



Hubungan Pola Konsumsi *Junk Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar

I Made Dwira Pradnyana¹, I Made Suarjana², Ida Ayu Eka Padmiari³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

Received : 24 Juni 2026, Revised : 7 Juli 2026, Published : 18 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: I Made Dwira Pradnyana

E-mail: madepradnyana469@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi gizi lebih dan obesitas pada remaja usia 13–15 tahun di Provinsi Bali masih tergolong tinggi. Kondisi ini dipengaruhi oleh pola konsumsi yang kurang sehat dan rendahnya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pola konsumsi junk food dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar. Penelitian observasional dengan pendekatan cross-sectional ini dilaksanakan pada Desember 2025 terhadap 54 remaja yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan SQ-FFQ, kuesioner IPAQ, serta pengukuran antropometri, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara jenis konsumsi junk food ($p=0,013$), jumlah asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat ($p=0,012$), frekuensi konsumsi junk food ($p=0,011$), serta aktivitas fisik ($p=0,001$) dengan status gizi. Sebagian besar remaja memiliki pola konsumsi junk food yang kurang baik, sedangkan aktivitas fisiknya umumnya baik. Disimpulkan bahwa pola konsumsi junk food dan aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi, sehingga remaja perlu membatasi konsumsi junk food dan menerapkan gizi seimbang.

Kata kunci - Junkfood, aktivitas fisik, status gizi, remaja

Abstract

Based on the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), the prevalence of overweight and obesity among adolescents aged 13–15 years in Bali Province remains high, partly due to unhealthy dietary habits and insufficient physical activity. This study aimed to examine the relationship between fast food consumption patterns, physical activity, and nutritional status among adolescents at Muhammadiyah 2 Junior High School, Denpasar. An observational study with a cross-sectional design was conducted in December 2025 involving 54 participants selected through proportional random sampling. Data were collected using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and anthropometric measurements. Data were analyzed using univariate analysis and Spearman's Rank correlation test. The results showed significant associations between the type of fast food consumed ($p=0.013$), energy, protein, fat, and carbohydrate intake ($p=0.012$), frequency of fast food consumption ($p=0.011$), physical activity ($p=0.001$), and nutritional status. Most participants had unhealthy fast food consumption patterns, while the majority demonstrated good physical activity levels. In conclusion, fast food consumption patterns and physical activity were significantly associated with adolescents' nutritional status. Adolescents are encouraged to limit fast food intake and adopt balanced nutrition practices.

Keywords - Junkfood, physical activity, nutritional status, adolescent

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



How To Cite : Pradnyana, I. M. D., Suarjana, I. M., & Padmiari, I. A. E. (2026). Hubungan Pola Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar . *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 3(2), 409 - 419. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v3i2.941>

Copyright ©2026 I Made Dwira Pradnyana, I Made Suarjana, Ida Ayu Eka Padmiari

PENDAHULUAN

Makanan cepat saji terkadang dicirikan sebagai makanan yang murah, mudah didapat, dan memiliki nilai gizi yang rendah (Amalia, 2020). Makanan cepat saji miskin serat dan vitamin tetapi kaya akan karbohidrat, lemak trans, lemak jenuh, dan garam. Kelebihan gizi dapat terjadi akibat mengonsumsi makanan cepat saji dalam jumlah besar secara teratur (Simpatik, 2023). Makanan cepat saji adalah makanan yang sangat populer, dan konsumsinya meningkat setiap tahun, terutama di kalangan remaja (Ayu, 2023). Orang mulai mengidentifikasi diri mereka sendiri selama masa remaja, oleh karena itu mereka sering mengadopsi mode dan tren terbaru. Kebiasaan makan yang tidak sehat seringkali merupakan akibat dari perilaku remaja (Setyawati & Rimawati, 2020). Salah satu kelompok demografis yang sering mengunjungi bisnis makanan cepat saji adalah remaja. Karena makanan cepat saji enak dan menyegarkan, banyak anak muda mengubah kebiasaan mereka, terutama di daerah perkotaan. Remaja menyukainya karena alasan ini. Makanan cepat saji yang mudah diberikan kepada anak-anak sering dipilih oleh orang tua yang sibuk. Semua orang dapat makan sambil berdiri atau bahkan berjalan-jalan di taman kota berkat layanan cepatnya (Sari, 2021).

Karena perubahan epidemiologi, demografi, dan urbanisasi yang meningkatkan risiko kelebihan gizi, masalah gizi di kalangan remaja cenderung serupa di berbagai negara. Secara umum, sejumlah keadaan dapat menyebabkan kelebihan gizi. Faktor perilaku dan lingkungan menyumbang hingga 70% dari total, dengan faktor genetik menyumbang antara 10% dan 30%. Pola makan yang kaya kalori, lemak, karbohidrat, kolesterol, dan natrium telah meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup konvensional remaja menjadi gaya hidup yang kurang aktif (Guo, 2016 dalam Amrynia, 2022).

Sekitar 33,5% penduduk Indonesia menjalani gaya hidup sedentari, yang berarti sedikit aktivitas fisik. Proporsi remaja yang memiliki gaya hidup sedentari cukup tinggi, yaitu 66,4%. Tingkat aktivitas fisik seseorang menurun seiring dengan semakin sedentarnya gaya hidup. Hal ini dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan (Risikesdas, 2018 dalam Mare dkk., 2022). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI), 12,1% penduduk mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2023. Menurut rekomendasi WHO, prevalensi kelebihan berat badan seharusnya kembali ke angka 4,9 pada tahun 2010. Berdasarkan survei WHO, satu dari tiga remaja di seluruh dunia menderita obesitas. Pada tahun 1980, 5% remaja berusia antara 12 dan 19 tahun di AS mengalami obesitas; pada tahun 2012, angka tersebut meningkat menjadi 21% (Saputro, 2024).

Di Indonesia, 15,1% remaja perempuan berusia 12 hingga 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, dan 4,3% mengalami obesitas, menurut data Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017. Di Provinsi Bali, 19,7% remaja perempuan berusia 12 hingga 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, sedangkan 6,7% mengalami obesitas (PSG, 2017). Dengan prevalensi 15,4% untuk pria dan 14,4% untuk wanita, penelitian Tiara Saraswati mengungkapkan bahwa pria memiliki status gizi yang lebih tinggi daripada wanita (Aryandi, 2023).

Dengan melihat latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “hubungan pola konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar”. Lokasi penelitian ini dipilih karena SMP Muhammadiyah 2 Denpasar berada di area yang banyak terdapat penjual *junk food* yang sering dibeli oleh para remaja SMP hal ini dapat mempengaruhi status gizi mereka Lokasi sasaran peneliti terletak di Kota Denpasar bagian Barat, SMP Muhammadiyah 2 Denpasar memiliki lokasi yang sangat strategis dengan banyak outlet *junk food* di sekitarnya. Diantaranya, fried chicken, kentang goreng, es krim, pangsit, mie pedas, sempol, hingga gorengan. Berdasarkan pengamatan saya secara langsung SMP

Muhammadiyah 2 Denpasar memiliki sebuah kantin yang menyediakan *junk food* diantaranya sosis, nugget, mie instan dan gorengan.

TINJAUAN PUSTAKA

Asupan nutrisi dari makanan dan kebutuhan nutrisi tubuh untuk menjaga metabolisme yang seimbang merupakan penyebab status gizi. Tergantung pada usia, jenis kelamin, jumlah aktivitas fisik harian, tinggi badan, berat badan, dan karakteristik lainnya, setiap orang memiliki kebutuhan diet yang unik (Alawiyah, 2021). Kementerian Kesehatan Indonesia (2012) mendefinisikan kelebihan gizi sebagai penumpukan lemak yang berlebihan yang menyebabkan kelebihan berat badan. Kelebihan gizi, menurut PERSAGI (2009), adalah kondisi di mana kebutuhan nutrisi seseorang terpenuhi dalam jangka waktu yang lama melebihi kebutuhan yang cukup. Hal ini bermanifestasi sebagai peningkatan berat badan yang terdiri dari otot atau daging, ukuran tulang, dan penumpukan lemak. Salah satu kondisi kronis yang terkait erat dengan risiko penyakit degeneratif yang lebih tinggi adalah kelebihan nutrisi. Jika kadar lemak seseorang 10–20% lebih tinggi dari ambang batas yang direkomendasikan, mereka dianggap kelebihan nutrisi (Utami, 2024). Hal ini bermanifestasi sebagai peningkatan berat badan yang terdiri dari otot atau daging, ukuran tulang, dan penumpukan lemak. Salah satu kondisi kronis yang terkait erat dengan risiko penyakit degeneratif yang lebih tinggi adalah kelebihan nutrisi. Jika kadar lemak seseorang 10–20% lebih tinggi dari ambang batas yang direkomendasikan, mereka dianggap kelebihan nutrisi (Utami, 2024).

Seberapa banyak, seberapa sering, dan jenis makanan apa yang kita pilih semuanya dianggap sebagai kebiasaan konsumsi. Kuantitas, yang dinyatakan dalam gram dan kalori, adalah jumlah makanan yang dikonsumsi dalam sehari (24 jam) dan diubah menjadi nutrisi seperti protein dan energi. Istilah "frekuensi" menggambarkan seberapa sering kita makan dalam sehari. Jenis menggambarkan berbagai jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi. Nilai gizi makanan dan kecukupan nutrisi yang direkomendasikan harus diperhatikan saat memilih apa yang akan dimakan. Hal ini dapat dicapai dengan menyajikan beragam hidangan dan menggabungkannya, serta memastikan bahwa makanan dan berbagai bahan yang diperlukan tersedia untuk membantu upaya ini. Selain itu, jumlah makanan yang dikonsumsi menjamin bahwa kebutuhan nutrisi tubuh terpenuhi (Florence, 2017 dalam Charina, 2022).

Dalam membantu produksi energi serta perkembangan dan pemeliharaan struktur tubuh, nutrisi yang kita makan baik untuk kesehatan kita. Kebutuhan gizi remaja berbeda-beda berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas fisik mereka. Seseorang dapat dianggap memiliki status gizi yang baik jika mereka mengonsumsi nutrisi yang tepat. Namun, sulit untuk memenuhi kebutuhan gizi, oleh karena itu siapa pun pada tahap kehidupan apa pun dapat mengalami masalah dengan status gizinya. Akibatnya, sangat penting untuk memahami kebutuhan gizi sejak usia muda. Menerapkan pola makan seimbang, baik dari segi kuantitas maupun kualitas, sesuai dengan kebutuhan gizi setiap orang dapat membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya penyediaan nutrisi. Ini meliputi lemak, protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral.

Olahraga teratur dapat mencegah makan berlebihan dan meningkatkan stamina. Aktivitas fisik dapat diklasifikasikan sebagai aktif atau tidak aktif. Sementara orang yang termasuk dalam kriteria tidak aktif hanya jarang atau tidak pernah melakukan olahraga fisik sedang atau intens, mereka yang termasuk dalam kriteria aktif berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik yang berat atau sedang, atau bahkan keduanya (Romadhoni, 2022). Komite Pengendalian Kanker Nasional (2019) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai aktivitas gerakan otot rangka apa pun yang menggunakan lebih banyak energi daripada biasanya. Ini adalah komponen penting dari keseimbangan energi. Segala aktivitas yang kita lakukan yang melibatkan gerakan tubuh yang digerakkan oleh otot rangka dan membutuhkan ketersediaan ruang serta pengeluaran energi sepanjang tugas sehari-hari dianggap sebagai olahraga fisik. Karena dapat menurunkan kejadian penyakit jantung koroner dan obesitas,

aktivitas fisik sangat penting untuk kelangsungan hidup manusia (Ardiyanto, 2021). Segala aktivitas yang kita lakukan yang melibatkan gerakan tubuh yang digerakkan oleh otot rangka dan membutuhkan ketersediaan ruang serta pengeluaran energi sepanjang tugas sehari-hari dianggap sebagai olahraga fisik. Karena dapat menurunkan kejadian penyakit jantung koroner dan obesitas, aktivitas fisik sangat penting untuk kelangsungan hidup manusia (Ardiyanto, 2021).

METODE

Jenis penelitian ini merupakan analitik observasional dengan menggunakan desain cross sectional. Penelitian dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar pada bulan Desember 2025. Populasi penelitian ini merupakan siswa kelas VIII dan merupakan sebagian dari seluruh jumlah populasi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu terdaftar sebagai siswa - siswi SMP Muhammadiyah 2 Denpasar, siswa berusia 14 - 18 tahun, sehat jasmani dan rohani, mampu berkomunikasi dengan aktif, serta bersedia menjadi sampel penelitian. Adapun kriteria eksklusi penelitian yaitu siswa yang tidak masuk izin atau sakit pada saat dilakukan pengambilan data dan siswa yang tidak bisa di ukur status gizi karena cacat.

Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dan diperoleh sebanyak 78 sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*. Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh menggunakan kuesioner serta pengukuran antropometri yang meliputi penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Data sekunder diperoleh melalui mengutip dari profile sekolah mengenai gambaran umum sekolah dan data jumlah siswa kelas diperoleh melalui absensi kelas.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi formulir persetujuan menjadi sampel (*informed consent*), formulir identitas sampel, kuesioner SQ-FFQ yang dimodifikasi khusus *junk food*, dan kuesioner IPAQ. Alat pendukung penelitian yang digunakan antara lain timbangan berat badan digital, microtoice, alat tulis, dan kamera. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel penelitian dan persentase dari setiap variabel. Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji yang digunakan adalah Rank Spearman dengan bantuan program SPSS 26.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, sebanyak 54 orang siswa sekolah yang merupakan siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar menjadi sampel dalam penelitian ini. Hasil ditampilkan pada tabel dibawah ini :

Tabel 1.

Sebaran Sampel Menurut Umur Dan Jenis Kelamin

Umur (tahun)	n	%
14	28	51,9
15	26	48,1
Total	54	100
Jenis kelamin		
Perempuan	26	48,1
Laki-laki	28	51,9
Total	54	100,00

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan lebih dari separuh sampel yaitu sebanyak 28 sampel (51,9%) berumur 14 tahun dan sisanya berumur 15 tahun sebanyak 26 sampel (48,1%). Lebih dari separuh sampel yaitu 28 sampel (51,9%) berjenis kelamin laki-laki dan sisanya berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 sampel (48,1%).

Tabel 2.

Sebaran Sampel Menurut Jenis <i>Junk Food</i>		
Jenis <i>junk food</i>	n	%
Banyak	43	79,6
Sedikit	11	20,4
Total	54	100,00

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan sebagian besar sampel yaitu sebanyak 43 sampel (79,6%) mengonsumsi jenis *junk food* banyak dan sisanya mengonsumsi jenis *junk food* sedikit sebanyak 11 sampel (20,4%). Hasil penelitian yang dilakukan diperoleh banyak jenis maksimal sampel mengonsumsi *junk food* adalah 24 jenis terdiri dari lima makanan sampingan yaitu mie ayam, empat makanan cemilan kering yaitu basreng, usus goreng, permen dan es krim, empat makanan cemilan basah yaitu risoles, pisang goreng, bakwan, jamur krispi dan sebelas makanan kudapan yaitu tahu bulat, siomay, canai, sosis, cilok, cimol, pangsit, telur gulung, donat, udang keju dan dimsum, paling sedikit adalah 1 jenis terdiri dari makanan sampingan yaitu fried chicken dimana makanan yang dikonsumsi siswa tersebut mengandung tinggi MSG dengan rata-rata jenis konsumsi *junk food* sampel per minggunya.

Tabel 3.

Sebaran Sampel Menurut Jumlah Konsumsi Zat Gizi Makro *Junk Food*

Konsumsi energi <i>junk food</i>	n	%
Tinggi	41	75,9
Rendah	13	24,1
Total	54	100,00
Konsumsi protein <i>junk food</i>		
Tinggi	41	75,9
Rendah	13	24,1
Total	54	100,0
Konsumsi lemak <i>junk food</i>		
Tinggi	41	75,9
Rendah	13	24,1
Total	54	100,0
Konsumsi karbohidrat <i>junk food</i>		
Tinggi	41	75,9
Rendah	13	24,1
Total	54	100,0

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan sebagian besar sampel yaitu sebanyak 41 sampel (75,9%) mengonsumsi zat gizi energi *junk food* tinggi dan sisanya mengonsumsi zat gizi energi *junk food* rendah sebanyak 11 sampel (20,4%). Jumlah konsumsi energi *junk food* sampel dalam seminggu tertinggi adalah 1.486,19 kkal yang bersumber dari martabak manis, cimol, cilok, martabak telur, mie instan, mie ayam, french fries, bakwan dan pisang goreng dan yang paling rendah adalah 48,57 kkal yang bersumber dari *fried chicken*, permen, dan *pop corn*.

Tabel 4.

Sebaran Sampel Menurut Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i>		
Frekuensi <i>junk food</i>	n	%
Sering	37	68,5
Kadang-kadang	17	31,5
Total	54	100,00

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan lebih dari separuh sampel yaitu sebanyak 37 sampel (68,5%) memiliki skor frekuensi *junk food* >75 sering dan sisanya memiliki skor *junk food* <75 kadang-kadang sebanyak 11 sampel (31,5%). Jumlah skor frekuensi sampel dalam seminggu tertinggi adalah 150 dengan frekuensi konsumsi sebanyak 30x dalam seminggu dan skor terendah adalah 5 dengan frekuensi konsumsi sebanyak 1x dalam seminggu.

Tabel 5.

Sebaran Sampel Menurut Aktivitas Fisik		
Aktivitas fisik	n	%
Ringan	14	25,9
Sedang	26	48,1
Berat	14	25,9
Total	54	100,00

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan hampir separuh sampel yaitu sebanyak 26 sampel (48,1%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sisanya memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 14 sampel (25,9%) dan juga aktivitas berat sebanyak 14 sampel (25,9%). Hasil penelitian yang dilakukan diperoleh skor MET sampel tertinggi yaitu 6.093 MET per minggu dan skor MET sampel terendah adalah 278 MET per minggu.

Tabel 6.

Sebaran Sampel Menurut Status Gizi												
Jenis Konsumsi	Status Gizi								Total	p-value	r	
	Obesitas		Gizi lebih		Gizi baik		Gizi kurang					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n			%
Banyak	16	29,6	7	13,0	19	35,2	1	1,9	43	79,6	0,013	0,338
Sedikit	1	1,9	0	0,0	6	11,1	4	7,4	11	20,4		

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa hampir separuh sampel berada dikategori gizi baik sebanyak 25 sampel (46,3%), Sementara itu gizi kurang sebanyak 5 sampel (9,3%), gizi lebih sebanyak 7 sampel (13%) dan obesitas sebanyak 17 sampel (31,5%) dengan menggunakan perhitungan z-score.

Analisis Bivariat

Tabel 7.

Hubungan Jenis Konsumsi <i>Junk Food</i> Sampel Berdasarkan Status Gizi												
Jenis Konsumsi	Status Gizi								Total		p-value	r
	Obesitas		Gizi lebih		Gizi baik		Gizi kurang					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Banyak	16	29,6	7	13,0	19	35,2	1	1,9	43	79,6	0,013	0,338
Sedikit	1	1,9	0	0,0	6	11,1	4	7,4	11	20,4		

Hasil uji Rank Spearman menunjukkan nilai $p > 0,05$ ($p = 0,013$ dengan $r = 0,338$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis konsumsi *junk food* dengan status gizi. Pada jenis konsumsi *junk food* yang banyak yaitu sebanyak 43 sampel (79,6%), sedangkan sampel dengan jenis konsumsi *junk food* rendah sebanyak 11 sampel (20,4%). Pada kelompok dengan jenis konsumsi *junk food* tinggi, ditemukan pada obesitas sebanyak 16 sampel (29,6%), status gizi lebih sebanyak 7 sampel (13,0%). Sementara itu, pada kelompok dengan jenis konsumsi *junk food* rendah, ditemukan pada status gizi baik sebanyak 6 sampel (11,1%), gizi kurang sebanyak 4 sampel (7,4%).

Kesimpulan Hasil penelitian menunjukkan beragam jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi secara maksimal, serta rata-rata jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi setiap minggu. Ayam goreng, bakso, cilok, mi instan, sosis, nugget, es krim, martabak telur, dan terang bulan adalah makanan cepat saji yang paling populer, sedangkan pizza, canai, corn dog, popcorn, pempek, dan usus goreng adalah yang paling tidak populer. Oleh karena itu, pengawet, makanan dengan kandungan garam dan MSG tinggi, seperti makanan ringan, makanan dengan kandungan lemak tinggi, seperti burger, makanan bersoda, seperti minuman ringan berkarbonasi, dan kulit ayam yang umum dijual pada ayam goreng semuanya merupakan contoh makanan sampah (Vinsesnsia dalam Roweni, 2021).

Tabel 8.

Hubungan Jumlah Konsumsi Energi Sampel Berdasarkan Status Gizi

Jumlah konsumsi energi	Status Gizi								Total		p- value	r
	Obesitas		Gizi lebih		Gizi baik		Gizi kurang					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	15	27,8	7	13,0	18	33,3	1	1,9	41	75,9	0,012	0,341
Rendah	2	3,7	0	0,0	7	13,0	4	7,4	13	24,1		

Hasil uji Rank Spearman menunjukkan nilai $p > 0,05$ ($p = 0,012$ dengan $r = 0,341$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi energi dengan status gizi. Pada konsumsi energi tinggi sebanyak 41 sampel (75,9%), sedangkan sampel dengan jumlah energi rendah sebanyak 13 sampel (24,1%). Pada kelompok dengan jumlah konsumsi energi tinggi ditemukan pada status gizi obesitas sebanyak 15 sampel (27,8 %), gizi lebih sebanyak 7 sampel (13,0 %). Sementara itu, pada kelompok dengan jumlah konsumsi energi rendah, sebagian ditemukan pada status gizi baik sebanyak 7 sampel (13,0%), gizi kurang sebanyak 4 sampel (7,4%).

Hal ini konsisten dengan fakta bahwa makanan cepat saji memiliki kadar lemak, protein, karbohidrat, dan garam yang relatif tinggi, dan dapat menyebabkan masalah nutrisi seperti obesitas jika dikonsumsi secara teratur dan berlebihan. Ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi menyebabkan kelebihan nutrisi atau obesitas. Kadar lemak yang tinggi ditemukan dalam makanan yang dikategorikan sebagai makanan cepat saji, dan sebagian lemak ini menumpuk di dalam tubuh. Akibatnya, mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat menyebabkan penumpukan lemak tubuh dan obesitas (Damapoli dalam Roweni, 2021).

Tabel 9.

Hubungan Jumlah Konsumsi Protein Sampel Berdasarkan Status Gizi

Jumlah konsumsi protein	Status Gizi								Total	p-value	r	
	Obesitas		Gizi lebih		Gizi baik		Gizi kurang					
	n	%	n	%	n	%	n	%				
Tinggi	15	27,8	7	13,0	18	33,3	1	1,9	41	75,9	0,012	0,341
Rendah	2	3,7	0	0,0	7	13,0	4	7,4	13	24,1		

Hasil uji Rank Spearman menunjukkan nilai $p > 0,05$ ($p = 0,012$ dengan $r = 0,341$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi protein dengan status gizi. Pada jumlah konsumsi protein tinggi sebanyak 41 sampel (75,9%), sedangkan sampel dengan jumlah protein rendah sebanyak 13 sampel (24,1%). Pada kelompok dengan jumlah konsumsi protein tinggi ditemukan pada status gizi obesitas sebanyak 15 sampel (27,8 %), gizi lebih sebanyak 7 sampel (13,0 %). Sementara itu, pada kelompok dengan jumlah konsumsi protein rendah, sebagian ditemukan pada status gizi baik sebanyak 7 sampel (13,0%), gizi kurang sebanyak 4 sampel (7,4%).

Tabel 10.

Hubungan Jumlah Konsumsi Lemak Sampel Berdasarkan Status Gizi

Hasil uji jumlah konsumsi lemak sampel berdasarkan status gizi												
Jumlah konsumsi lemak	Status Gizi								Total	p-value	r	
	Obesitas		Gizi lebih		Gizi baik		Gizi kurang					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	15	27,8	7	13,0	18	33,3	1	1,9	41	75,9	0,012	0,341
Rendah	2	3,7	0	0,0	7	13,0	4	7,4	13	24,1		

Hasil uji Rank Spearman menunjukkan nilai $p > 0,05$ ($p = 0,012$ dengan $r = 0,341$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi lemak dengan status gizi. Pada jumlah konsumsi protein tinggi sebanyak 41 sampel (75,9%), sedangkan sampel dengan jumlah protein rendah sebanyak 13 sampel (24,1%). Pada kelompok dengan jumlah konsumsi protein tinggi ditemukan pada status gizi obesitas sebanyak 15 sampel (27,8 %), gizi lebih sebanyak 7 sampel (13,0 %). Sementara itu, pada kelompok dengan jumlah konsumsi protein rendah, sebagian ditemukan pada status gizi baik sebanyak 7 sampel (13,0%), gizi kurang sebanyak 4 sampel (7,4%).

Tabel 11.

Hubungan Jumlah Konsumsi Karbohidrat Sampel Berdasarkan Status Gizi

Jumlah konsumsi karbohidrat	Status Gizi								Total	p- value	r	
	Obesitas		Gizi lebih		Gizi baik		Gizi kurang					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
	Tinggi	15	27,8	7	13,0	18	33,3	1	1,9	41	75,9	0,012
Rendah	2	3,7	0	0,0	7	13,0	4	7,4	13	24,1		

Hasil uji Rank Spearman menunjukkan nilai $p > 0,05$ ($p = 0,012$ dengan $r = 0,341$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi karbohidrat dengan status gizi. Pada jumlah konsumsi karbohidrat tinggi sebanyak 41 sampel (75,9%), sedangkan sampel dengan jumlah karbohidrat rendah sebanyak 13 sampel (24,1%). Pada kelompok dengan jumlah konsumsi karbohidrat tinggi ditemukan pada status gizi obesitas sebanyak 15 sampel (27,8 %), gizi lebih sebanyak 7 sampel (13,0 %). Sementara itu, pada kelompok dengan jumlah konsumsi karbohidrat rendah, sebagian ditemukan pada status gizi baik sebanyak 7 sampel (13,0%), gizi kurang sebanyak 4 sampel (7,4%).

Hal ini konsisten dengan fakta bahwa makanan cepat saji memiliki kadar lemak, protein, karbohidrat, dan garam yang relatif tinggi, dan dapat menyebabkan masalah nutrisi seperti obesitas jika dikonsumsi secara teratur dan berlebihan. Ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi menyebabkan kelebihan nutrisi atau obesitas. Kadar lemak yang tinggi ditemukan dalam makanan yang dikategorikan sebagai makanan cepat saji, dan sebagian lemak ini menumpuk di

dalam tubuh. Akibatnya, mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat menyebabkan penumpukan lemak tubuh dan obesitas (Damapoli dalam Roweni, 2021).

Tabel 12.

Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* Sampel Berdasarkan Status Gizi

Frekuensi konsumsi	Status Gizi										p-value	r
	Obesitas		Gizi lebih		Gizi baik		Gizi kurang		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Sering	14	25,9	7	0,0	16	29,6	0	0,0	37	68,5	0,011	0,343
Jarang	3	5,6	0	0,0	9	16,7	5	9,3	17	31,5		

Hasil uji Rank Spearman menunjukkan nilai $p > 0,05$ ($p = 0,011$ dengan $r = 0,343$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan status gizi. Pada frekuensi konsumsi *junk food* yang sering sebanyak 37 sampel (68,5%), sedangkan sampel dengan frekuensi konsumsi jarang sebanyak 17 sampel (31,5%). Pada kelompok dengan frekuensi konsumsi sering, ditemukan pada status gizi obesitas sebanyak 14 sampel (25,9%), gizi lebih sebanyak 7 sampel (13,0%). Sementara itu, pada kelompok dengan frekuensi konsumsi jarang, ditemukan pada status gizi baik sebanyak 9 sampel (16,7%), gizi kurang sebanyak 5 sampel (9,3%).

Menurut penelitian Ashlesha di Roweni (2021), siswa sekolah dasar yang mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan junk food lebih dari tiga kali seminggu memiliki kemungkinan 3,28 kali lebih besar untuk mengalami kelebihan berat badan dibandingkan mereka yang hanya mengonsumsinya sekali atau dua kali seminggu. Remaja yang sering mengonsumsi makanan junk food dapat mengakumulasi lebih banyak kalori dalam tubuh mereka, yang meningkatkan indeks massa tubuh (IMT) mereka.

Tabel 13.

Hubungan Aktivitas Fisik Sampel Berdasarkan Status Gizi

Aktivitas fisik	Status Gizi								Total		p-value	r
	Obesitas		Gizi lebih		Gizi baik		Gizi kurang					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Ringan	7	13,0	1	1,9	4	7,4	0	0,0	12	22,2	0,001	-0,431
Sedang	8	14,8	4	7,4	13	24,1	3	5,6	28	51,9		
Berat	2	3,7	2	3,7	8	14,8	3	3,7	14	25,9		

Hasil uji Rank Spearman menunjukkan nilai $p > 0,05$ ($p = 0,001$ dengan $r = -0,431$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Pada aktivitas fisik sedang sebanyak 28 sampel (51,9%), aktivitas fisik berat sebanyak 14 sampel (25,9%), dan aktivitas fisik ringan sebanyak 12 sampel (22,2%). Pada kelompok dengan aktivitas fisik sedang, status gizi yang paling banyak ditemukan adalah gizi baik sebanyak 13 sampel (24,1%), gizi kurang sebanyak 3 sampel (5,6%). Pada kelompok dengan aktivitas fisik berat, ditemukan pada status gizi baik sebanyak 8 sampel (14,8%), gizi kurang.

Tingkat aktivitas fisik yang tinggi dapat membantu tubuh membakar lemak, yang dapat membantu penurunan atau pemeliharaan berat badan dan mencegah kelebihan gizi serta obesitas, menurut penelitian Alkaririn (2022). Namun, pembakaran lemak tidak akan efektif jika aktivitas fisik yang berlebihan tidak disertai dengan diet bergizi dan banyak makanan cepat saji. Akibatnya, lemak akan menumpuk, meningkatkan risiko obesitas dan kelebihan gizi.

KESIMPULAN

Status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar yang memiliki status gizi obesitas yaitu sebanyak 31,5%, gizi lebih yaitu sebanyak 13%, gizi baik sebanyak 46,3% dan gizi kurang sebanyak 9,3%. Sebagian besar siswa di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar memiliki pola konsumsi yang kurang baik. Berdasarkan jenis konsumsi, sebanyak 79,6% termasuk dalam kategori banyak jenis dan sebanyak 20,4% termasuk kategori sedikit jenis. Berdasarkan jumlah konsumsi, sebanyak 75,9% memiliki asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat berlebih diatas rata-rata dan sebanyak 24,1% memiliki asupan dibawah rata-rata. Berdasarkan frekuensi, sebanyak 68,5% tergolong sering mengonsumsi junk food lebih dari 3-6x seminggu dan sebanyak 31,5% tergolong mengonsumsi kadang kurang dari 3-6x seminggu. Aktivitas fisik siswa di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar, terdapat 48,1% kategori aktivitas fisik sedang, sebanyak 25,9% kategori aktivitas fisik ringan. Secara keseluruhan, pola konsumsi (jenis, jumlah, dan frekuensi) dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. N., Sulastri, D., & Semiarty, R. (2016). Hubungan konsumsi *junk food* dengan status gizi lebih pada siswa SD Pertiwi 2 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 185–190. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.466>
- 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.
- Andya, M. D., Sopiandi, & Hariyadi, D. (2022). Hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap status gizi pada remaja. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 5(2), 268–277. <https://doi.org/10.30602/pnj.v5i2.1187>
- Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh video edukasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja awal tentang kesehatan reproduksi. *Menara Medika*, 5(1), 109–120.
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya mempromosikan aktivitas fisik dan pendidikan jasmani via sosio-ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual*, 5(2), 169–177. https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i2.355
- Aryandi, R., Maria, I., & Utami, E. A. (2023). Gambaran kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi tahun 2022. *Journal of Medical Studies*, 3(1), 60–70.
- Ayu, T. P., Simanungkalit, S. F., Fauziyah, A., & Wahyuningsih, U. (2023). Hubungan asupan serat, kebiasaan konsumsi *junk food*, dan durasi tidur dengan gizi lebih pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, 14(3), 432–444. <https://doi.org/10.26630/jk.v14i3.3942>
- Azwajum Muthaharah, Zahrotul. (2022) *Gambaran Asupan Gula Murni dalam Minuman Manis berdasarkan Status Gizi Penduduk Usia 20–24 Tahun di Kabupaten Sleman*. Diss. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Cahyadi, A. T., & Sulistyaningtyas, N. (2023). Pengaruh pengetahuan dan jumlah uang jajan terhadap pola makan anak sekolah dasar. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(2), 692–698. <https://doi.org/10.58258/jupe.v8i2.5645>
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 197–204.
- Desfita, Sri, et al. (2024) "Pengukuran Status Gizi pada Siswa SMPN 48 Kota Pekanbaru dengan Menggunakan Indeks IMT/U dan Rasio Lingkar Pinggang terhadap Tinggi Badan: Pengukuran Status Gizi pada Siswa SMPN 48 Kota Pekanbaru dengan Menggunakan Indeks IMT/U dan Rasio Lingkar Pinggang terhadap Tinggi Badan." *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)* 4.2 : 62-70.

- Dewi, R. A. E. P., & Rahayu, S. (2024). Analisis hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan prediksi risiko kanker payudara pada wanita usia subur. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 3(1), 23–31.
- Fardlillah, Q. (2024). Dampak pemberian makanan *junk food* pada usia dini. *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 241–250.
- Fatmawati, I., & Wahyudi, C. T. (2021). Pengaruh teman sebaya dengan status gizi lebih remaja di sekolah menengah pertama di Kecamatan Pamulang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 41–45. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.153>
- Istanti, N., Antara, A. N., & Ernawati, Y. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi risiko obesitas pada remaja di Panti Asuhan Darun Najah Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 206–217.
- Kusumawardani, H., Rakhma, L. R., Laili, N. A., Putri, A. M., Anggraini, D., Rosida, S. M., ... & Salsabila, C. A. A. (2022). Peningkatan pengetahuan remaja mengenai pemenuhan gizi seimbang melalui *Isi Piringku* di MAN 1 Surakarta. *Jurnal Abdi Insani*, 9(3), 1200–1208. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i3.760>
- Mare, A. C. B., & Prasetyani, A. G. (2022). The relationship between sedentary lifestyle and blood glucose levels in nursing students. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 7(2), 128–132. <https://doi.org/10.51143/jksi.v7i2.398>
- Romadhoni, W. N., Nasuka, N., Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N. (2022). Aktivitas fisik mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga selama pandemi COVID-19. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 200–207. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3489>.
- Roweni, N. K. D., Suiroaka, I. P., & Kencana, I. K. (2021). Pola konsumsi *junk food* dan status gizi siswa SMPN 3 Sukawati Kabupaten Gianyar. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 10(4), 198–204.
- Saleh, A. J. (2020). Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 1(2), 82–89.
- Saputro, H., Syagata, A. S., & Dewi, A. D. A. (2024). Aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi lebih pada siswa di asrama putri. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 7(2), 93–100. <https://doi.org/10.30602/pnj.v7i2.2217>
- Setyawati, V. A. V., & Rimawati, E. (2016). Pola konsumsi *fast food* dan serat sebagai faktor gizi lebih pada remaja. *Unnes Journal of Public Health*, 5(3), 275–284. <https://doi.org/10.15294/ujph.v5i3.16792>
- Wulan, R. S. (2021). *Dangerous junk food*. O2.