategori sering berisiko lebih tinggi untuk terjadi *overweight* (Bachtiar dalam Kirana, 2023).

Kota Tomohon adalah daerah obesitas tertinggi dari kabupaten dan kota di Indonesia berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) (Sumael, 2020). Menurut informasi yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Tomohon pada tahun 2017, Kota Tomohon tercatat sebagai wilayah dengan jumlah kasus obesitas paling tinggi di Indonesia dan termasuk dalam kategori daerah dengan tingkat obesitas yang paling tinggi di Indonesia (Pelealu, 2021).

Kota Tomohon, sebuah wilayah di Sulawesi Utara, memiliki mayoritas penduduk dari etnis Minahasa, yang dikenal dengan tradisi mereka dalam mengadakan acara-acara yang menyajikan beragam jenis makanan. Kebiasaan makan masyarakat Tomohon juga tercermin dari seberapa banyak penduduk yang mengonsumsi makanan berlemak dan berisiko lebih dari sekali sehari, mencapai 34,74%. Angka ini menunjukkan tingkat konsumsi makanan berlemak yang masih tinggi di Kota Tomohon, jika dibandingkan dengan prevalensi Sulawesi Utara (39,3%) dan prevalensi nasional (41,7%) (Riskesmas Nasional dan Riskesmas Sulut, 2018 dalam Pojoh dkk, 2023).

Berdasarkan pengamatan penulis selama tiga hari tampak remaja setelah pulang sekolah berpergian ke tempat cafe dan restoran *fast food* bersama teman-teman sebaya yang masih memakai seragam sekolah. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMK Kristen 1 Tomohon, didapatkan 5 dari 10 siswa dengan frekuensi konsumsi makanan yang sering dikonsumsi siswa yaitu mi instan, *fried chicken*, bakso, dan jajanan *fast food* lain. Didapatkan juga 5 dari 10 siswa saat diwawancara memiliki aktivitas fisik dengan kategori kurang karena siswa tersebut sibuk mengerjakan tugas yang dimana duduk dengan jangka waktu yang lama dan main game *online* bersama teman sebaya.

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi *fast food* terhadap kejadian *overweight* di SMK Kristen 1 Tomohon.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode *analitik observasional* dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Kristen 1 Tomohon. Populasi penelitian ini yaitu 776 siswa. Sampel pada penelitian ini berjumlah 67 orang dengan teknik pengambilan sampling menggunakan *non probability sampling* dengan cara *accidental sampling*. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMK Kristen 1 Tomohon tahun ajaran 2023/2024.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Remaja di SMK Kristen 1 Tomohon Tahun Ajaran 2023/2024

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	53	79.1
Perempuan	14	20.9
Total	67	100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa dari 67 responden, diperoleh mayoritas responden adalah laki-laki, dengan jumlah 53 orang (79.1%). Sementara itu, responden perempuan berjumlah jauh lebih sedikit, yaitu 14 orang (20.9%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada Remaja di SMK Kristen 1 Tomohon Tahun Ajaran 2023/2024

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
15	10	14.9
16	28	41.8
17	28	41.8
19	1	1.5
Total	67	100

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa dari 67 responden, diperoleh mayoritas berada pada usia 16 dan 17 tahun, dengan masing-masing kelompok usia memiliki jumlah yang sama yaitu 28 orang (41.8%). Sementara itu, kelompok usia yang paling sedikit adalah yang berusia 19 tahun yaitu 1 orang (1.5%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua pada Remaja di SMK Kristen 1 Tomohon Tahun Ajaran 2023/2024

Pekerjaan Orang Tua	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Karyawan Swasta	26	38.8
PNS	6	9.0
TNI/POLRI	2	3.0
Wiraswasta	8	11.9
Petani	17	25.4
Kuli Bangunan	1	1.5
Supir	1	1.5
IRT	6	9.0
Total	67	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa dari 67 responden, diperoleh mayoritas pada responden yang memiliki orang tua bekerja sebagai karyawan swasta, yaitu 26 orang (38.8%). Sementara itu, responden yang memiliki pekerjaan orang tua paling sedikit adalah kuli bangunan dan supir dengan masing-masing memiliki jumlah yang sama yaitu 1 orang (1.5%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggal Bersama pada Remaja di SMK Kristen 1 Tomohon Tahun Ajaran 2023/2024

Tinggal Bersama	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Orang Tua	59	88.1
Keluarga	6	9.0
Ngekos	2	3.0
Total	67	100

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa dari 67 responden, diperoleh mayoritas pada responden yang tinggal bersama orang tua, yaitu sebanyak 59 orang (88,1%). 6 orang responden (9,0%) tinggal bersama anggota keluarga lain seperti kakek-nenek, paman, bibi, atau saudara lainnya. Sementara itu, yang paling sedikit, yaitu 2 orang responden (3,0%) yang tinggal ngekos.

Analisis Univariat

Tabel 5. Distribusi Aktivitas Fisik pada Remaja di SMK Kristen 1 Tomohon Tahun Ajaran 2023/2024

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	52	77.6
Sedang	15	22.4
Total	67	100

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa dari 67 responden, diperoleh mayoritas responden memiliki aktivitas fisik ringan yaitu 52 orang (77.6%). Sedangkan yang paling sedikit memiliki aktivitas fisik sedang yaitu 15 orang (20.9%).

Tabel 6. Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* pada Remaja di SMK Kristen 1 Tomohon Tahun Ajaran 2023/2024

Kebiasaan Konsumsi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Fast Food</i>		
Sering	29	43.3
Jarang	38	56.7
Total	67	100

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan bahwa dari 67 responden, diperoleh mayoritas responden memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* jarang yaitu 38 orang (56.7%). Sedangkan yang paling sedikit memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* sering yaitu 29 orang (43.3%).

Tabel 7. Kejadian *Overweight* pada Remaja di SMK Kristen 1 Tomohon Tahun Ajaran 2023/2024

Kejadian	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Overweight</i>		
<i>Overweight</i>	21	31.3
Tidak <i>Overweight</i>	46	68.7
Total	67	100

Berdasarkan tabel 7, menunjukkan bahwa dari 67 responden, diperoleh mayoritas responden yang tidak *overweight*, yaitu 46 orang (68.7%). Sedangkan yang paling sedikit responden yang tidak *overweight*, yaitu 21 orang (31.3%).

Analisis Bivariat

Tabel 8. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di SMK Kristen 1 Tomohon Tahun Ajaran 2023/2024

Aktivitas Fisik	Kejadian <i>Overweight</i>				Total		<i>p-value</i>
	<i>Overweight</i>		Tidak <i>Overweight</i>		n	%	
	n	%	n	%			
Ringan	21	16.3	31	59.6	52	100	0.003
Sedang	0	0.0	15	100	15	100	
Total	21	31.3	46	68.7	67	100	

Berdasarkan tabel 8, hasil analisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada Remaja di SMK Kristen 1 Tomohon diperoleh bahwa sebanyak 21 siswa (16.3%) yang mengalami *overweight* memiliki aktivitas ringan dan sebanyak 31 siswa (59.6%) yang mengalami tidak *overweight*. Sedangkan responden dengan aktivitas sedang mengalami *overweight* yaitu tidak ada dan mengalami tidak *overweight* sebanyak 15 siswa (100%).

Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0.003$ ($p < 0,05$), artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada Remaja di SMK Kristen 1 Tomohon.

Tabel 9. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di SMK Kristen 1 Tomohon Tahun Ajaran 2023/2024

Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i>	Kejadian <i>Overweight</i>				Total	<i>p-value</i>	
	<i>Overweight</i>		Tidak <i>Overweight</i>				
	n	%	n	%	n		%
Jarang	3	7.9	35	92.1	38	100	0.000
Sering	18	62.1	11	37.9	29	100	
Total	21	31.3	46	68.7	67	100	

Berdasarkan tabel 9 hasil analisis hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada Remaja di SMK Kristen 1 Tomohon diperoleh bahwa sebanyak 3 siswa (7.9%) yang mengalami *overweight* memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* jarang dan sebanyak 35 siswa (92.1%) yang mengalami tidak *overweight*. Sedangkan responden dengan kebiasaan konsumsi *fast food* sering terdapat 18 siswa (62.1%) mengalami *overweight* dan mengalami tidak *overweight* sebanyak 11 siswa (37.9%).

Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0.000$ ($p < 0,05$), artinya ada hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada Remaja di SMK Kristen 1 Tomohon.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

1. Jenis Kelamin

Hasil penelitian tentang jenis kelamin siswa di SMK Kristen 1 Tomohon menunjukkan hasil bahwa responden laki-laki lebih banyak mengalami *overweight* yaitu 53 responden (79.1%) daripada responden perempuan yang hanya 14 responden (20.9%). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa prevalensi obesitas lebih tinggi pada anak laki-laki dibandingkan anak perempuan. Kecenderungan obesitas lebih banyak dialami oleh anak laki-laki karena mereka mengonsumsi energi dan protein dalam jumlah lebih besar dibandingkan anak perempuan. Keinginan makan yang tinggi pada anak laki-laki membuat mereka mudah memenuhi kebutuhan makanannya, sehingga mereka cenderung mengonsumsi makanan dengan kandungan energi yang lebih tinggi dibandingkan anak perempuan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryani (2019) dalam Kesuma (2022), sebanyak 94 responden memperoleh hasil bahwa responden jenis kelamin laki-laki sebanyak 29,8% lebih tinggi dibandingkan anak perempuan yang mengalami obesitas yaitu sebanyak 2,7%. Hasil penelitian ini berbeda dengan Nisrina, dkk (2023), kejadian obesitas lebih sering terjadi pada responden perempuan, dengan persentase 77,3%, dibandingkan dengan responden laki-laki yang memiliki persentase 58,8%.

2. Usia

Hasil penelitian tentang usia siswa di SMK Kristen 1 Tomohon menunjukkan hasil bahwa umur responden yang tertinggi adalah 16-17 tahun yaitu masing-masing 28 responden (41.8%). Usia 15-17 tahun merupakan periode yang rentan dari segi gizi karena beberapa alasan. Pertama, remaja membutuhkan asupan zat gizi yang lebih tinggi untuk mendukung pertumbuhan fisik yang pesat. Kedua, terjadi perubahan gaya hidup dan pola makan. Ketiga, remaja, termasuk atlet, memiliki kebutuhan khusus akan zat gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmadani dalam Pratiwi (2017), berdasarkan golongan umur responden terdapat pada umur 16-17 tahun yaitu sebanyak 72.3%. Hasil penelitian tentang umur siswa remaja siswa di SMA N 1 Baturetno Wonogiri sebagian besar berumur 17 tahun sebesar 47,4% (Yulianingsih, 2017). Hasil penelitian ini berbeda dengan Nugroho (2020), kelompok yang lebih muda (≤ 14 tahun) memiliki risiko obesitas karena responden yang lebih muda cenderung belum memperhatikan penampilan tubuhnya. Secara alamiah, seiring bertambahnya usia, seseorang akan lebih berusaha menjaga citra tubuhnya untuk menarik lawan jenis.

3. Tinggal Bersama

Hasil penelitian tentang tinggal bersama siswa di SMK Kristen 1 Tomohon menunjukkan hasil bahwa tinggal bersama yang tertinggi adalah tinggal bersama orang tua yaitu 59 responden (88.1%). Menurut Pangestu, dkk (2022), makanan yang diberikan dan disajikan oleh orang tua, seperti *junk food*, minuman bersoda, makanan instan, serta kurangnya konsumsi buah dan sayuran, akan mempengaruhi pola makan anak. Hal ini terjadi karena anak juga mengonsumsi makanan yang disajikan oleh orang tua. Selain itu, perilaku tidak sehat dari orang tua akan diikuti oleh anak, sehingga mereka cenderung meniru gaya hidup, perilaku, dan kebiasaan orang tua. Akibatnya, masalah kesehatan pada anak dapat timbul, salah satunya adalah penambahan berat badan yang tidak terkontrol.

Menurut Pangestu, dkk (2022), makanan yang diberikan dan disajikan oleh orang tua, seperti *junk food*, minuman bersoda, makanan instan, serta kurangnya konsumsi buah dan sayuran, akan mempengaruhi pola makan anak.

Hasil penelitian ini berbeda dengan Putri dan Nadhiroh (2023) yang menyatakan bahwa persentase individu yang terkena obesitas lebih tinggi pada kelompok responden yang tinggal sendiri.

4. Pekerjaan Orang Tua

Hasil penelitian tentang tinggal bersama siswa di SMK Kristen 1 Tomohon menunjukkan hasil bahwa pekerjaan orang tua yang tertinggi adalah karyawan swasta yaitu 26 responden (38.8%). Jenis pekerjaan berdampak pada kondisi ekonomi dan keuangan, termasuk uang saku. Menurut Kosim (2015), pendapatan keluarga memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup, selain jenjang pendidikan yang dicapai oleh setiap anggota keluarga. Semakin tinggi tingkat

pendapatan, semakin besar pengaruhnya terhadap kualitas hidup. Tingkat pendapatan dapat mempengaruhi pola makan. Orang tua dengan ekonomi rendah cenderung menghabiskan sebagian besar pendapatan mereka untuk makanan, sedangkan mereka yang berpenghasilan tinggi biasanya menghabiskan lebih sedikit untuk makanan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ronasari Putri, dkk (2017), hampir setengah dari pekerjaan ayah para responden adalah di sektor swasta, yaitu sebanyak 15 orang (35,7%). Hasil penelitian ini berbeda dengan Farida Nurhayati (2017) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan orang tua dengan status gizi.

Analisis Univariat

1. Aktivitas Fisik pada Remaja di SMK Kristen 1 Tomohon

Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik, responden yang tergolong ringan yaitu 52 responden (77.6%) dan yang tergolong sedang yaitu 15 responden (22.4%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki tingkat aktivitas fisik yang ringan.

Banyak faktor yang menyebabkan siswa memiliki aktivitas fisik ringan. Salah satunya adalah kecenderungan siswa saat ini untuk diantar-jemput oleh orang tua menggunakan kendaraan bermotor atau mobil, baik saat pergi maupun pulang sekolah, daripada berjalan kaki yang membutuhkan lebih banyak energi. Hal ini mungkin disebabkan oleh jarak antara rumah dan sekolah yang cukup jauh jika ditempuh dengan berjalan kaki, sehingga siswa lebih memilih cara yang lebih mudah dan kurang peduli dengan aktivitas fisik. Selain itu, sebagian besar responden adalah siswa yang tinggal bersama orang tua, sehingga aktivitas mereka cenderung lebih ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2017) diketahui bahwa remaja *overweight* cenderung melakukan aktivitas ringan yaitu sebanyak 31 responden (62%), aktivitas sedang sebanyak 15 responden (30%), dan aktivitas berat hanya sebanyak 4 responden (8%). Hasil penelitian ini berbeda dengan Hasni Halimah (2023) yang menyatakan bahwa siswa lebih banyak memiliki status aktivitas fisik sedang sebanyak 27 responden (62.8%) dibandingkan dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 15 responden (34.9%).

2. Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* pada Remaja di SMK Kristen 1 Tomohon

Hasil penelitian menunjukkan kebiasaan konsumsi *fast food*, responden yang tergolong sering yaitu 29 responden (43.3%) dan yang tergolong jarang yaitu 38 responden (56.7%). Berdasarkan temuan di atas, terlihat bahwa proporsi remaja yang jarang mengonsumsi *fast food* lebih tinggi dibandingkan dengan yang sering. Banyak dari mereka memiliki kesadaran akan hidup sehat seperti memilih mengonsumsi makanan yang bergizi dan memiliki keterbatasan finansial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Iis Sumiyanti (2022) yang menyatakan bahwa frekuensi konsumsi *fast food* jarang sebanyak 48 responden (68.6%) dan sering sebanyak 22 responden (31.4%). Hasil penelitian ini berbeda dengan Hasni Halimah (2023) yang menyatakan bahwa siswa lebih banyak mengonsumsi *fast food* dengan

frekuensi sering sebanyak 23 responden (53.5%) dibandingkan jarang sebanyak 20 responden (53.5%).

3. Kejadian *Overweight* pada Remaja di SMK Kristen 1 Tomohon

Hasil penelitian menunjukkan kejadian *overweight*, responden yang tergolong *overweight* yaitu 21 responden (31.3%) dan yang tergolong tidak *overweight* yaitu 46 responden (68.7%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi remaja yang tidak mengalami *overweight* lebih tinggi dibandingkan dengan yang mengalami *overweight*. Beberapa dari siswa tersebut memiliki orang tua yang tidak memiliki riwayat *overweight* dan siswa tersebut juga memiliki kebiasaan makan yang lebih teratur dan terjaga, seperti makan dengan porsi yang tepat dan menghindari makan berlebihan atau makan larut malam.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eza Wahyuriyani (2023), didapatkan hasil mayoritas berstatus gizi tidak *overweight* sebanyak 73 responden (76,8%), dan yang mengalami *overweight* sebanyak 22 responden (23,2%). Hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Halimah (2023), didapatkan hasil status gizi *overweight* sebanyak 38 (88.4%) dan status gizi obesitas sebanyak 5 (11.6%). Hasil ini menunjukkan bahwa kejadian *overweight* dan obesitas pada siswa kelas VIII di SMPN 17 Padang meningkat dari tahun 2022 sebanyak 39 orang menjadi 43 orang di tahun ajaran 2023.

Analisis Bivariat

1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di SMK Kristen 1 Tomohon

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebanyak 21 siswa (16.3%) yang mengalami *overweight* memiliki aktivitas ringan dan sebanyak 31 siswa (59.6%) yang mengalami tidak *overweight*. Sedangkan responden dengan aktivitas sedang mengalami *overweight* yaitu tidak ada dan mengalami tidak *overweight* sebanyak 15 siswa (100%). Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0.003$ ($p < 0,05$), artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada Remaja di SMK Kristen 1 Tomohon.

Aktivitas di sekolah berlangsung enam hari dalam seminggu. Sebagian besar siswa menghabiskan waktu di sekolah dengan aktivitas ringan, seperti duduk saat pelajaran maupun saat istirahat yang sering digunakan untuk berkumpul dan berbicara dengan teman-teman.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kesuma (2022) didapatkan hasil bahwa responden yang aktivitas fisik aktif ditemukan hampir seluruh responden tidak obesitas sementara responden yang mempunyai aktivitas fisik tidak aktif hampir seluruh obesitas. Hasil analisis uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0.001$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan obesitas di SMAN 7 Bengkulu.

Hasil penelitian ini berbeda dengan Hasni Halimah (2023), didapatkan hasil bahwa status gizi pada kategori *overweight*, aktivitas fisik sedang lebih banyak 22 orang (51%) dibandingkan dengan aktivitas fisik ringan 15 orang (35%). Hasil analisis uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0.081$ ($p > 0,05$) yang menunjukkan tidak

adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa kelas VIII di SMPN 17 Padang tahun 2023.

2. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di SMK Kristen 1 Tomohon

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebanyak 3 siswa (7.9%) yang mengalami *overweight* memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* jarang dan sebanyak 35 siswa (92.1%) yang mengalami tidak *overweight*. Sedangkan responden dengan kebiasaan konsumsi *fast food* sering terdapat 18 siswa (62.1%) mengalami *overweight* dan mengalami tidak *overweight* sebanyak 11 siswa (37.9%). Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0.000$ ($p < 0,05$), artinya ada hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada Remaja di SMK Kristen 1 Tomohon.

Banyak responden sering mengonsumsi *fast food* karena dekatnya lokasi dengan berbagai kedai *fast food* dan pedagang yang berjualan di sekitar sekolah, sehingga mudah untuk diakses. Ketika jam istirahat para siswa pergi berbelanja ke luar sekolah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nadhiroh, dkk (2022) yang mengatakan bahwa hubungan antara tingkat konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih pada remaja, dengan nilai p -value 0.001 yang mengartikan bahwa semakin kerap remaja mengonsumsi *fast food* maka akan berpengaruh pada status gizi remaja.

Hasil penelitian ini berbeda dengan Hasni Halimah (2023), didapatkan hasil bahwa status gizi remaja pada kategori *overweight*, konsumsi *fast food* sering lebih banyak 20 siswa (46%) dibandingkan dengan konsumsi *fast food* jarang sebanyak 18 siswa (42%). Hasil analisis uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0.082$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih pada siswa kelas VIII di SMPN 17 Padang tahun 2023.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMK Kristen 1 Tomohon, dengan p -value = 0.003 dan terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMK Kristen 1 Tomohon, dengan p -value = 0.000.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). *Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak)*. Indonesian Journal of Public Health and Nutrition, 2(1), 112-121.
- Dinanti, S. D. (2023). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sugar Sweetened Beverage (Ssb) Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Putri* (Studi pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun di SMP Negeri Kota Tasikmalaya) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Eli, A. P. N., Safei, I., & Syamsu, R. F. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia*. Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran, 2(12), 914-922.
- Halimah, H., Studi, P., Terapan, S., Dan, G., Kesehatan, P., & Padang, K. (2023). *Hubungan Frekuensi Makanan Cepat Saji dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi*

Lebih pada Siswa Kelas VIII SMPN 17 Padang

- Hidayanti, L. (2023). *Lifestyle Habits Associated to Overweight Among Female Adolescents in Tasikmalaya, West Java, Indonesia*. *Nutrition*, 7(2SP), 335-342.
- Kemenkes. (2023). *Masalah Gizi pada Remaja*. Online. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2214/masalah-gizi-pada-remaja. Diakses pada 27 Februari 2024.
- Kemenkes. (2023). *Pengaruh Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja*. Online. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2182/pengaruh-makanan-cepat-saji-terhadap-kesehatan-remaja. Diakses pada 21 Februari 2024.
- Kesuma, D. F., Wahyudi, A., Kusdalina, K., & Meriwati, M. (2022). *Determinan Obesitas Remaja Di Sma N 7 Kota Bengkulu Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2022* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Kirana, D. S., & Wirjatmadi, B. (2023). *Literature Review: Correlation of Fast Food Intake to Overweight in Adolescents*. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 434-440.
- Kosim, M. (2015). Syekh Sulaiman Arrasuli: Tokoh Pendidikan Islam Bercorak Kultural. *Jurnal Turast*, 3(1), 23-41.
- Nabilah Muhamad. (2023). *10 Negara dengan Prevalensi Obesitas Tertinggi di Dunia*. Online <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/07/18/10-negara-dengan-prevalensi-obesitas-tertinggi-di-dunia>. Diakses pada 21 Februari 2024.
- Nisrina, N., Fahdhienie, F., & Rahmadhaniah, R. (2023). Hubungan Hubungan Aktivitas Fisik, Umur dan Jenis Kelamin Terhadap Obesitas Pekerja Kantor Bupati Aceh Besar. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(5), 746-752.
- Nugroho, P. S. (2020). Jenis kelamin dan umur berisiko terhadap obesitas pada remaja di Indonesia. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(2), 110-114.
- Pangestu, F. D., Agustina, V., & Nugroho, K. P. A. (2022). Pola Asuh, Status Gizi, Asupan Zat Gizi dan Hubungannya dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan pada Anak SD Kristen Satya Wacana Salatiga. *Amerta Nutrition*, 5(3).
- Pelealu, S., Moleong, M., & Pongoh, L. (2021). *Hubungan Pola Makan dan Minum dengan Kejadian Obesitas di SMA Negeri 1 Tomohon*. *Epidemia: Jurnal Kesehatan Masyarakat Unima*, 32-37.
- Pojoh, A. R., Malonda, N. S., & Punuh, M. I. (2023). *Gambaran Asupan Zat Gizi Makro pada Remaja Putri di Kelurahan Paslaten Kecamatan Tomohon Timur Kota Tomohon*. *Jurnal Lentera Sehat Indonesia*, 2(1), 01-06.
- Pratiwi, N. A. (2017). *Gambaran Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food dan Pola Aktivitas Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight pada Remaja di SMP Negeri 21 Makassar*. Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. UIN Alauddin Makassar.
- Rahmi, A. (2023). *Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, UIN SUSKA RIAU).
- Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sulawesi Utara. (2018). *Laporan Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2018*.
- Sumael, Z. M., Paturusi, A., & Telew, A. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Di Puskesmas Pangolombian*. *Epidemia: Jurnal Kesehatan Masyarakat Unima*, 30-36.
- Sumiyati, I., Anggriyani, A., & Mukhsin, A. (2022). Hubungan Antara Konsumsi Makanan Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(3), 242-246.
- WHO. (2022). *Physical Activity*. Online. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>. Diakses pada 22 Februari 2024.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent Health*. Online.

<https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>. Diakses pada 22 Februari 2024.

Yulianingsih, R. (2017). *Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Sma N 1 Baturetno Wonogiri* (Doctoral dissertation, STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta).