

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD*
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
GIZI PADA REMAJA**



SKRIPSI

ANNISA FEBYOLA

04021282126061

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD*
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
GIZI PADA REMAJA**



SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan pada Universitas Sriwijaya**

ANNISA FEBYOLA

04021282126061

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : ANNISA FEBYOLA
NIM : 04021282126061
JUDUL : HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA
REMAJA

PEMBIMBING SKRIPSI :

PEMBIMBING I

Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep

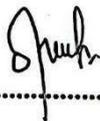
NIP : 198304302006042003


(.....)

PEMBIMBING II

Sukmah Fitriani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom.

NIP : 198802282023212041


(.....)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : ANNISA FEBYOLA
NIM : 04021282126061
JUDUL : HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA

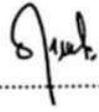
Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 21 April 2025 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 21 April 2025

Pembimbing I

Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ners., M.,Kep (.....)
NIP. 198304302006042003

Pembimbing II

Sukmah Fitriani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom (.....)
NIP. 198802282023212041

Penguji I

Zesi Aprillia, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep. An (.....)
NIP. 199004202023212061

Penguji II

Fimaliza Rizona, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)
NIP. 198911022018032001

Mengetahui

Ketua Bagian Keperawatan



Hikayat, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan


Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Annisa Febyola

NIM : 04021282126061

Judul : Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik
dengan Status Gizi Pada Remaja

Menyatakan bahwa skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.



Indralaya, 06 Mei 2025



Annisa Febyola

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, April 2025
Annisa Febyola**

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA

xviii + 144 + 16 tabel + 3 skema + 22 lampiran

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi akibat perubahan fisik dan psikis yang signifikan, serta perilaku gizi yang tidak tepat. Kebiasaan konsumsi *fast food* yang tinggi kalori namun rendah nutrisi, serta rendahnya aktivitas fisik, berkontribusi terhadap masalah gizi dan masalah kesehatan jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja. Desain yang digunakan dalam penelitian adalah desain penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Indralaya dengan jumlah sampel sebanyak 101 responden dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan langsung untuk menentukan status gizi (IMT/U), serta menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk mengetahui kebiasaan konsumsi *fast food* dan *International Physical Activity Questionnaire - Short Form* (IPAQ-SF) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik. Analisis data dilakukan dengan uji *Spearman Rank* ($\alpha= 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* ($p\text{-value}=0,001$, $\rho=0,615$) dan aktivitas fisik ($p\text{-value}=0,001$, $\rho=0,651$) dengan status gizi pada remaja. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi konsumsi *fast food* dan semakin rendah aktivitas fisik, semakin besar risiko masalah gizi, seperti gizi lebih dan obesitas pada remaja. Oleh karena itu, dibutuhkan perhatian lebih untuk dari pihak sekolah, orang tua, dan remaja sendiri untuk membentuk pola makan sehat dan meningkatkan aktivitas fisik guna menjaga status gizi remaja tetap dalam kategori normal.

Kata Kunci : **Aktivitas Fisik, *Fast Food*, Remaja, Status Gizi**
Daftar Pustaka : **120 (2001-2025)**

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING DEPARTMENT
NURSING STUDY PROGRAM**

*Thesis, April 2025
Annisa Febyola*

**RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION HABITS AND
PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS**

xviii + 144 + 16 tables + 3 schemes + 22 attachment

ABSTRACT

Adolescents are a group that is vulnerable to nutritional problems due to significant physical and psychological changes, as well as inappropriate nutritional behavior. The habit of consuming fast food that is high in calories but low in nutrition, as well as low physical activity, contribute to nutritional problems and long-term health problems. This study aims to determine the relationship between fast food consumption habits and physical activity with nutritional status in adolescents. The design used in the study was an analytical research design with a cross-sectional approach. This study was conducted at SMA Negeri 1 Indralaya with a sample of 101 respondents using the proportionate stratified random sampling technique. Collection through direct weight and height measurements to determine nutritional status (BMI/U), and using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) to determine fast food consumption habits and the International Physical Activity Questionnaire - Short Form (IPAQ-SF) to measure physical activity levels. Data analysis was carried out using the Spearman Rank test ($\alpha = 0.05$). The results of the study showed a significant relationship between fast food consumption habits (p -value 0.001, $p = 0.615$) and physical activity (p -value = 0.001, $p = 0.651$) with nutritional status in adolescents. These results indicate that the higher the consumption of fast food and the lower the physical activity, the greater the risk of nutritional problems, such as overnutrition and obesity in adolescents. Therefore, more attention is needed from schools, parents, and adolescents themselves to form healthy eating patterns and increase physical activity in order to maintain the nutritional status of adolescents in the normal category.

Keywords : Physical Activity, Fast Food, Adolescents, Nutritional Status
Bibliography : 120 (2001-2025)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Remaja” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Segala bentuk perjuangan telah penulis lakukan untuk berada di titik ini, skripsi ini penulis persembahkan untuk orang-orang yang selalu menjadi penyemangat dan penguat penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

❖ *Orang Tua Tercinta*

Kepada Almarhum Bapak Pebri R, yang meskipun telah tiada, selalu hidup dalam ingatan dan doa penulis. Kepada Ibu Ernita yang selalu mendoakan kelancaran, kemudahan, mendukung, memotivasi, dan menguatkan penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini. Selanjutnya kepada Bapak Jafri B yang telah berperan penting menggantikan sosok figur ayah, menemani perjalanan hidup penulis hingga sampai di titik ini. Terima kasih atas segala pengorbanan dan kasih sayang yang telah diberikan.

❖ *Saudara-Saudara dan Keluarga Besar*

Terima kasih kepada kakak saya, Loly Febriani yang telah sangat membantu dalam proses perkuliahan penulis, baik dalam bentuk doa, dukungan, semangat dan biaya, tanpa sosok seorang kakak mungkin penulis belum sampai di titik ini. Selanjutnya kepada kedua adik saya, Febyola Febriani dan Sovhie Jefnita yang telah menjadi sumber kebahagiaan dan semangat dalam hidup saya. Terima kasih atas dukungan, cinta, dan keceriaan yang kalian bawa setiap hari. Semoga kita selalu saling mendukung dalam setiap langkah yang kita ambil. Selanjutnya, kepada keluarga besar, baik dari keluarga ayah dan ibu yang telah memberikan dukungan berupa doa, dukungan dan biaya selama proses perkuliahan penulis.

❖ *Dosen Pembimbing dan Para Pengajar*

Kepada kedua pembimbing saya, Ibu Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep dan Ibu Sukmah Fitriani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom yang selalu mengingatkan untuk bimbingan, meluangkan waktu untuk memberikan arahan, nasihat, ilmu yang bermanfaat, saran, dan masukan kepada penulis.

❖ *Para Sahabat dan Rekan Seperjuangan*

Teman-teman terbaik saya yang selalu ada untuk berbagi suka dan duka. Terima kasih atas persahabatan, motivasi, dan kebersamaan yang telah kita lalui bersama. Kalian adalah bagian penting dari perjalanan hidup saya. Setiap tawa, air mata, dan kenangan yang kita ciptakan bersama telah membentuk diri saya menjadi lebih baik. Kalian selalu siap mendengarkan, memberikan dukungan, dan menjadi sumber inspirasi ketika saya menghadapi tantangan. Saya sangat menghargai setiap momen yang kita habiskan bersama, baik dalam suka maupun duka. Semoga persahabatan kita terus terjalin dan semakin kuat seiring berjalannya waktu. Bersama kalian, saya merasa tidak sendirian dalam menjalani perjalanan ini, dan saya berharap kita dapat terus saling mendukung dan menginspirasi satu sama lain di masa depan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Remaja”. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini terdapat kekeliruan dan kesalahan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih tak terhingga kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga dan pikirannya untuk membimbing, mendidik dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Sukmah Fitriani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu dan memberikan arahan, bimbingan serta saran kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Zesi Aprillia, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep. An selaku dosen penguji I yang telah memberikan kritik, saran dan masukan kepada penulis dalam menyempurnakan skripsi ini.
5. Ibu Fernaliza Rizona, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji II yang telah memberikan kritik, saran dan masukan kepada penulis dala menyempurnakan skripsi ini.
6. Seluruh jajaran dosen, staf administrasi dan keluarga besar Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
7. Seluruh Guru, Staff Administrasi, dan keluarga besar SMA Negeri 1 Indralaya yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan studi pendahuluan dan pelaksanaan penelitian.

8. Seluruh Guru, Staff Administrasi, dan Keluarga besar SMA Negeri 1 Indralaya Utara yang telah menerima penulis untuk melakukan uji validitas dan reliabilitas.
9. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu senantiasa memberikan doa, dukungan, serta semangat kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Para asisten peneliti yang telah memberikan selalu semangat untuk penulis dan selalu meluangkan waktu dan tenaga untuk ikut serta membantu penulis dalam melakukan penelitian. Tanpa bantuan kalian penulis tidak akan bisa melaksanakan penelitian dengan lancar.
11. Para rekan seperbimbingan yang selalu memberikan dukungan, masukan saran dan selalu berbagi ilmu dari awal penulisan hingga akhirnya skripsi ini selesai dikerjakan.
12. Teman-teman angkatan 2021 dan seluruh pihak yang terkait yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan adanya keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki penulis. Namun besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca.

Indralaya, April 2025



Annisa Febyola

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Annisa Febyola

NIM : 04021282126061

Judul : Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik
dengan Status Gizi Pada Remaja

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila dalam waktu 1 (satu) tahun tidak mempublikasikan karya penelitian saya. Terkait kasus ini saya setuju untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (*Corresponding author*).

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Indralaya, 06 Mei 2025



Annisa Febyola

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	x
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR SKEMA	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	10
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Remaja.....	12
2.1.1 Definisi Remaja	12
2.1.2 Klasifikasi Remaja.....	13
2.1.3 Tumbuh Kembang Remaja	13
2.1.4 Kebutuhan Gizi Remaja.....	14
2.2 Status Gizi	21
2.2.1 Definisi Status Gizi.....	21
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Remaja	23
2.2.3 Akibat Gangguan Gizi terhadap Fungsi Tubuh	30
2.2.4 Metode Penilaian Status Gizi.....	31
2.3 <i>Fast Food</i>	40
2.3.1 Definisi <i>Fast Food</i>	40

2.3.2 Jenis <i>Fast Food</i>	42
2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi <i>Fast Food</i> Pada Remaja	44
2.3.4 Karakteristik <i>Fast Food</i>	46
2.3.5 Cara Mengukur Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	48
2.4 Aktivitas Fisik	50
2.4.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	50
2.4.2 Jenis Aktivitas Fisik Remaja.....	51
2.4.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	53
2.4.4 Manfaat Aktivitas Fisik	56
2.4.5 Cara Mengukur Aktivitas Fisik	58
2.5 Penelitian Terkait	60
2.6 Kerangka Teori.....	63
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	64
3.1 Kerangka Konsep	64
3.2 Desain Penelitian	65
3.3 Hipotesis	66
3.4 Definisi Operasional.....	67
3.5 Populasi dan Sampel	69
3.5.1 Populasi.....	69
3.5.2 Sampel	69
3.6 Tempat Penelitian.....	72
3.7 Waktu Penelitian	73
3.8 Etika Penelitian.....	73
3.9 Alat Pengumpulan Data.....	77
3.9.1 Jenis Data.....	77
3.9.2 Instrumen Penelitian	78
3.9.3 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	82
3.10 Prosedur Pengumpulan Data	87
3.10.1 Tahap Persiapan.....	87
3.10.2 Tahap Pelaksanaan.....	90
3.11 Pengolahan Data dan Analisa Data	91
3.11.1 Pengolahan Data	91
3.11.2 Analisa Data.....	93
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	96

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	96
4.2 Hasil Penelitian.....	96
4.2.1 Analisis Univariat	96
4.2.2 Analisis Bivariat	99
4.3 Pembahasan	102
4.3.1 Analisis Univariat	102
4.3.2 Analisis Bivariat	117
4.4 Keterbatasan Penelitian	132
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	133
5.1 Kesimpulan.....	133
5.2 Saran	134
DAFTAR PUSTAKA	136
LAMPIRAN.....	145

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi IMT untuk anak usia 5-18 tahun.....	34
Tabel 2. 2 Penelitian Terkait.....	60
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	67
Tabel 3. 2 Perhitungan Jumlah Sampel Tiap Kelas.....	70
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Kuesioner FFQ.....	79
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Kuesioner Aktivitas Fisik Menurut IPAQ.....	80
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Kuesioner FFQ.....	83
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner FFQ.....	86
Tabel 3. 7 Tingkat Kekuatan Korelasi antara Variabel.....	95
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Usia Responden.....	97
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Jenis Kelamin Responden.....	97
Tabel 4. 3 Distribusi Tingkat Status Gizi.....	98
Tabel 4. 4 Distribusi Tingkat Konsumsi <i>Fast Food</i>	98
Tabel 4. 5 Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik.....	99
Tabel 4. 6 Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi Remaja.....	99
Tabel 4. 7 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja.....	101

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	63
Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	64
Skema 3.2 Desain Penelitian.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian (<i>Informed</i>).....	146
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>Consent</i>).....	148
Lampiran 3. Lembar <i>Screening</i> Data Responden.....	149
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian.....	150
Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pengukuran IMT/U.....	156
Lampiran 6. Surat Izin Sudi Pendahuluan.....	158
Lampiran 7. Dokumentasi Studi Pendahuluan.....	159
Lampiran 8. Surat Kelayakan Etik Penelitian.....	160
Lampiran 9. Surat Izin Uji Validitas Fakultas Kedokteran.....	161
Lampiran 10. Surat Izin Uji Validitas Dinas Pendidikan.....	162
Lampiran 11. Surat Selesai Uji Validitas.....	163
Lampiran 12. Dokumentasi Uji Validitas.....	164
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian Fakultas Kedokteran.....	165
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan.....	166
Lampiran 15. Surat Selesai Penelitian.....	167
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	168
Lampiran 17. Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing 1.....	169
Lampiran 18. Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing 2.....	175
Lampiran 19. Data <i>Screening</i>	181
Lampiran 20. Hasil Uji Statistik.....	182
Lampiran 21. Hasil Uji Plagiarisme.....	195
Lampiran 22. Daftar Riwayat Hidup.....	197

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, psikis, maupun intelektual. Ciri khas remaja adalah memiliki rasa keingintahuan terhadap petualangan dan tantangan, serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Kemenkes RI, 2015). Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa antara usia 10 hingga 19 tahun (Kyle & Carman, 2017). Remaja tergolong kelompok rentan, karena pada masa ini terdapat perjalanan panjang dari tahap kehidupan anak menuju masa dewasa, pertumbuhan dan perkembangan tubuh semakin cepat sehingga membutuhkan energi dan zat gizi yang lebih banyak (Sufyan et al., 2020). Kondisi yang rentan ini mengakibatkan remaja memiliki resiko lebih besar untuk mengalami masalah gizi.

Remaja merupakan masa yang rentan karena pada masa ini remaja mengalami berbagai perubahan psikis dan fisik. Masa ini penuh tantangan baik bagi diri sendiri maupun lingkungan, dan semua orang pasti mengalaminya. Secara fisik, perubahan tersebut terlihat jelas dan perubahan fisik tersebut terus tumbuh dan berkembang seperti halnya pada orang dewasa. Hal ini merupakan tantangan bagi remaja untuk memutuskan dan menerima perubahan ini (Hikmandayani et al., 2023). Masalah gizi pada remaja banyak diakibatkan oleh perilaku gizi yang tidak tepat, seperti ketidakseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan (Winarsih, 2018). Hal ini dapat menyebabkan dua masalah gizi utama, yaitu masalah gizi lebih dan gizi kurang.

Remaja sering dihadapkan pada resiko masalah gizi lebih. Adapun masalah gizi lebih yang bisa dialami oleh remaja adalah *overweight* dan *obese* (Rachmi, 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016, prevalensi

masalah gizi lebih yang dilihat dari status gizi pada anak dan remaja berdasarkan *Body Mass Index* (BMI) usia 5-19 tahun adalah 18,4% untuk kategori gemuk atau kelebihan berat badan, dan 6,8% untuk kategori obesitas. Secara Nasional menurut Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023, prevalensi status gizi berdasarkan IMT/U pada remaja tingkat sekolah menengah atas (16-18 tahun) di Indonesia menunjukkan hasil status gizi gemuk 8,8%, dan status gizi obesitas 3,3%.

Selanjutnya, untuk tingkat provinsi khususnya Provinsi Sumatera Selatan menunjukkan prevalensi status gizi gemuk 6,8%, dan status gizi obesitas 1,4% (Kemenkes RI, 2023). Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan menunjukkan prevalensi gemuk 3,17%, dan status gizi obesitas 1,90% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data di atas, terlihat bahwa meskipun prevalensi gizi lebih di Provinsi Sumatera Selatan dan Kabupaten Ogan Ilir relatif lebih rendah dibandingkan prevalensi nasional, namun hal ini tidak menutup kemungkinan adanya peningkatan masalah gizi lebih di Kabupaten Ogan Ilir apabila tidak ada langkah pencegahan dan pengendalian terhadap kebiasaan hidup remaja. Permasalahan gizi dan kesehatan remaja mempunyai implikasi jangka panjang dan tidak boleh dianggap remeh. Mengingat remaja mencerminkan masa depan bangsa, maka gambaran bangsa di masa depan dapat dilihat dari keadaan remaja saat ini (Februhartanty, Ermayani, Rachman, Dianawati, & Harsian, 2019). Permasalahan gizi ini akan menimbulkan dampak negatif bagi remaja apabila tidak segera diatasi.

Selain masalah gizi lebih, remaja juga dihadapkan pada masalah gizi kurang. Masalah gizi kurang yang dapat terjadi pada remaja seperti, kurang energi kronis (KEK), kekurangan zat gizi mikro, anemia dan gangguan makan (Rachmi, 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016, prevalensi masalah gizi kurang pada anak dan remaja berdasarkan *Body Mass Index* (BMI) usia 5-19 tahun yang dilihat dari status gizi adalah 10,5% untuk kategori kurus. Sedangkan itu, secara Nasional menurut Badan Kebijakan Pembangunan

Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023, prevalensi status gizi berdasarkan IMT/U pada remaja tingkat sekolah menengah atas (16-18 tahun) di Indonesia menunjukkan hasil status gizi sangat kurus 1,7 % dan status gizi kurus 6,6%.

Selanjutnya, untuk tingkat provinsi khususnya Provinsi Sumatera Selatan menunjukkan prevalensi status gizi sangat kurus 1,7%, dan status gizi kurus 6,9% (Kemenkes RI, 2023). Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan menunjukkan prevalensi sangat kurus 6,28% dan status gizi kurus 8,63% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data di atas, terlihat bahwa prevalensi gizi kurang di Provinsi Sumatera Selatan dan Kabupaten Ogan Ilir relatif lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional. Selain itu, terlihat bahwa meskipun remaja sering dihadapkan pada masalah gizi lebih, remaja juga tidak luput dari risiko masalah gizi kurang. Hal ini menunjukkan bahwa remaja berada dalam situasi gizi yang kompleks. Oleh karena itu, penting untuk melakukan pendekatan holistik dalam menangani masalah gizi pada remaja, agar dapat mencegah dampak negatif yang mungkin timbul dari kedua kondisi tersebut.

Adapun dampak yang mungkin terjadi apabila masalah status gizi pada remaja tidak segera ditangani, yaitu dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit di usia dewasa, seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Risiko ini muncul karena masa remaja merupakan masa kritis pertumbuhan dan perkembangan serta menentukan tahap perkembangan selanjutnya (Kemenkes RI, 2021). Remaja sebagai kelompok yang cepat beradaptasi terhadap perubahan gaya hidup dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, termasuk teman sebaya dan media, terutama terkait pola makan (Nugraheni, & Nurhaeni, 2020).

Akibat dari perubahan gaya hidup yang cepat ini, remaja cenderung terpengaruh oleh berbagai tren yang berkembang, termasuk konsumsi makanan modern. Era teknologi informasi dan globalisasi telah membawa banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat, termasuk perubahan gaya hidup khususnya pola makan dan pola aktivitas (Mazwan, Imran, & Mumpuni, 2022).

Perubahan pola konsumsi dan pola aktivitas yang terjadi pada remaja diantaranya adalah kebiasaan dalam konsumsi *fast food* dan ketidakseimbangan pola aktivitas fisik yang merupakan beberapa penyebab terjadinya permasalahan gizi pada remaja (Rasmaniar et al, 2023).

Saat ini, banyak remaja yang lebih menyukai makanan cepat saji, termasuk di antaranya adalah *fast food*. *Fast food* dapat diartikan sebagai makanan yang bisa didapatkan dengan cepat, dimakan dengan cepat, dicerna dengan cepat, dan asimilasikan ke dalam sel lemak dengan cepat, semuanya dengan sedikit usaha (Fuhrman, 2017). *Fast food* cenderung lebih disukai remaja karena memiliki rasa yang menarik dan menggugah selera. Adapun jenis *fast food* misalnya adalah es krim, sosis, gorengan, nasi goreng, ayam crispy, cilok, batagor, donat, sandwich, dan pempek (Farhani, Hidayati, & Puspitasari, 2024). Kebiasaan konsumsi *fast food* secara terus-menerus dapat berdampak buruk terhadap status gizi remaja. Semakin banyak *fast food* yang dikonsumsi, semakin tinggi jumlah produk limbah beracun di dalamnya tubuh. Beban racun pada tubuh dan kekurangan zat gizi mikro dan antioksidan menghambat perbaikan dan pembuangan limbah, menyebabkan peradangan kronis dan perkembangan penyakit serius yang tak terhindarkan (Fuhrman, 2017). Oleh karena itu, remaja sebagai golongan yang masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan harus bisa menjaga pola makannya.

Remaja yang aktif secara sosial cenderung berinteraksi dengan teman sebayanya. Di kota-kota besar, tidak jarang terlihat sekelompok remaja yang makan bersama di restoran yang menyajikan makanan cepat saji. (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2023). Selain itu, tersedianya berbagai *platform* belanja *online* seperti *Shopee* dan *TikTok Shop* juga memudahkan remaja dalam mengakses beragam jenis *fast food* yang sudah dikemas sedemikian rupa hingga bisa menjangkau ke berbagai pelosok daerah.

Semakin tinggi frekuensi remaja dalam mengonsumsi *fast food*, maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk mengalami status gizi tidak normal. Hal ini dikarenakan *fast food* mengandung nutrisi yang sedikit namun cenderung

tinggi dalam kandungan gula, garam, lemak, dan lemak jenuh (Fuhrman, 2017). Status gizi optimal hanya dapat dicapai melalui kebiasaan gizi yang baik, meliputi prinsip pola makan seimbang alami dan sehat, serta aktivitas fisik seimbang. Banyak remaja yang lebih mengutamakan asupan energi yang diterimanya dibandingkan asupan energi yang dikeluarkannya. Hal ini menyebabkan terjadinya permasalahan gizi seperti penambahan berat badan dan sebaliknya bila energi yang dikonsumsi berlebihan sehingga menyebabkan gizi buruk (Mardalena, 2017).

Selain *fast food*, aktivitas fisik juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja. Hal ini dikarenakan status gizi seseorang juga bergantung pada pemanfaatan zat gizi yang diperoleh melalui aktivitas. Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energi, antara lain saat bekerja, bermain, pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan aktivitas santai (WHO, 2017). Aktivitas fisik berhubungan dengan proses pembuangan energi. Semakin aktif seorang remaja, semakin besar energi yang digunakan. Aktivitas fisik memberikan manfaat dalam meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, memperkuat otot, menjaga kesehatan tulang, serta meningkatkan metabolisme. Ada banyak jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh remaja di berbagai tempat, baik di sekolah, bersama keluarga, atau dalam komunitas. Adapun jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan remaja antara lain aktivitas fisik sedang hingga berat setiap hari seperti jalan kaki atau *jogging*, diikuti aktivitas fisik berat seperti senam *aerobik* setiap minggu untuk memperkuat tulang otot (Wicaksono & Handoko, 2020).

Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023, sebanyak 49,6% penduduk Indonesia berusia 15 hingga 19 tahun tergolong tidak aktif secara fisik. Hal ini menunjukkan bahwa setengah dari remaja di Indonesia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik global yang ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO), yaitu minimal 150 menit aktivitas fisik sedang per minggu untuk remaja usia 15-19 tahun. Remaja yang kurang berolahraga berisiko lebih

tinggi mengalami obesitas jika asupan energi dan pengeluaran energinya tidak sinkron. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik tidak hanya mengurangi kekuatan fisik dan kekuatan otot remaja, tetapi juga kesehatan mental dan fungsi kognitif yang tidak optimal, membuat remaja mudah lelah, kurang energik, dan kurang berprestasi di sekolah. Banyak remaja yang cenderung tidak aktif secara fisik karena lebih menyukai jenis aktivitas fisik yang tidak memerlukan banyak energi seperti bermain *gadget* dan diam dalam waktu yg lama saat belajar.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Nisa, Fatimah, Oktovianty, Rachmawati, dan Azhari, (2021) yaitu tentang konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan status gizi remaja di Kota Tangerang Selatan menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja. Remaja yang melakukan aktivitas fisik yang kurang berpeluang 1,937 kali lebih besar untuk mengalami kelebihan berat badan dan obesitas jika dibandingkan dengan remaja dengan aktivitas fisik yang cukup. Oleh karena itu, aktivitas fisik harus diperhatikan untuk mengurangi masalah status gizi pada seorang remaja. Aktivitas fisik remaja harus seimbang, disesuaikan dengan banyaknya asupan yang dikonsumsi agar status kesehatan terutama status gizi remaja tetap terjaga.

Remaja tingkat sekolah menengah atas (SMA) berada pada fase akhir masa pubertas dan lebih mandiri dalam memilih makanan serta aktivitas fisik, yang membuat pola konsumsi *fast food* remaja SMA lebih bervariasi. Selain itu, tekanan akademis dan sosial yang lebih besar pada siswa SMA dapat mempengaruhi gaya hidupnya, termasuk kebiasaan makan dan aktivitas fisik. Siswa SMA dilihat dari aspek kognitif juga lebih mampu memahami dan mengisi kuesioner penelitian secara akurat, yang meningkatkan validitas data yang dikumpulkan. Pada usia ini, remaja SMA juga berada pada masa yang kritis dalam perkembangan fisik dan mental, sehingga status gizi remaja lebih rentan terhadap dampak konsumsi *fast food* (Santrock, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada 10 orang siswa di SMA Negeri 1 Indralaya pada 14 Maret 2024, diketahui bahwa 1 dari 10

siswa memiliki IMT/U kategori obesitas (*obese*), 2 dari 10 orang siswa memiliki IMT/U kategori gemuk / gizi lebih (*overweight*), 3 dari 10 orang siswa memiliki IMT/U kurus / gizi kurang (*thinness*), dan 4 dari 10 orang lainnya memiliki IMT/U kategori normal / gizi baik. Dari wawancara yang telah dilakukan, didapatkan data bahwa 2 dari 10 orang siswa mengatakan mengonsumsi *fast food* setiap hari, 5 dari 10 orang siswa mengatakan mengonsumsi *fast food* 3-6x/minggu, dan 3 dari 10 lainnya mengatakan mengonsumsi *fast food* 1-2x/minggu.

Sementara itu, untuk tingkat aktivitas fisiknya, didapatkan data bahwa 5 dari 10 orang siswa melakukan aktivitas ringan, seperti berjalan santai, duduk, belajar, berdiri melakukan pekerjaan rumah tangga ringan seperti mencuci piring, menyetrika, memasak, menyapu, mengepel lantai, dan melakukan kegiatan ringan seperti beribadah dan menonton televisi. Kemudian, 3 dari 10 orang siswa melakukan aktivitas sedang, seperti berjalan cepat, serta beberapa jenis olahraga seperti bermain badminton, dan bola basket. Sementara itu, 2 dari 10 lainnya melakukan aktivitas fisik berat, seperti berjalan cepat di jalan menanjak, berlari, bersepeda dengan kecepatan lebih dari 15 km/jam dalam medan berat, bermain sepak bola, berenang, mengangkat beban berat, serta melakukan *sit up* dan *push up*.

Selanjutnya, melalui wawancara dan observasi didapatkan data bahwa siswa sangat mudah dalam mengakses berbagai jenis *fast food* di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah dikarenakan terdapat berbagai jenis *fast food* yang dijual di kantin sekolah dan di sekitar lingkungan sekolah, baik saat para siswa berada di lingkungan sekolah, maupun saat berkumpul bersama teman sebayanya di luar jam sekolah. Di samping itu, untuk aktivitas fisik, sebagian orang siswa mengatakan tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan aktivitas fisik lain di luar aktivitas sekolah karena kesibukannya, seperti mengikuti bimbingan belajar setelah pulang sekolah.

Selain itu, beberapa siswa khususnya siswa perempuan mengatakan lebih sering menghabiskan waktu luangnya untuk bermain *gadget* daripada melakukan

aktivitas fisik lainnya saat berada di rumah. Untuk jenis transportasi yang digunakan, didapatkan data bahwa 4 dari 10 orang siswa mengatakan menggunakan transportasi umum seperti angkot dan bentor, 2 dari 10 orang siswa mengatakan mengendarai motor sendiri, 4 dari 10 orang siswa mengatakan diantar jemput oleh orang tuanya menggunakan motor dan mobil. Berdasarkan problematika diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja SMA N 1 Indralaya karena status gizi pada remaja merupakan hal yang sangat perlu diperhatikan sebagai calon penerus bangsa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, tingginya tingkat konsumsi *fast food* dan rendahnya tingkat aktivitas fisik pada remaja SMA N 1 Indralaya menjadi masalah yang cukup serius jika tidak segera ditangani. Buruknya status gizi para remaja sebagai calon penerus bangsa akan berpengaruh pada pembangunan nasional dalam menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, dan produktif. Berdasarkan data tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut “Bagaimana hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Indralaya?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Indralaya

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin
2. Untuk mengidentifikasi status gizi pada remaja SMA Negeri 1 Indralaya
3. Untuk mengidentifikasi konsumsi *fast food* pada remaja SMA Negeri 1 Indralaya
4. Untuk mengidentifikasi aktivitas fisik pada remaja SMA Negeri 1 Indralaya
5. Untuk menganalisis hubungan *fast food* dengan status gizi pada remaja SMA Negeri 1 Indralaya
6. Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja SMA Negeri 1 Indralaya

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menyajikan informasi dan pengetahuan terkait status gizi serta untuk mengidentifikasi hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja SMA sebagai generasi penerus bangsa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada remaja mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi, dan meningkatkan kesadaran remaja mengenai dampak kebiasaan makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi, serta pentingnya gaya hidup sehat untuk mencegah masalah kesehatan yang terkait dengan nutrisi.

1.4.2.2 Bagi Program Studi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sarana dalam mengembangkan keilmuan di bidang ilmu keperawatan terutama mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja. Selain itu, dapat dimanfaatkan sebagai informasi untuk referensi bahan ajar penelitian berikutnya dalam perbaikan pelayanan dan pengembangan Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya.

1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber rujukan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja. Penelitian ini juga dapat memberikan gambaran awal mengenai pola konsumsi *fast food* dan tingkat aktivitas fisik di kalangan remaja, sehingga dapat dijadikan dasar untuk penelitian lebih lanjut dengan cakupan yang lebih luas, variabel tambahan, atau metode penelitian yang lebih mendalam.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah keperawatan komunitas yang berfokus pada masalah gizi yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2025 dengan sampel penelitian adalah remaja SMA kelas X, XI, dan XII di SMA Negeri 1 Indralaya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 1098 orang dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 92 orang ditambah dengan 10% *drop out* menjadi 101 orang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan

sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* melalui pendekatan *proportionate stratified random sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abildso, C. G., Daily, S. M., Meyer, M. R. U., Edwards, M. B., Jacobs, L., McClendon, M., Perry, C. K., & Roemmich, J. N. (2021). Environmental factors associated with physical activity in rural U.S. counties. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph18147688>.
- Adriani, M & Wirajatmadi, B. (2014). *Peranan gizi dalam siklus kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Alasqah, A., Mahmud, I., East, L., & Usher, K. (2021). Patterns of physical activity and dietary habits among adolescents in Saudi Arabia: A systematic review
- Ali, M., & Asrori, M. (2019). *Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Almatsier, S, 2004. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Angelina, R. (2023). Pola asuh orang tua, aktifitas fisik remaja dengan status nutrisi. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram* 13.1: 56-65
- Ayele, Y., & Worku, A. (2019). Validation of the international physical activity questionnaire-short form among adolescents in Ethiopia
- Baja, F. R., & Rismayanthi, C. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan diet dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada siswa sekolah menengah atas. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 18 (1), 1-6.
- Bonita, I. A., & Fitranti, D. Y. (2017). Konsumsi fast food dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko kejadian overweight pada remaja stunting SMP. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 52–60. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Cahyaning, R. C. D., Supriyadi, S., & Kurniawan, A. (2019). Hubungan pola konsumsi, aktivitas fisik dan jumlah uang saku dengan status gizi pada siswa smp negeri di Kota Malang tahun 2019. *Sport Science and Health*, 1 (1), 22-27.
- Carper, J. C., et al (2017). The impact of social norms on adolescent eating behaviors: A review of the literature. *Journal of Adolescent Health*, 61 (6), 746-755.
- Chen, Y., Wang, Y., Zhang, J., & Li, Y. (2018). The association between fast food consumption and obesity in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Obesity*, 42 (1), 123-132.
- Craig, C. L., et al. (2003). "International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity." *Med Sci Sports Exerc* 35. *Journal Medicine and Science in Sports and Exercise*. Vol. 35 No.8: 138195.

- Dahlan, S. (2020). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan (6th ed.)*.
- Damayanti, R. (2017). *Anemia pada remaja: pencegahan dan penanganannya*.
- Damayanti, R. (2018). *Gangguan makan dan cara mengatasinya*.
- Damayanti, E. R., Sufyan, D. L., & Kesehatan, I. (2022). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan citra tubuh dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMA Negeri 3 Tambun Selatan. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1).
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2023). Kemkes.go.id. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2182/pengaruh-makanan-cepat-saji-terhadapkesehatanremaja.
- Duncan, M. J., et al. (2022). The role of physical activity in weight management: A review of the evidence. *International Journal of Obesity*, 46(3), 456–467.
- Evita, C. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hiperkolesteromia pada populasi dewasa.
- Fathurrahman, F., & Maulida, D. G. (2021). Frekuensi fast food dan aktivitas fisik berhubungan dengan gizi lebih pada remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 132–138.
- Farhani, A. T., Hidayati, L., & Puspitasari, D. I. (2024). The relationship between fast food consumption and nutritional status in adolescent girls in Surakarta City. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(2), 278–285. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v5i2.28986>.
- Febriyanti, N. K., Anggraini, I. N., & Wibawa, S. I. G. (2015). Hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Repo Unud*, 831, 1–14.
- Febrihartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Gizi dan kesehatan remaja*.
- Fuhrman, J. (2017). *Fast food genocide* (EPub Edition). HarperCollins.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2001). *Human energy requirements: Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation* (Food and Nutrition Technical Report Series).
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of nutritional assessment* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Halawa, S., & S., K. (2022). Status gizi remaja di Kota Yogyakarta. *Jurnal Nutrisi dan Kesehatan*, 11(2), 135–142. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>

- Halimah, H. (2023). *Hubungan Frekuensi Makanan Cepat Saji dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi*.
- Hall, K. D., & Guo, J. (2017). Obesity as a metabolic disease. *Obesity Reviews*, 18(S1), 1–10. <https://doi.org/10.1111/obr.12445>
- Handayani, L., & Nurfadilah, S. (2023). Relationship between knowledge and fast food with obesity in adolescents. *Community Research of Epidemiology (CORE)*, 93-100.
- Hansen, J. K., Olsen, J., & Møller, N. C. (2020). Association between sugary drink consumption and obesity in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescent Health*, 66 (3), 321-330.
- Harahap, M. A. R., & Siregar, P. A. (2023). Analisis faktor yang mempengaruhi konsumsi fast food pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, 1 (1), 230-237.
- Hardiansyah & Aries, M. (2012). Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6—12 tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan* 7, 89–9.
- Hardiansyah & Aries. M. (2017). Ilmu gizi teori dan aplikasi. gizi bayi dan balita. doi:10.1111/j.1600- 0897.2004.00224.x)
- Hariyanti, L. P., & Haryana, N. R. (2021). Factors related to body image and its correlation with nutritional status among female adolescents: a Literature Review. *Media Gizi Indonesia*, 16 (3), 224)
- Harrison, T. M., & Lightfoot, J. T. (2014). Driven to be inactive? The genetics of physical activity. In T. Friedmann, J. C. Dunlap, & S. F. Goodwin (Eds.), *Progress in molecular biology and translational science*, 94 (271–290).
- Harwanti, N. (2021). *Penyesuaian diri remaja terhadap lingkungan baru*. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Harwijayanti, B. P., Liana, Y., Tauho, K. D., Sulistiyani, Muhammadong, Hariati, et al. (2022). *Keperawatan keluarga*. Sumatera Barat: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Hatta, H. (2019). Hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa di SMP Negeri 1 Limboto Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 41–46.
- Herlina, H., Vania, V., & Wulandari, R. A. (2023). Hubungan antara body image dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja. *Media Aksara*.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (2008). External cues in the control of food intake in humans: The sensory-normative distinction. *Physiology & Behavior*, 94(5), 722–728.

- Hidayat, A. K., Krisdyana, B., Simanjuntak, B. Y., Renyoet, B. S., Majiding, C. M., Damara, C. D., Murbawani, E. A., Damayanthi, E., Fithra Dieny, F., Febrianti, K. D., Risti, K. N., Mutiek, K. D., Prasetyo, K. D., Amira, K. A., Djokosujono, K., Muniroh, L., Badriah, L., Wiyani, L. E., Hidayatul, L., Suryadinata, R. V. (2021). *Jurnal Ilmiah Media Gizi Indonesia*
- Hidayah MP. 2012. Solusi Menyehatkan Junk Food. [Terhubung Berkala]. <http://id.m.yahoo.com/w/legobpengine/lifestyles/news/solusi-menyehatkan-junkfood.html?.b=sehat&.ts=1353506480&.intl=id&.lang=id&.ysid=DNIvblIFLllgtB2zM5PATp>
- Hikmandayani., Herdiani, R.T., Antari, I., Oktari, S., Yuniarni, D., Amenike, D., Idrus, I., Fajriah, L., Marlina., Salim, N. A., Herik, E., Sulaiman., & Yanthi, D. (2023). *Psikologi perkembangan remaja*. Penerbit: CV Eureka Media Aksara.
- Hurlock, B. E. (1999). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Penerbit Erlangga Jurnal Publishing. ISBN 9786 – 2369 – 9204 – 3.
- Ibrahim, M. N., Ibrahim, Z., & Jamaluddin, R. (2019). Associations between weight teasing by peers, self-esteem, and academic-related stressors with body weight status among adolescents in Hulu Langat District, Selangor, *Malaysia. Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences, 15*(SP1).
- Istiqomah, F. (2019). *Panduan lengkap mencegah dan mengatasi obesitas pada anak*.
- Jodhun, B. M., Pem, D., & Jeewon, R. (2016). A systematic review of factors affecting energy intake of adolescent girls. *African Health Sciences, 16*(4), 910–922.
- Johnson, M. L., Anderson, S. R., & Thompson, T. J. (2022). The relationship between physical activity and obesity among adolescents in Canada. *Journal of Adolescent Health, 70*(4), 456–463.
- Kahn, L. G., Kumar, K. J. M., & Smith, M. S. (2021). Age-related patterns in dietary habits and physical activity among adolescents in the United States. *Journal of Adolescent Health, 68*(3), 456–463.
- Kahn, L. G., Kumar, K. J. M., & Smith, M. S. (2023). Nutritional status and dietary habits among adolescents in the United States: A cross-sectional study. *Journal of Adolescent Health, 72*(4), 567–574.
- Kasiaradja, A., Anasiru, M., Labatjo, R., & Febry, A. K. (2022). Gambaran kebiasaan makan dan status gizi pada remaja usia 12–17 tahun. *Journal of Health and Nutrition, 8*(1), 21–28.

- Kaushik, J. S., Narang, M., & Parakh, A. (2011). Fast food consumption in children. *Indian Pediatrics*, 48(2), 97–101.
- Kelley, G. A., et al. (2023). Nutritional considerations for individuals engaging in high-intensity physical activity: A review. *Journal of Sports Sciences*, 41(2), 123–135.
- Kelly B, Bosward R. & Freeman B (2021). Australian children’s exposure to, and engagement with, web-based marketing of food and drink brands: cross-sectional observational study. *J Med Internet Res.* ;23(7):e28144)
- Kemenkes RI. (2012). *Pedoman status gizi untuk remaja di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI . (2013). *Pedoman aktivitas fisik untuk remaja di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2015). *Infodatin situasi kesehatan reproduksi remaja*
- Kemenkes RI. (2016). *Menanggulangi kurang energi kronis (KEK) pada anak*.
- Kemenkes (2018) Infographic-P2PTM, www.p2ptm.kemkenkes.go.id.
- Kemenkes (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2021). *Panduan kegiatan hari gizi Nasional*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan BKPK. (2023). *Survei kesehatan Indonesia (SKI) data akurat kebijakan tepat*.
- Kementrian Kesehatan RI (2018). Badan penelitian dan pengembangan kesehatan. *Laporan Nasional RISKESDAS*.
- Kumala, M. K., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019.). Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (*gadget*), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja. *Journal of Nutrition College*, 8(2). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>.
- Kusumo, M. P. (2021). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. <https://www.researchgate.net/publication/350965519>
- Kyle, T., & Carman, S. (2017). *Essentials of pediatric nursing*. Wolters Kluwer Health.

- Lestari, (2021). *Hubungan konsumsi fast food dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Kelurahan Polokarto Kabupaten Sukoharjo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Liem, I. N. & Wahyuni. (2018). Hubungan antara besarnya uang saku dengan kebiasaan makan jajan pada siswa SMP Negeri 1 Singosari. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(3), 273-280).
- Mahdiah, M., Hadi, H., & Susetyowati, S. (2004). Prevalensi obesitas dan hubungan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja SLTP kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 1(2), 69-77.
- Mardalena, I. (2017). *Dasar-dasar ilmu gizi dalam keperawatan konsep dan penerapan pada asuhan keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Mardalena, I., & Suryani, E. (2016). *Modul bahan ajar cetak keperawatan Ilmu Gizi*.
- Mardiana, M., Titania, D., Dirgandiana, M., Fahrizal, M. F., & Sari, P. A. (2020). Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas pada remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur 2019. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(4), 279–283.
- Marwadita, S., & Sri Rahayu, L. (2024). Hubungan konsumsi fast food dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih remaja SMA di Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi (JAKAGI)* (1).
- Mazwan, M. Z., Imran, M. I., & Mumpuni, G. (2022). Selera penduduk kota terhadap fast food (Studi Kasus Konsumen 7sevenchicken Malang, Indonesia). *Jurnal Agribisnis Indonesia*, 10 (2), 289–298.
- Mendonça, G., Cheng, L. A., Mélo, E. N., & De Farias Júnior, J. C. (2014). Physical activity and social support in adolescents: A systematic review. In *Health Education Research* (Vol. 29, Issue 5, pp. 822–839). Oxford University Press.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P. and Haditono, S.R. (2014) ‘*Psikologi perkembangan*’, *pengantar dalam berbagai perkembangannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mumena, W. A., Ateek, A. A., Alamri, R. K., Alobaid, S. A., Alshallali, S. H., Afifi, S. Y., Aljohani, G. A., & Kutbi, H. A. (2022). Fast-food consumption, dietary quality, and dietary intake of adolescents in Saudi Arabia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22).
- Nies, M., & McEwen, M. (2019). *Keperawatan kesehatan komunitas dan keluarga*. Singapore: Elsevier.

- Nisa, H., Fatihah, I. Z., Oktovianty, F., Rachmawati, T., & Azhari, R. M. (2021). Konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan status gizi remaja di kota Tangerang Selatan. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 31(1).
- Nomate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M. (2017). Hubungan teman sebaya, citra tubuh dan pola konsumsi dengan status gizi remaja putri. *Unnes Journal of Public Health*, 6 (3), 141-147
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugraheni, S. A., & Nurhaeni, N. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Remaja. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 15(2), 87–96.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (3th ed.)*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (P. P. Lestari (ed.); Edisi 4)*. Salemba Medika.
- Patricia, E., et al. (2018). Hubungan antara faktor lingkungan dengan risiko kegemukan pada mahasiswa Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15 (2), 120-125.
- Permana, J. C., Maskar, D. H., & Anwar, K. (2024). Hubungan emotional eating terhadap status gizi pada remaja putri di SMAN 26 Jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(1), 1–7.
- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat aktivitas fisik pada lansia di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 5 (2) : 64-126.
- Putri, T. P., Sitorus, R. J., & Rahmiwati, A. (2023). Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal Ners*, 7(2), 952–957. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Poudel, P. (2018). Junk Food Consumption and Its Association with Body Mass Index Among School Adolescents. *International Journal of Nutrition and Food Sciences*, 7(3), 90.
- Rachmi, C. N., Wulandari, S., Kurniawan, H., Wiradnyani, L.A.A., Ridwan, R., Akib., T.C. (2019). *Buku panduan untuk siswa: aksi bergizi, hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian* (A. Rah. et. al Roshita, Ed.). Kementerian Kesehatan RI.
- Rae, A. E. (2022). Literature Review: Investasi kesehatan dan gizi di masa 8000 hari pertama kehidupan dengan pendidikan gizi dan pelayanan kesehatan di Indonesia (*Doctoral dissertation*).

- Rasmaniar., Rofiqoh., Kritianto, Y., Zulfatunnisa, N., Kafiar, R. E., Petrus., Tinah., Rosnah., Purba., D. H. (2023). *Kesehatan dan gizi remaja*. Yayasan Kita Menulis
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Laporan Provinsi Sumatera Selatan. Lembaga penerbit badan penelitian dan pengembangan kesehatan, 19(9).
- Rizal, M., Magfira, M., & Mappadeceng, K. (2025). Status gizi remaja: Kunci kesehatan dan perkembangan optimal di masa depan. *Jurnal Pustaka Nusantara Multidisiplin*, 3(1).
- Roring NM, Posangi J, et al (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik*, 12 (2).
- Rosselli, M., Ermini, E., Tosi, E., Boddi, M., Stefani, L., Toncelli, L & Modesti, P.A. (2020). *Gender differences in barriers to physical activity among adolescents*.
- Sakasiswara, D. L., Widajati, E., & Sulistyowati, E. (2024). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food, densitas energi, zat gizi makro dan mikro dengan status gizi pada remaja SMAN 1 Tanjunganom. *Nutriture Journal*, 3(1), 1.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2016). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Preventive Medicine*, 62, 1–10.
- Sallis, J. F. (2020). Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. In *Med. Sci. Sports Exerc*, 32 (9).
- Salsabila, I. (2022). *Hubungan konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Surakarta*
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Sari, A. M., Ernalina, Y., & Babasari, E. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SMPN di Pekanbaru. *JOM FK*, 4(1), 1–8.
- Setyorini, C., & Lieskusumastuti, A. D. (2020). Status gizi siswa siswi di SMAN 8 Surakarta. *Avicenna: Journal of Health Research*, 3(1).
- Shah, T., Purohit, G., Nair, S. P., Patel, B., Rawal, Y., & Shah, R. (2014). Assessment of obesity, overweight and its association with the fast food consumption in medical students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(5), CC05–CC07.
- Smith, L., Johnson, S. J., & Adams, J. A. (2022). Physical activity levels and dietary habits among adolescents in the UK: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 22(1), 1234.

- Smith, L., Roberts, J. R., & Taylor, W. T. (2023). Fast food consumption and its association with obesity among adolescents in the UK. *Journal of Adolescent Health, 72*(3), 345–352.
- Sirajuddin., S., Surmita., & Astuti, T. (2018). *Survey konsumsi pangan*. Kementerian Kesehatan RI.
- Stalsberg, R & Pederson, A.V. (2014). Effects of socioeconomic status on the physical activity in adolescents: a systematic review of the evidence:
- Sufyan, D. L. et al. (2020) *Buku ajar pengukuran antropometri dalam daur kehidupan*. 1st edn. Edited by D. L. Sufyan. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono, S. (2019). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung, 93-98.
- Syifa, E. D. A., & Djuwita, R. (2023). Factors associated with overweight/obesity in adolescent high school students in Pekanbaru City. *Jurnal Kesehatan Komunitas, 9*(2), 368–378.
- Van der Bend DLM, Jakstas T, van Kleef E, Shrewsbury VA, Bucher T. (2022). Making sense of adolescent-targeted social media food marketing: a qualitative study of expert views on key definitions, priorities and challenges. *Appetite, 168*:105691
- Wang, Y., et al. (2017). Social media exposure and adolescents' unhealthy dietary behaviors in China: A cross-sectional study. *Nutrients, 9*(10), 1005).
- WHO-Global Health Observatory data repository by category Body Massa Indeks. 2016. Diakses 20 Maret 2024 Available from: apps.who.int/gho/data/node.main.BMIANTHROPOMETRY?lang=eg
- Wicaksono, A. (2020). *Buku aktivitas fisik dan kesehatan fix*. <https://www.researchgate.net/publication/353605384>
- Winarsih. (2018). *Pengantar ilmu gizi dalam kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- 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).
- Zurrahmi, Z. R. (2020). Gambaran status gizi pada remaja putri di sman 1 Bangkinang Kota tahun 2019. *Jurnal Ners, 4*(1), 68–74.