

P-ISSN: 2774-4574; E-ISSN: 363-4582
TRILOGI, 5(4), Okt-Desember 2024 (584-591)
@2024 Lembaga Penerbitan, Penelitian,
dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M)
Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo
DOI: [10.33650/trilogi.v5i4.9707](https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i4.9707)

JURNAL TRILOGI
Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora

Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Usia Remaja di SMA Negeri 1 Pajangan

Ammelia Mucharomah

Program Studi Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta
ameliacha28@gmail.com

Rosmauli Jerimia Fitriani

Program Studi Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta
rosmaulijf@upy.ac.id

Abstract

Adolescence is a critical period for growth and development, influenced significantly by lifestyle choices. This study investigates the relationship between fast food consumption, physical activity, and nutritional status among adolescents at SMA Negeri 1 Pajangan. Using a cross-sectional design, the research involved 243 respondents selected through random sampling. Data collection methods included Food Frequency Questionnaires (FFQ), 24-hour Physical Activity Level (PAL) recall forms, and anthropometric measurements. The Spearman correlation test revealed no significant relationship between fast food consumption and nutritional status ($p=0.468$) or between physical activity and nutritional status ($p=0.648$). These findings highlight the complex factors influencing nutritional status beyond diet and exercise, suggesting the need for multifaceted approaches to address adolescent health. The study underscores the importance of balanced interventions incorporating dietary education and physical activity to improve adolescent nutritional outcomes.

Keywords: Adolescents; Fast Food; Nutritional Status; Physical Activity.

Abstrak

Masa remaja merupakan periode penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang dipengaruhi secara signifikan oleh pilihan gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Pajangan. Dengan desain penelitian cross-sectional, penelitian ini melibatkan 243 responden yang dipilih melalui random sampling. Metode pengumpulan data meliputi Food Frequency Questionnaire (FFQ), formulir recall aktivitas fisik 24 jam (PAL), dan pengukuran antropometri. Uji korelasi Spearman menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi ($p=0,468$) maupun antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,648$). Temuan ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi status gizi remaja bersifat kompleks, melampaui pola makan dan olahraga, sehingga memerlukan pendekatan yang multifaset untuk

meningkatkan kesehatan remaja. Penelitian ini menekankan pentingnya intervensi terpadu yang mencakup edukasi gizi dan aktivitas fisik guna memperbaiki status gizi remaja.

Katakunci: Remaja; Makanan Cepat Saji; Status Gizi; Aktivitas Fisik.

1 Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan pada manusia (Suryana et al., 2022). Perkembangan remaja juga beriringan dengan terjadinya perkembangan zaman. Melihat kehidupan modern saat ini kebiasaan dan gaya hidup masyarakat telah berubah. Khususnya para remaja gemar mengonsumsi makanan cepat saji hingga kebiasaan ini telah menjadi hal yang wajar di kalangan mereka. (Yetmi, et al., 2021). Makanan cepat saji merupakan salah satu alternatif pilihan makanan untuk orang-orang yang sibuk dan suka berperilaku konsumtif.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, 80% remaja di dunia tergolong sering dalam mengonsumsi makanan cepat saji, terdiri dari 50% makan siang, 15% makan malam, dan 15% makan pagi. Seiring dengan berkembangnya teknologi seperti *gadget* menyebabkan remaja semakin malas dan jarang meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik. Apabila asupan makan tidak seimbang dengan aktivitas fisik dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara pengeluaran energi dan masuknya energi dari makanan dan minuman yang dikonsumsi dimana kondisi tersebut mengakibatkan terjadinya penumpukan kalori pada tubuh (Azzahra & Puspita, 2022).

Menurut hasil riset kesehatan, penduduk Indonesia dengan usia lebih dari 10 tahun menunjukkan prevalensi aktivitas fisik yang kurang, yaitu 33,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Pada tahun 2019, remaja usia 15-19 tahun tercatat memiliki prevalensi aktivitas fisik yang kurang, yaitu 49,6% (Kemenkes RI, 2019). Masalah gizi pada remaja banyak terjadi akibat dari perilaku gizi yang salah, seperti adanya ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan sesuai dengan usianya. Hal tersebut dapat menjadi faktor terjadinya masalah kesehatan pada remaja, misalnya obesitas, kurangnya energi kronik atau gizi buruk, dan anemia (Hafiza, 2020). Status gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh besar dalam menentukan pertumbuhan dan perkembangan tubuh saat dewasa (Aulia, 2021). Dari pemaparan latar

belakang di atas, dapat diketahui bahwa prevalensi status gizi remaja masih butuh perhatian khusus. Lebih dan kurangnya status gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, contohnya kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan melakukan aktivitas fisik.

Menurut hasil observasi peneliti, di SMA Negeri 1 Pajangan terdapat kantin yang menjual makanan cepat saji, seperti gorengan, *softdrink*, sempol, dan lain - lain. Siswa - siswi di sana juga terbilang sudah mengikuti perkembangan teknologi, seperti *handphone* yang memudahkan siswa - siswi mendapatkan informasi mengenai makanan - makanan cepat saji, misalnya melalui media sosial. Namun, hal tersebut mempengaruhi kebiasaan siswa dalam menjalani aktivitas di sekolah, siswa lebih memilih untuk bermain *handphone* di kelas daripada melakukan aktivitas fisik di luar kelas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan status gizi pada usia remaja di SMA Negeri 1 Pajangan.

2 Metode

Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif dengan desain yang digunakan yaitu *cross sectional*. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan pengisian formulir dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan formulir recall 24 jam aktivitas fisik *Physical Activity Level* (PAL) oleh para siswa - siswi yang terpilih mewakili kelas X dan XII di SMA N 1 Pajangan. Sumber data yang digunakan pada penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder. Data primer terdiri dari data identitas responden, data konsumsi makanan cepat saji yang diperoleh dari pengisian formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), data aktivitas fisik yang diperoleh dari pengisian formulir recall 24 jam aktivitas fisik / *Physical Activity Level* (PAL), dan data antropometri. Data sekunder meliputi tempat penelitian yaitu SMA Negeri 1 Pajangan, jumlah siswa yang menjadi populasi atau terpilih menjadi sampel penelitian, dan lain - lain yang dibutuhkan selama penelitian.

Pada proses analisis data, penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis

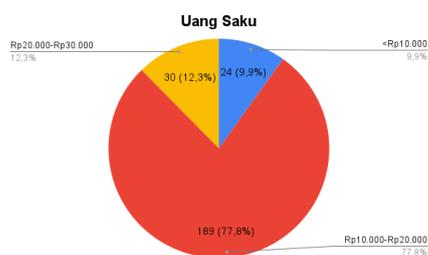
bivariat. Analisis univariat menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dari setiap variabel. Dalam penelitian ini analisis univariat terdiri dari frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik.

Pada analisis ini menggunakan diagram pie untuk mengetahui gambaran setiap sampel. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada atau tidak hubungan antara variabel bebas yaitu makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan variabel terikat yaitu status gizi. Penelitian ini menggunakan uji *spearman correlation*. Untuk melihat hasil perhitungan statistik maka digunakan batas kemaknaan adalah $p\text{-value} = 0,05$. Jika diperoleh nilai $p < 0,05$ maka ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, jika diperoleh nilai $p > 0,05$ maka tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

3 Hasil

Pada penelitian ini jumlah responden yang diperoleh dari perhitungan rumus slovin yaitu 228 siswa. Ada penambahan 15 responden menjadi 243 responden. Hasil dari penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat.

(Sumber: Hasil olah data primer 2024)



Gambar 1. Karakteristik sampel berdasarkan uang saku

Berdasarkan Gambar 1, karakteristik sampel siswa berdasarkan jumlah uang saku menunjukkan adanya perbedaan proporsi di setiap kategori. Sebanyak 24 siswa (9,9%) memiliki uang saku kurang dari Rp10.000. Kelompok ini merupakan kategori terkecil, yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang berada pada tingkat uang saku rendah.

Sebaliknya, mayoritas siswa, yaitu sebanyak 189 siswa (77,8%), memiliki uang saku dalam rentang Rp10.000 hingga Rp20.000. Jumlah ini mencerminkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori uang saku menengah, yang

mungkin mencerminkan standar pengeluaran harian yang umum di kalangan mereka.

Sementara itu, terdapat 30 siswa (12,3%) yang memiliki uang saku dalam rentang Rp20.000 hingga Rp30.000. Kelompok ini menempati kategori tertinggi dalam hal jumlah uang saku, meskipun proporsinya tidak sebesar kelompok menengah. Variasi jumlah uang saku ini memberikan gambaran tentang kondisi finansial siswa dalam sampel yang diteliti.

(Sumber: Hasil olah data primer 2024)



Gambar 2. Karakteristik sampel berdasarkan Penghasilan Orang Tua

Berdasarkan Gambar 2, distribusi karakteristik sampel siswa berdasarkan penghasilan orang tua menunjukkan adanya perbedaan yang cukup signifikan antara setiap kategori. Sebanyak 118 siswa (48,6%) berasal dari keluarga dengan penghasilan orang tua kurang dari Rp2.000.000 per bulan. Kelompok ini merupakan kategori terbesar, yang menunjukkan bahwa hampir separuh sampel berada dalam kategori keluarga dengan penghasilan rendah.

Kelompok terbesar kedua adalah siswa yang orang tuanya memiliki penghasilan antara Rp2.000.000 hingga Rp5.000.000, dengan jumlah 108 siswa (44,4%). Jumlah ini mendekati proporsi kelompok pertama, yang mengindikasikan bahwa hampir semua siswa dalam sampel berasal dari keluarga dengan penghasilan rendah hingga menengah.

Sebaliknya, hanya 17 siswa (7,0%) yang berasal dari keluarga dengan penghasilan orang tua lebih dari Rp5.000.000. Kelompok ini merupakan yang terkecil, mencerminkan bahwa siswa yang berasal dari keluarga dengan penghasilan tinggi merupakan minoritas dalam sampel.

Dominasi siswa dari keluarga dengan penghasilan kurang dari Rp5.000.000 per bulan menunjukkan bahwa mayoritas sampel berada pada tingkat ekonomi menengah ke bawah. Hal ini dapat mencerminkan kondisi sosial-ekonomi

yang umum di wilayah atau populasi tempat penelitian dilakukan.

Keterbatasan jumlah siswa dengan orang tua berpenghasilan lebih dari Rp5.000.000 juga memberikan indikasi bahwa kelompok dengan kondisi ekonomi lebih tinggi relatif jarang ditemukan dalam populasi sampel. Meski demikian, keberadaan kelompok kecil ini menunjukkan adanya variasi sosial-ekonomi di antara siswa.

Data tersebut dapat memberikan gambaran penting dalam memahami latar belakang ekonomi siswa, yang mungkin memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk akses terhadap pendidikan, kebutuhan sehari-hari, dan peluang belajar.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan pentingnya memperhatikan penghasilan keluarga sebagai faktor signifikan dalam pengambilan kebijakan pendidikan, terutama dalam upaya mengakomodasi kebutuhan siswa dari berbagai latar belakang ekonomi. (Sumber: Hasil olah data primer 2024).

(Sumber: Hasil olah data primer 2024)



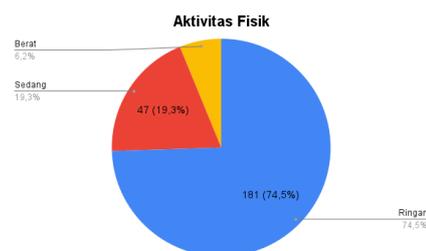
Gambar 3. Karakteristik sampel berdasarkan konsumsi makanan cepat saji

Berdasarkan Gambar 3, karakteristik sampel siswa berdasarkan konsumsi makanan cepat saji menunjukkan perbedaan yang sangat mencolok antara dua kelompok. Sebanyak 237 siswa (97,5%) tercatat jarang mengonsumsi makanan cepat saji. Kelompok ini mendominasi sampel, mencerminkan pola konsumsi makanan yang lebih jarang terpapar oleh makanan cepat saji.

Sebaliknya, hanya 6 siswa (2,5%) yang sering mengonsumsi makanan cepat saji. Kelompok ini merupakan minoritas dalam sampel, menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji secara rutin tidak menjadi kebiasaan yang umum di kalangan siswa yang diteliti.

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kebiasaan makan yang tidak terlalu bergantung pada makanan cepat saji, yang mungkin mencerminkan preferensi makanan atau faktor lain seperti ketersediaan, kesadaran kesehatan, atau kondisi ekonomi. Sementara itu, proporsi kecil siswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dapat menjadi indikasi pola makan yang lebih modern atau aksesibilitas yang lebih tinggi terhadap makanan jenis ini.

(Sumber: Hasil olah data primer 2024)



Gambar 4. Karakteristik sampel berdasarkan aktivitas fisik

Berdasarkan karakteristik sampel pada gambar 4 yang ditinjau dari aktivitas fisik, distribusi tingkat aktivitas menunjukkan perbedaan yang cukup mencolok. Sebanyak 181 siswa (76,3%) tergolong dalam kategori aktivitas fisik ringan. Kelompok ini merupakan mayoritas, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cenderung memiliki aktivitas fisik yang tidak terlalu intens dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, terdapat 47 siswa (19,3%) yang tergolong dalam kategori aktivitas fisik sedang. Kelompok ini mencerminkan sebagian kecil dari sampel yang terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih teratur atau intens dibandingkan dengan kelompok aktivitas ringan, namun tetap tidak mencapai tingkat aktivitas berat.

Sebaliknya, hanya 15 siswa (6,2%) yang memiliki aktivitas fisik berat. Kelompok ini merupakan yang terkecil dalam distribusi, mencerminkan bahwa aktivitas fisik intens tidak umum dilakukan oleh mayoritas siswa dalam sampel.

Dominasi siswa dengan aktivitas fisik ringan mengindikasikan bahwa gaya hidup mereka cenderung lebih santai atau minim keterlibatan dalam kegiatan fisik yang berat. Hal ini mungkin terkait dengan faktor lingkungan, kebiasaan harian, atau akses terhadap fasilitas olahraga.

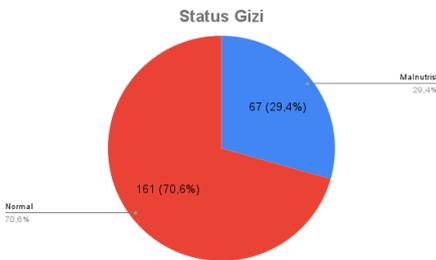
Proporsi siswa dengan aktivitas fisik sedang menunjukkan adanya variasi tingkat aktivitas di

antara siswa, yang dapat mencerminkan keberagaman gaya hidup dan kebutuhan fisik mereka. Siswa dalam kategori ini mungkin lebih aktif karena kegiatan ekstrakurikuler, olahraga rutin, atau pekerjaan fisik lainnya.

Sementara itu, siswa dengan aktivitas fisik berat mewakili kelompok kecil yang kemungkinan terlibat dalam kegiatan intensif, seperti olahraga kompetitif atau pekerjaan fisik yang berat. Meskipun jumlahnya kecil, kelompok ini menunjukkan bahwa terdapat siswa yang memiliki kebutuhan dan pola aktivitas fisik yang berbeda dari mayoritas.

Keseluruhan data ini memberikan gambaran tentang distribusi pola aktivitas fisik di kalangan siswa, yang dapat menjadi indikator gaya hidup dan potensi kebutuhan kesehatan mereka. Pemahaman tentang tingkat aktivitas fisik ini juga penting untuk merancang intervensi kesehatan atau olahraga yang sesuai dengan kebutuhan mayoritas maupun kelompok minoritas.

(Sumber: Hasil olah data primer 2024)



Gambar 5. Karakteristik sampel berdasarkan status gizi

Berdasarkan Gambar 5, distribusi sampel berdasarkan status gizi menunjukkan variasi yang mencerminkan perbedaan kondisi gizi di antara siswa. Sebanyak 173 siswa (71,2%) berada dalam kategori status gizi normal. Kelompok ini merupakan mayoritas, mencerminkan bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi yang sesuai dengan standar kesehatan.

Sebaliknya, terdapat 36 siswa (14,8%) yang berada dalam kategori status gizi kurang. Kelompok ini menunjukkan adanya siswa yang menghadapi tantangan dalam memenuhi kebutuhan gizi yang cukup, yang mungkin terkait dengan faktor seperti pola makan, kesehatan, atau akses terhadap makanan bergizi.

Selain itu, terdapat 34 siswa (14,0%) yang memiliki status gizi lebih. Kelompok ini menunjukkan bahwa sebagian kecil siswa berada

pada kondisi gizi yang melebihi standar normal, yang dapat mengindikasikan pola makan yang tidak seimbang atau gaya hidup yang kurang aktif.

Dominasi siswa dengan status gizi normal menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki pola makan dan kesehatan yang relatif seimbang. Namun, keberadaan siswa dengan status gizi kurang dan lebih memberikan gambaran bahwa masih terdapat kelompok dengan kebutuhan khusus dalam aspek gizi.

Siswa dengan status gizi kurang memerlukan perhatian khusus untuk memastikan bahwa kebutuhan nutrisi mereka terpenuhi, baik melalui edukasi gizi, intervensi program kesehatan, maupun peningkatan akses terhadap makanan sehat. Sebaliknya, siswa dengan status gizi lebih memerlukan pendekatan yang berfokus pada pengelolaan pola makan dan aktivitas fisik untuk mencapai keseimbangan gizi.

Distribusi status gizi ini menjadi refleksi penting tentang kondisi kesehatan siswa secara keseluruhan dan memberikan informasi yang relevan untuk pengembangan program intervensi kesehatan yang tepat sasaran. Pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing kelompok dapat membantu meningkatkan kesejahteraan siswa secara menyeluruh.

a. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi.

Tabel 1. Hasil Uji *Spearman Correlation* hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi di SMA Negeri 1 Pajangan

Konsumsi makanan cepat saji	Status Gizi						Total		p-value
	Kurang		Normal		Lebih		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Jarang	35	15	168	71	34	14	237	100	0,468
Sering	1	17	5	83	0	0	6	100	
Total	36	15	173	71	34	14	243	100	

Tabel 1. Hasil Uji *Spearman Correlation* hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi di SMA Negeri 1 Pajangan Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji memiliki status gizi kurang sebanyak 35 siswa (14,8%), jarang mengonsumsi makanan cepat saji memiliki status gizi normal sebanyak 168 siswa (70,9%), dan jarang mengonsumsi makanan cepat saji memiliki status gizi lebih sebanyak 34 siswa

(14,3%). Sebaliknya, responden yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki status gizi kurang sebanyak 1 siswa (16,7%), sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki status gizi normal sebanyak 5 siswa (83,3%), dan sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki status gizi lebih sebanyak 0 siswa (0,0%). Pada hasil uji *spearman correlation* didapatkan *p - value* 0,468, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja.

b. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Tabel 2. Hasil Uji *Spearman Correlation* hubungan aktivitas fisik dengan status gizi di SMA Negeri 1 Pajangan

Aktivitas Fisik	Status Gizi						Total		p-value
	Kurang		Normal		Lebih		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Ringan	26	14	132	73	23	13	181	100	0,648
Sedang	7	15	33	70	7	15	47	100	
Berat	3	20	8	53	4	27	15	100	
Total	36	15	173	71	34	14	243	100	

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa responden dengan aktivitas fisik ringan memiliki status gizi kurang sebanyak 26 siswa (14,4%), aktivitas fisik ringan memiliki status gizi normal sebanyak 132 siswa (72,9%), dan aktivitas ringan memiliki status gizi lebih sebanyak 23 siswa (12,7%). Selanjutnya, responden dengan aktivitas fisik sedang memiliki status gizi kurang sebanyak 7 siswa (14,9%), aktivitas fisik sedang memiliki status gizi normal sebanyak 33 siswa (70,2%), dan aktivitas fisik sedang memiliki status gizi lebih sebanyak 7 siswa (14,9%). Kemudian, responden dengan aktivitas fisik berat memiliki status gizi kurang sebanyak 3 siswa (20,0%), aktivitas fisik berat memiliki status gizi normal sebanyak 8 siswa (53,3%), dan aktivitas fisik berat memiliki status gizi lebih sebanyak 4 siswa (26,7%).

Pada hasil uji *spearman correlation* didapatkan *p - value* 0,648, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja.

Berdasarkan Tabel 2, distribusi responden menunjukkan variasi status gizi berdasarkan tingkat aktivitas fisik. Pada kelompok dengan aktivitas fisik ringan, terdapat 26 siswa (14,4%) dengan status gizi kurang, 132 siswa (72,9%) dengan status gizi normal, dan 23 siswa (12,7%)

dengan status gizi lebih. Kelompok ini didominasi oleh siswa dengan status gizi normal, yang mencerminkan keseimbangan gizi pada sebagian besar responden.

Pada kelompok aktivitas fisik sedang, sebanyak 7 siswa (14,9%) memiliki status gizi kurang, 33 siswa (70,2%) memiliki status gizi normal, dan 7 siswa (14,9%) memiliki status gizi lebih. Distribusi ini menunjukkan pola yang serupa dengan kelompok aktivitas ringan, di mana mayoritas siswa berada dalam kategori gizi normal.

Sementara itu, responden dengan aktivitas fisik berat menunjukkan distribusi yang berbeda. Sebanyak 3 siswa (20,0%) memiliki status gizi kurang, 8 siswa (53,3%) memiliki status gizi normal, dan 4 siswa (26,7%) memiliki status gizi lebih. Kelompok ini menunjukkan proporsi siswa dengan gizi lebih yang lebih tinggi dibandingkan kategori lainnya.

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan *p-value* 0,648, yang mengindikasikan tidak adanya hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja dalam penelitian ini.

4 Pembahasan

a. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi pada Usia Remaja di SMA Negeri 1 Pajangan

Berdasarkan dari hasil penelitian pada hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi yang dianalisis menggunakan uji *spearman correlation* didapatkan hasil yaitu *p-value* = 0,468 (*p-value* > 0,05). Jadi, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada usia remaja di SMA Negeri 1 Pajangan.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Aminatiyas et al (2020) yang mengatakan bahwa konsumsi makanan cepat saji tidak mempengaruhi status gizi karena adanya faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi itu sendiri, seperti kebiasaan melakukan aktivitas fisik, adanya pendidikan gizi, pengetahuan tentang gizi, ketersediaan pangan, dan juga sosial budaya.

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Audria & Junaidi (2021) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja karena sebagian besar responden (57,4%) berada pada kategori jarang

mengonsumsi makanan cepat saji. Hal tersebut juga terjadi pada penelitian ini, dimana tidak terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi karena terdapat 237 responden (97,5%) berada pada kategori jarang mengonsumsi makanan cepat saji dan 6 responden (2,5%) lainnya berada pada kategori sering mengonsumsi makanan cepat saji. Pada penelitian ini diketahui sebanyak 189 responden (77,8%) uang saku responden yaitu Rp 10.000 – Rp 20.000. Menurut Ronitawati et al (2021) pemilihan makanan yang dibeli tentu saja disesuaikan dengan uang saku yang telah diberikan, sehingga konsumsi pangan tergantung pada keinginan dirinya sendiri. Usia remaja merupakan masa dimana seseorang telah bertanggung jawab dan bebas menentukan makanannya sendiri ketika berada di luar rumah. Diketahui pada penelitian ini terdapat 33 responden (13,6%) yang memiliki kategori jarang mengonsumsi makanan cepat saji namun memiliki status gizi lebih, dan 35 responden (14,4%) yang memiliki kategori jarang mengonsumsi makanan cepat saji dengan status gizi kurang. Masalah gizi dapat berupa gizi lebih ataupun gizi kurang (Rahmanu et al, 2022). Menurut Sambo et al (2020) status gizi lebih dapat terjadi apabila tubuh mendapatkan zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga dapat menimbulkan efek racun (*toxic*) atau dapat membahayakan dan gizi kurang dapat terjadi apabila tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang mencukupi.

b. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Usia Remaja di SMA Negeri 1 Pajangan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji spearman correlation didapatkan p - value 0,648 (p -value = < 0,05). Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Pajangan. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Azis et al (2021) yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi karena status gizi seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik saja, namun terdapat faktor – faktor yang berkaitan langsung dengan status gizi seseorang, seperti asupan makanan dan penyakit infeksi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Amin et al (2019) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja karena sebagian besar responden lebih banyak melakukan aktivitas fisik dengan kategori ringan. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini dimana sebagian besar responden lebih banyak

melakukan aktivitas fisik kategori ringan, yaitu 181 siswa (74,5%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nabawiyah et al (2021) menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan ststus gizi karena pada penelitian tersebut responden memiliki aktivitas fisik ringan. Hal tersebut juga terjadi pada penelitian ini, dimana terdapat 181 siswa (74,5%) dengan aktivitas fisik kategori ringan.

Pada penelitian ini didapatkan hasil sampel memiliki aktivitas fisik ringan 181 siswa (74,5%), sedang 47 siswa (19,3%), dan berat 15 siswa (6,2%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktavia et al (2019) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Dimana secara sampel kebanyakan memiliki aktivitas fisik ringan dan sedang. Hal tersebut terjadi karena status mereka pelajar, dimana kegiatan utama yang biasa dilakukan adalah belajar di sekolah dan menghabiskan waktu kurang lebih 8 jam di sekolah.

5 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan status gizi pada usia remaja di SMA Negeri 1 Pajangan dapat disimpulkan bahwa terdapat sebagian besar responden dalam kategori jarang mengonsumsi makanan cepat saji, yaitu sebanyak 237 siswa (97,5%), terdapat sebagian besar responden dalam kategori ringan melakukan aktivitas fisik, yaitu sebanyak 181 siswa (74,5%), terdapat sebagian besar responden memiliki status gizi kategori normal, yaitu sebanyak 173 siswa (71,2%). Diketahui tidak terdapat hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada usia remaja di SMA Negeri 1 Pajangan, dibuktikan dengan hasil p -value = 0,468, diketahui tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada usia remaja di SMA Negeri 1 Pajangan, dibuktikan dengan hasil p -value = 0,648.

Pada penelitian ini hanya menggunakan sampel kelas X dan XII, maka dari itu untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mencakup sampel dari kelas X sampai XII agar lebih mewakili dari populasi pada sekolah tersebut.

6 Referensi

- Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 25-47
- Hafiza, D. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 2, 332-342. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 02(02), 31-35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Azzahra, A., & Puspita, I. D. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Di Sma Negeri 14 Jakarta Timur. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 1-8. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.71>
- Sitoayu, L., Aminatyas, I., Angkasa, D., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan konsumsi makanan cepat saji, tingkat stres dan kualitas tidur terhadap status gizi pada remaja putra SMA DKI jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 55-64. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2021.008.01.6>
- Ronitawati, P., Ghifari, N., Nuzrina, R., & Yahya, P. N. (2021). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas konsumsi pangan dan status gizi pada remaja di perkotaan. *Jurnal Sains Kesehatan*, 28(1). <https://doi.org/10.37638/jsk.28.1.1-11>
- Nabawiyah, H. (2021). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur dengan status gizi santriwati Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. Hubungan pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur dengan status gizi santriwati Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1, 5(1), 78-89. <https://doi.org/10.21111/dnj.v5i1.5876>
- CINDYOGI OKTAVIA, Y. (2019). FASILITAS BELAJAR, POLA KONSUMSI, PENDAPATAN ORANGTUA, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI SERTA HUBUNGANNYA DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMAN 1 SUNGAI APIT, PROVINSI RIAU TAHUN 2018 (Doctoral dissertation, Stikes Perintis Padang).
- Marlina, Y., Huriyati, E., & Sunarto, Y. (2016). Indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pelajar SMA. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), 160-166. <https://doi.org/10.22146/ijcn.23308>
- Audria, A. S. (2021). HUBUNGAN BODY IMAGE DAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 BIREUEN. *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, 4(1). <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v4i1.4627>
- Rahmah, A., Linda, O., & Hamal, D. K. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Negeri 262 Jakarta Timur Tahun 2024. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 549-563. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3974>
- Amin, N., Ovita, A. N., & Hatmanti, N. M. (2019). Hubungan body image dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri kelas VIII SMPN 20 <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31276>