

# HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD*, AKTIVITAS FISIK, DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA DI SMA NEGERI 21 KOTA MAKASSAR



**NURZAFIRA MAULANY**  
**K021201057**



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI**  
**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**  
**UNIVERSITAS HASANUDDIN**  
**MAKASSAR**  
**2024**



Optimization Software:  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)

**HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD*, AKTIVITAS FISIK, DENGAN KEJADIAN  
*OVERWEIGHT* PADA REMAJA DI SMA NEGERI 21 KOTA MAKASSAR**

**NURZAFIRA MAULANY  
K021201057**



**DEPARTEMEN ILMU GIZI  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2024**



## **PERNYATAAN PENGAJUAN**

# **HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD*, AKTIVITAS FISIK, DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA DI SMA NEGERI 21 KOTA MAKASSAR**

NURZAFIRA MAULANY  
K021201057

Skripsi

sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana

Program Studi Ilmu Gizi

pada

**DEPARTEMEN ILMU GIZI  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2024**



SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD*, AKTIVITAS FISIK, DENGAN  
KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA DI SMA NEGERI 21 KOTA  
MAKASSAR

NURZAFIRA MAULANY  
K021201057

Skripsi

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana pada 16 Agustus 2024  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan  
Pada



Program Studi S1 Ilmu Gizi  
Departemen Ilmu Gizi  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Hasanuddin  
Makassar

Mengesahkan:  
Pembimbing tugas akhir,



Dr. Healthy Hidayanty, SKM., M.Kes  
NIP-19820107 200801 2 013

Mengetahui:  
Ketua Program Studi,



Dr. Abdul Salam, SKM., M.Kes  
NIP-19820504 201012 1 008



Optimization Software:  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa, skripsi berjudul “Hubungan Konsumsi *Junk Food*, Aktivitas Fisik, Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja Di SMA Negeri 21 Kota Makassar” adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing ibu Marini Amalia Mansur. S. Gz, MPH dan Dr. Healthy Hidayanty, SKM., M.kes sebagai Pembimbing I dan bapak Dr. Abdul Salam., SKM., M.Kes sebagai Pembimbing II. Karya ilmiah ini belum diajukan dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka skripsi ini. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut berdasarkan aturan yang berlaku.

Makassar, 16 Agustus 2024

  
Muzatira Maulany  
NIM: K021201057



## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena telah melimpahkan seluruh cinta dan kasih sayang-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada akhirnya penulis tiba di tahap akhir penyusunan skripsi dan ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orangtua tercinta yakni Ayahanda Hj. Sofyan dan Ibunda Hj. Darlin terima kasih atas segala doa tulus yang dipanjatkan kepada penulis, segala tenaga, materi dan dukungan yang positif kepada penulis selama menempuh pendidikan mulai dari taman kanak-kanak hingga di perguruan tinggi.

Dengan segala kerendahan hati dengan ini saya menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing Ibu Marini Amalia Mansur. S.Gz, MPH dan ibu Dr. Healthy Hidayanty, SKM., M.kes sebagai dosen pembimbing 1 bapak Dr. Abdul Salam., SKM., M.Kes sebagai dosen pembimbing 2 atas segala arahan dan bimbingan yang selam ini telah diberikan kepada saya mulai dari penentuan judul, penyusunan proposal, hingga saya sampai pada tahap akhir penyusunan skripsi penulis. Penulis juga ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada Ibu Dr. Nurzakiah Hasan, SKM., MKM dan ibu Ulfah Najamuddin, S.Si, M.Kes. selaku penguji atas arahan serta saran yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi berlangsung. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Kepala Sekolah, guru, serta staff di SMA Negeri 21 Kota Makassar yang telah membantu serta menerima dan mendampingi penulis dalam pelaksanaan penelitian ini.

Penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada kakak tersayang Ilham Maulana terima kasih atas kasih sayang, doa dan dukungannya, dan juga Adik tercinta Zulfa Ufaira dan Ahmad Rezky Maulana terima kasih selalu memberikan dukungan untuk penulis. Tak lupa pula, penulis ucapkan terima kasih kepada Sri Wardani, Surahmi Bahar, dan Rahmi Nursakke sahabat penulis yang selalu menemani dan mendengarkan segala keluh kesah penulis selama proses pengerjaan skripsi.

Penulis

Nurzafira Maulany



## ABSTRAK

Nurzafira Maulany. **Hubungan Konsumsi *Junk Food*, Aktivitas Fisik, Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja Di SMA Negeri 21 Kota Makassar** (dibimbing oleh Healthy Hidayanty dan Abdul Salam)

*Overweight* merupakan salah satu masalah global bidang kesehatan dengan prevalensi yang terus meningkat dengan cepat. *Overweight* menjadi salah satu faktor risiko utama berkembangnya penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes, dan penyakit pernapasan kronis, yang merupakan 71% dari total kematian global. Lebih dari 340 juta remaja yang berusia 15-18 tahun mengalami kelebihan berat badan dan *overweight*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik, dengan kejadian *overweight* di SMA Negeri 21 Kota Makassar. Desain penelitian adalah *cross sectional*, dengan teknik *propotional random sampling* menggunakan *Simple Random Sampling*. Data BB dan TB bertujuan untuk menilai status gizi (IMT/U), kuesioner untuk melihat konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik, untuk menilai konsumsi *junk food* menggunakan metode *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* dan untuk mengukur aktivitas fisik sampel menggunakan *Internasional Physical Activity Questionnaire (IPAQ 2005)*. Uji analisis data dengan *Chi-square*. Sebanyak (55,2%) berasal dari kelas X, dan rata-rata (63,6) sampel berusia 16 tahun. Sebanyak 143 siswa di SMA Negeri 21 Kota Makassar (21,7%) sampel yang mengalami *overweight*, (22,3%) sampel yang mengkonsumsi *junk food* dengan kategori sering 1-3 kali sehari, (54,5%) yang melakukan aktivitas fisik ringan < 600 METs/menit/minggu. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan hasil tidak ada hubungan untuk konsumsi *junk food* dengan kejadian *Overweight* pada remaja di SMA Negeri 21 Kota Makassar, namun terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* di SMA Negeri 21 Kota Makassar.

**Kata Kunci : *Junk Food*, Aktivitas Fisik, *Overweight*, Remaja**



## ABSTRACT

Nurzafira Maulany. **"The Relationship between Junk Food Consumption, Physical Activity, and the Incidence of Overweight in Adolescents at SMA Negeri 21 Makassar City"** (supervised by Healthy Hidayanty and Abdul Salam)

Overweight is a global health problem with a prevalence that continues to increase rapidly. Overweight is one of the main risk factors for developing chronic diseases such as cardiovascular disease, cancer, diabetes and chronic respiratory diseases, which accounts for 71% of total global deaths. More than 340 million teenagers aged 15-18 years are overweight and overweight. This study aims to analyze the relationship between junk food consumption, physical activity and the incidence of overweight at SMA Negeri 21 Makassar City. The research design was cross sectional, with a proportional random sampling technique using Simple Random Sampling. The aim of BB and TB data is to assess nutritional status (BMI/U), a questionnaire to assess junk food consumption and physical activity, to assess junk food consumption using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) method and to measure the sample's physical activity using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ 2005). Test data analysis with Chi-square. A total of (55.2%) came from class X, and the average (63.6) sample was 16 years old. A total of 143 students at SMA Negeri 21 Makassar City (21.7%) were overweight, (22.3%) samples consumed junk food frequently 1-3 times a day, (54.5%) did physical activity light < 600 METs/minute/week. Based on the results of data analysis, it was found that there was no relationship between junk food consumption and the incidence of overweight in teenagers at SMA Negeri 21 Makassar City, but there was a relationship between physical activity and the incidence of overweight at SMA Negeri 21 Makassar City.

**Keywords: Junk Food, Physical Activity, Overweight, Teenagers**



## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Pernyataan Pengajuan .....	ii
Lembar Pengesahan.....	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi Dan Pelimpahan Hak Cipta .....	iv
Ucapan Terima Kasih .....	v
Abstrak .....	vi
<i>Abstract</i> .....	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel .....	ix
Daftar Gambar .....	x
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat.....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
2.1 Tinjauan Umum Terkait <i>Overweight</i> Pada Remaja.....	5
2.2 Tinjauan umum <i>Junk food</i> .....	8
2.3 Tinjauan Umum Mengenai Aktivitas Fisik.....	10
2.4 Tinjauan Umum Remaja .....	12
2.5 Kerangka Teori.....	17
2.5 Tabel Sintesa .....	14
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
3.1 Dasar Pemikiran Variabel Penelitian .....	18
3.2 Defenisi Operasional Dan Krateria Objektif .....	19
3.3 Hipotesis Penelitian .....	20
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
4.1 Jenis Penelitian .....	21
4.2 Lokasi penelitian .....	21
4.3 Populasi dan sampel penelitian .....	21
4.4 Teknik pengumpulan data .....	22
4.5 Instrumen Penelitian .....	25
4.6 Pengolahan Dan Analisis Data .....	25
4.7 Penyajian Data .....	26
4.8 Etika Penelitian .....	26
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>27</b>
5.1 Hasil .....	27
5.2 Pembahasan .....	32
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>36</b>
6.1 kesimpulan .....	36
6.2 saran .....	36
<b>KA.....</b>	<b>37</b>
.....	40



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Dan Ambang Batas Status Gizi Anak .....	6
Tabel 2.2 Angka Kecukupan Gizi Bagi Remaja Per Orang Per Hari .....	6
Tabel 2.3 Skor Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i> .....	10
Tabel 2.5 Tabel Sintesa .....	14
Tabel 3.2 Defenisi Operasional Dan Krateria Objektif .....	19
Tabel 4.1 Jumlah Sampel Berdasarkan Jumlah Populasi .....	23
Tabel 5.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Karakteristik Siswa.....	28
Tabel 5.2 Distribusi Karakteristik Orang Tua (Ayah) .....	29
Tabel 5.3 Distribusi Karakteristik Orang Tua (Ibu).....	30
Tabel 5.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Junk Food, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Siswa .....	31
Tabel 5.5 Hubungan Konsumsi junk food dengan <i>Overweight</i> .....	32



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian ..... 17  
Gambar 3.1 Kerangka Konsep ..... 18



# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

*Overweight* merupakan salah satu masalah global bidang kesehatan dengan prevalensi yang terus meningkat dengan cepat (Popkin dan Wen, 2022). *World Health Organization (WHO)* menyatakan ketika indeks massa tubuh (IMT) lebih dari 25-29 dianggap sebagai kondisi *overweight*. *Overweight* merupakan salah satu faktor risiko utama berkembangnya penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes, dan penyakit pernapasan kronis, yang merupakan 71% dari total kematian global (Hashan et al., 2020).

Di Asia, tingkat prevalensi *overweight* 2018 sebesar 4,9% setara dengan sekitar 18 Juta remaja. Jika tren saat ini terus berlanjut, lebih dari 70 juta remaja akan kelebihan berat badan atau *overweight* pada tahun 2025, (WHO, 2020). Di Indonesia menemati urutan ke-2 setelah Singapura dengan jumlah remaja *overweight* terbesar yaitu 12,2% kemudian Thailand sebesar 8%, Malaysia sebesar 6% dan Vietnam sebesar 4,6% (Liberal, Kupek & Assis, 2020).

Berdasarkan data riskesdas tahun 2018 di Sulawesi Selatan terdapat remaja yang *overweight* yaitu 7,74% pada anak laki-laki dan 4,26% pada remaja perempuan (Risikesdas, 2018). Data di atas menunjukkan bahwa sejalan dengan perkembangan dan industrialisasi yang diikuti perubahan pola hidup, maka prevalensi penderita *overweight* dan obesitas semakin tinggi pada semua golongan umur tidak terkecuali pada remaja.

Peningkatan *overweight* pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya, yaitu kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang kurang sehat seperti, pola makan yang tinggi lemak, gula dan garam, serta kebiasaan buruk sering mengkonsumsi makan (*junk food*) beresiko meningkatkan kejadian *overweight* (Julita, 2021). Salah satu penyebab *overweight* adalah karena terlalu seringnya kebiasaan konsumsi makanan cepat saji atau biasa di kenal dengan istilah *junk food* (Al-Tuwairqi & Matbouli, 2021).

*Junk Food* atau makanan cepat saji adalah istilah yang mendeskripsikan makanan yang tidak sehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi. Makanan cepat saji maupun *junk food* menjadi populer karena penyajian yang cepat, tersedia secara luas, mudah diperoleh, dan memiliki rasa yang enak. Umumnya, *junk food* menawarkan sedikit protein, vitamin, dan mineral dan tinggi kalori yang berasal dari gula atau lemak (Widyastuti & Sodik, 2018). Istilah nol kalori mencerminkan sedikit nutrisi pada *junk food*. Makanan yang dijadikan sebagai perilaku gaya hidup yang muncul karena globalisasi dan modernisasi ini ternyata tidak memiliki nilai-nilai nutrisi yang baik untuk kesehatan tubuh kita sehingga sebutan *junk food* ini benar-benar sesuai untuk disandangnya. Jenis jenis

*food* yaitu seperti makanan gorengan, *hamburger*, sosis, *pizza*, *chips*, permen, *cake*, *cookies*, dan biskuit (Widyastuti & Sodik,

an penelitian yang dilakukan oleh Armadan tahun 2017 di SMP Disimpulkan terdapat hubungan konsumsi *junk food* dengan siswa SMP Kartini II Batam Tahun 2017 (Armadan, 2017).

enelitian yang dilakukan Lestari pada tahun 2021, di Kelurahan aten Sukoharjo sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi



*junk food* merupakan faktor protektif (faktor yang menurunkan risiko) terjadinya *overweight* pada Remaja. Dari hasil penelitian menarik kesimpulan bahwa terdapat kecenderungan semakin sering konsumsi *junk food* semakin mengalami *overweight*, semakin jarang konsumsi *junk food* tidak mengalami *overweight* pada remaja (Lestari 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan Reski tahun 2019 pada mahasiswa yang tinggal di sekitar Universitas Muhammadiyah Pare-pare dapat diartikan bahwa ada hubungan konsumsi makanan *junk food* dengan kejadian *overweight* pada mahasiswa yang tinggal disekitar universitas muhammadiyah pare-pare. (Reski, dkk, 2019).

Tingkat aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian *overweight* pada remaja. Remaja *overweight* memiliki aktivitas yang lebih rendah. Faktor yang menyebabkan aktivitas fisik menjadi sangat ringan karena remaja kurang berolahraga atau aktivitas lain yang mengeluarkan energi. Kegiatannya antara lain duduk di sekolah, menonton televisi, duduk di depan komputer dan sedikit waktu untuk kegiatan olahraga. Sebanyak 50,9% anak *overweight* memiliki aktivitas fisik ringan, termasuk duduk di sekolah sepanjang hari, tidak melakukan kegiatan olahraga selama sekolah, menonton televisi, dan kurang bermain di luar (Yusuf et al., 2018). Siswa yang tidak aktif lebih berisiko mengalami *overweight* dibandingkan siswa yang aktif dan melakukan aktivitas fisik. Pengeluaran energi untuk aktivitas fisik sehari-hari ditentukan oleh jenis, intensitas, dan durasi aktivitas fisik. Tidak beraktivitas menyebabkan kalori yang digunakan lebih kecil dari kalori yang dikonsumsi dan hal ini berhubungan dengan penambahan berat badan (Yusuf et al., 2018).

Aktivitas fisik memiliki manfaat jangka panjang bagi remaja dan manfaatnya terutama pada masa pertumbuhan agar tumbuh kembangnya dapat optimal. Aktivitas fisik secara teratur seperti senam aerobik dan kekuatan otot yang dilakukan 3 kali seminggu selama 3 bulan dapat menurunkan IMT, tekanan darah, lemak total, lemak perut, dan mampu meningkatkan kemampuan kardiorespirasi pada remaja dengan *overweight*. Remaja yang kurang aktif dalam aktivitas fisik akan mengalami kelebihan berat badan dan biasanya tidak menggunakan waktu istirahat untuk aktivitas fisik (Lin dan Li, 2021). Remaja yang aktivitas fisiknya kurang aktif pada saat istirahat melakukan aktivitas seperti makan atau bermain handphone, belajar atau membaca di perpustakaan dan menonton televisi di rumah, serta bermain game di atas meja (Suza, Miristia dan Hariati, 2020).

Aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu pemicu terjadinya obesitas karena kurang melakukan gerak badan sehingga energy yang dikeluarkan sedikit, seperti bermain game, komputer, internet atau televisi. Aktivitas fisik juga memiliki pengaruh yang berarti terhadap kejadian obesitas (Danari, Mayulu, & Onibala, 2019). Aktivitas fisik dikatakan rendah jika  $\leq 600$  METs/minggu, sedang jika  $\geq 600-1499$  METs/minggu dan tinggi jika  $\geq 1500$  METs/minggu (Utami & Pratiwi, 2022). Perubahan gaya hidup yang menjurus ke *westernisasi* dan erat pada perubahan pola makan/konsumsi makan masyarakat dapat memperparah penawaran makanan siap saji (*junk food*) yang berdampak pada risiko *overweight* pada remaja (Mokolensang & Manampiring, 2020).

Penelitian yang telah dilakukan di SMP Dharma Pancasila Medan tahun 2018, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja (Vina, 2018).



2017). Sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Mangopa pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia pada tahun 2023, didapatkan adanya hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2020 (Mangopa, dkk 2023).

Alasan peneliti akan melakukan penelitian di tempat tersebut karena lokasi sekolah dapat dengan mudah mengakses tempat-tempat dimana dengan mudahnya menemukan jajanan cepat saji (*junk food*). Dan lokasi sekolah sangat dekat dengan mall atau kafe yang membuat remaja dapat dengan mudah untuk mengkonsumsi jajanan *junk food*. SMA Negeri 21 Kota Makassar juga saat ini mengikuti program *full day school*. Sehingga siswa akan lebih banyak menghabiskan waktu disekolah dan dapat membuat siswa lebih leluasa memesan atau membeli makanan di luar. Berdasarkan uraian diatas peneliti merasa penting untuk dilakukannya penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara konsumsi *junk food*, aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMA Negeri 21 Kota Makassar. Beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan di SMA Negeri 21 Makassar yakni oleh (Simajuntak, 2020) tentang hubungan tingkat aktivitas fisik dan status gizi terhadap siswa SMA Negeri 21 Makassar. Didapatkan hasil status gizi yaitu, 11,2% karakteristik responden (gemuk) dan 8,8% (*obesitas*), dan hasil dari penjumlahan tersebut yaitu 20%, hasil tersebut termasuk kategori tinggi.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian antara lain sebagai berikut: Bagaimana hubungan antara konsumsi *junk food*, aktivitas fisik, dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMA Negeri 21 Makassar?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan umum

Untuk menganalisis hubungan antara konsumsi *junk food*, aktivitas fisik, dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN Negeri 21 Kota Makassar.

### 2. Tujuan khusus

- a. Untuk menganalisis tingkat konsumsi *junk food* pada remaja di SMA Negeri 21 Kota Makassar.
- b. Untuk menganalisis tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 21 Kota Makassar.
- c. Untuk menganalisis hubungan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik, dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMA Negeri 21 Kota Makassar.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan terkait hubungan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik, dengan kejadian *overweight* pada remaja

ri 21 Kota Makassar.

ttis

ulis

salah satu sarana untuk menambah pengalaman dan an, serta menerapkan ilmu yang telah di berikan dan diterima

sa pengembangan kemampuan diri dan sebagai syarat dalam

an studi di jurusan S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat,



Universitas Hasanuddin.

b. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu informasi yang bermanfaat bagi akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin dalam melakukan pengkajian serta penelitian berkelanjutan di bidang ilmu gizi dan kesehatan remaja.

c. Manfaat Praktis

Mampu menjadi sumber informasi tambahan bagi peneliti selanjutnya terkhusus dalam bidang ilmu gizi yang berkaitan dengan asupan konsumsi makanan *junk food*, aktivitas fisik, dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMA Negeri 21 Kota Makassar.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Tinjauan Umum Terkait *Overweight* Pada Remaja

##### 2.1.1 Defenisi *Overweight*

*Overweight* merupakan salah satu bentuk malnutrisi yang terjadi akibat ketidakseimbangan antara masukan dan keluaran energi dalam waktu lama. Lebih lanjut dijelaskan bahwa *overweight* merupakan keadaan patologis sebagai akibat dari konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya sehingga terdapat penimbunan lemak yang berlebihan dari apa yang diperlukan untuk fungsi tubuh (Kemenkes RI, 2017).

*National Institutes of Health (NIH, 2012)* menjelaskan bahwa *overweight* terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik *dan sedentary life style* (Banjarnahor et al., 2021).

Kegemukan atau *overweight* terjadi karena konsumsi makanan yang berlebihan. Bila kelebihan ini terjadi dalam jangka waktu lama, dan tidak diimbangi dengan aktivitas yang cukup untuk membakar kelebihan energi, lambat laun kelebihan energi tersebut akan diubah menjadi lemak dan ditimbun didalam sel lemak dibawah kulit. Akibatnya orang tersebut akan menjadi gemuk (Syarifatun, 2016). Pada awalnya ditandai dengan peningkatan berat badan, apabila penimbunan makin banyak, biasanya berada di sekitar pinggul, paha, lengan, pinggung dan perut (Syarifatun, 2016).

##### 2.1.2 Cara Penentuan *Overweight*

Kegemukan atau *overweight* pada remaja dapat ditentukan atau dinilai melalui berbagai metode atau teknik pengukuran. Salah satu teknik pengukuran *overweight* yaitu *Body Massa Indeks (BMI)* atau sering disebut juga dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengukuran IMT dilakukan dengan cara membagi nilai berat badan (kg) dengan nilai kuadrat tinggi badan ( $Cm^2$ ). Perhitungan indeks masa tubuh bukanlah pengukuran jumlah lemak secara langsung melainkan sebagai indikator kadar lemak tubuh seseorang (Nisak, 2018). Istilah status gizi normal, *overweight*, dan *obesitas* dapat berbeda-beda, WHO menetapkan suatu pengukuran/klasifikasi status gizi yang tidak terpengaruh oleh bias-bias budaya. Metode yang paling akurat dan sering digunakan untuk mengukur level status gizi adalah *Body Mass Index (BMI)* atau *Indeks Massa Tubuh (IMT)*, yang didapat dengan cara membagi berat badan dengan hasil kuadrat dari tinggi badan seseorang (meter) (Irwan,



Rumus perhitungan IMT adalah sebagai berikut :

$$IMT = \frac{BB (kg)}{(TB)^2 (m)}$$

Keterangan :

BB : Berat Badan (kg)

TB : Tinggi Badan (m)

IMT : Indeks Massa Tubuh

**Tabel 2.1**

Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi kurang ( <i>Underweight</i> )	-3 SD sd < -2 SD
	Gizi baik (Normal)	-2 SD sd + 1 SD
	Gizi lebih ( <i>Overweight</i> )	> + 2 SD sd + 3 SD
	Obesitas ( <i>obese</i> )	> +3 SD

(Kemenkes RI, 2020).

**Tabel 2.2**

Angka Kecukupan Gizi Bagi Remaja Per Orang Per Hari

Kelompok Umur	Berat Badan	Tinggi Badan	Kebutuhan Zat Gizi			
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
Laki-laki						
13-15 tahun	50	163	2400	70	80	350
16-18 tahun	60	168	2650	75	85	400
Perempuan						
13-15 tahun	48	156	2050	65	70	300
16-18 tahun	52	159	2100	65	70	300

(Permenkes RI, 2019).

### 2.1.3 Penyebab *Overweight* Pada Remaja

Proverawati (2010), berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi *overweight* adalah, sebagai berikut:



Optimization Software:  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)

tipun dapat terjadi pada semua umur, *overweight* sering sebagai kelainan pada umur pertengahan. *Overweight* yang a tahun pertama kehidupan biasanya disertai perkembangan g cepat dan anak menjadi besar untuk umurnya.

min

kelamin juga ikut berperan dalam timbulnya *overweight*.

Meskipun dapat terjadi pada kedua jenis kelamin, tetapi *overweight* lebih umum dijumpai pada wanita terutama setelah kehamilan dan pada saat *menopause*. Pada saat kehamilan jelas karna adanya peningkatan jaringan *adipose* sebagai simpanan yang akan diperlakukan selama masa menyusui. Juga bisa disebabkan karna pengaruh faktor *endokrin*, karena kondisi ini muncul pada saat-saat adanya perubahan *hormonal*.

c) Tingkat Sosial

*Overweight* banyak dijumpai pada keluarga miskin barangkali karna sulitnya membeli makanan yang tinggi kandungan protein. Mereka hanya mampu membeli makanan murah yang umumnya mengandung hidrat arang. *Overweight* yang dijumpai pada kalangan eksekutif atau usahawan, barangkali timbul karena makanan berlemak tinggi disertai penggunaan minuman beralkohol.

d) Aktivitas Fisik

*Overweight* banyak dijumpai pada orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan kebanyakan duduk. Di masa industri sekarang ini, dengan meningkatnya mekanisasi dan kemudahan transportasi, orang cenderung kurang gerak atau menggunakan sedikit tenaga untuk aktivitas sehari-hari. Kurangnya pemanfaatan tenaga akan menyebabkan simpanan tenaga tidak ada yang digunakan dan lambat-laun akan semakin menumpuk sehingga menjadi *overweight*.

e) Faktor Psikologis

Faktor psikologis emosi diketahui berkaitan dengan *overweight*. Keadaan pada *overweight* dapat merupakan dampak dari pemecahan masalah emosi yang dalam, dan ini merupakan suatu pelindung penting bagi yang bersangkutan. Dalam keadaan semacam ini menghiangkan *overweight* tanpa menyediakan pemecahan alternatif yang memuaskan, justru akan memperberat masalah. Apa yang ada dalam pikiran seseorang dapat mempengaruhi kebiasaan makannya. Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang *negative*. Gangguan emosi ini merupakan masalah serius pada wanita muda penderita *overweight*, dan dapat menimbulkan kesadaran berlebih tentang kegemukannya serta rasa tidak nyaman dalam pergaulan bersosial.

f) Faktor Genetik

Faktor genetik merupakan salah satu faktor yang juga berperan dalam timbulnya *overweight*. Telah lama diamati bahwa anak-anak *overweight* umumnya berasal dari keluarga dengan orang tua yang *overweight*. Bila salah satu orang tua *overweight*, kira-kira 40-50% anak-anak akan menjadi *overweight*. Sedangkan bila dua-duanya *overweight* maka 80% anak-anaknya akan *overweight*. Dalam keluarga bisa timbul karena kebiasaan makan keluarga bersangkutan, dan bukan faktor genetik yang khusus.



## g) Faktor Lingkungan

Lingkungan dalam hal ini adalah perilaku atau pola gaya hidup misalnya apa yang dimakan, serta bagaimana aktivitasnya sehari-hari.

## h) Faktor Kesehatan

Ada beberapa penyakit yang dapat mengakibatkan terjadinya *overweight* antara lain: *hipotiroidisme*, *sindroma chusing*, dan kelainan saraf yang menyebabkan seseorang menjadi banyak makan.

## i) Faktor Perkembangan

Penambahan ukuran atau jumlah sel-sel lemak menyebabkan bertambahnya jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh. Penderita *overweight*, terutama yang menjadi gemuk pada masa kanak-kanak dapat memiliki sel lemak sampai lebih nampak dibandingkan dengan orang yang memiliki berat badan lebih atau *overweight*.

## 2.2 Tinjauan Umum *Junk Food*

### 2.2.1 Defenisi *Junk Food*

Istilah *junk food* diberikan pada makanan yang memiliki nilai nutrisi yang di nilai tidak baik. *Junk food* adalah makanan cepat saji yang mengandung kalori yang tinggi tapi rendah nutrisi. Karna tidak memiliki nutrisi yang baik, maka *junk food* tidak berguna bagi tubuh apabila dikonsumsi. Makanan *junk food* juga biasanya lebih banyak mengandung kalori, gula, garam dan lemak yang sangat tinggi (Sing *et al.*, 2021).

### 2.2.2 Jenis-Jenis *Junk Food*

Jenis jenis makanan *junk food* yaitu seperti makanan gorengan, *hamburger*, sosis, *pizza*, seblak, mie instan. (Widyastuti & Sodik, 2018). Menurut Jansen *Junk food* tidak hanya terdapat dalam makanan *western* (*Pizza, hamburger, french fries,*) makanan dinegeri kita sendiri pun banyak yang tergolong *junk food*. cemilan goreng usus goreng, kulit ayam digoreng kering, jenis-jenis keripik asin dan manis, gorengan dipinggir jalan, nilai gizinya sudah berkurang kadang nyaris hilang. Beberapa sumber zat gizi, berubah nilai gizinya jika diolah dengan cara tertentu, proses memasak dengan pemanasan yg tinggi seperti di goreng, dipanggang/*bake*. Makanan *junk food* biasanya lebih banyak mengandung kalori, gula,garam dan lemak yang sangat tinggi.

### 2.2.3 Dampak Makanan Cepat Saji (*Junk Food*)

Dampak makanan cepat saji (*junk food*) Menurut (Mohiuddin 2020), dampak makanan cepat saji (*junk food*) yaitu..

#### a. *Overweight*

*weight* merupakan faktor risiko utama diabetes. Mengonsumsi makanan cepat saji sebelum kehamilan yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan risiko diabetes.

Makanan cepat saji dan makanan olahan yang tidak sehat 7 kali lipat meningkatkan risiko stroke pada usia dini.



c. Penyakit Jantung

Makanan cepat saji yang terjangkau, murah, dan padat energi juga disertai dengan peningkatan risiko kematian penyakit jantung.

d. Kanker Dan Gangguan Kekebalan Tubuh

Kecanduan *junk food* dan memiliki asupan sayur dan buah yang terbatas. Asupan garam yang tinggi, termasuk makanan yang diawetkan dengan garam, daging dan ikan yang diasapi atau dikeringkan, makanan acar, asupan rendah buah dan sayuran segar, *overweight* adalah salah satu penyebab utama kanker lambung dan *kolorektal*.

e. Kesehatan Reproduksi

Kesehatan reproduksi Popularitas *junk food* pada masa remaja bertanggung jawab atas meningkatnya *sindrom ovarium polistik* pada remaja perempuan.

2.2.4 Keterkaitan Konsumsi *Junk Food* Dengan Kejadian *Overweight*

Septiana (2018), tentang konsumsi *junk food* dan serat pada remaja yang *overweight* bahwa alasan tingginya konsumsi *junk food* paling utama adalah rasanya, dijadikan makanan favoritnya, penyajian cepat dan menjadi sarana berkumpulnya dengan teman-teman. Karena dikalangan remaja kurang mengonsumsi serat tapi banyak mengonsumsi *junk food* sehingga remaja banyak mengalami berat badan lebih dari normal hingga *overweight*.

Houben & Jansen (2019), tentang kegemukan terkait dengan perilaku obsesi dan kompulsif terhadap makanan, bahwa *overweight* berhubungan dengan makanan yang berlebihan yaitu pola atau perilaku seseorang terkait dengan mengonsumsi makanan yang berlebihan. Makanan yang banyak di konsumsi oleh seseorang yang mengakibatkan *overweight* banyak konsumsi makanan *junk food*.

2.2.5 Pengukuran Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan *Food Frequency Questionnaire*

*Food Frequency Questionnaire (FFQ)* adalah metode yang difokuskan pada frekuensi konsumsi makanan pada subjek. Frekuensi konsumsi akan memberikan informasi banyaknya ulangan pada beberapa jenis makanan dalam periode waktu tertentu (Siregar dan Batubara, 2022). Metode FFQ digunakan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun (Sirajuddin et al., 2018).

*Food Frequency Questionnaire (FFQ)* adalah metode yang difokuskan pada frekuensi konsumsi makanan pada subjek. Frekuensi konsumsi akan memberikan informasi banyaknya ulangan pada beberapa jenis makanan dalam periode waktu tertentu (Siregar dan Batubara, 2022). Metode FFQ digunakan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun (Sirajuddin et al., 2018).  
 Questioner frekuensi makanan memuat tentang daftar *junk food* yang dikonsumsi berdasarkan hasil studi pendahuluan. Terdapat dua jenis FFQ yaitu *Simple or Non Quantitative FFQ*, jenis FFQ ini tidak memberikan pilihan tentang porsi yang biasa dikonsumsi. *Quantitative FFQ* yang digunakan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan dan melihat besar porsi bahan makanan yang dikonsumsi. Pengukuran pola makan dilakukan dengan



memberi ceklis ditiap masing-masing makanan yang dikonsumsi dalam kurun waktu tertentu. Frekuensi konsumsi dapat diilustrasikan dalam bentuk angka (skor) atau bentuk frekuensi yang sudah dikategorisasikan.

**Tabel 2.3**  
Skor Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

No	Frekuensi Konsumsi	Skor
1	>3 kali/hari	50
2	1 kali/hari	25
3	3-6 kali/minggu	15
4	1-2 kali/minggu	10
5	2 kali sebulan	5
6	Tidak pernah	0

(Sirajuddin, 2018).

### 2.3 Tinjauan Umum Mengenai Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dapat di definisikan sebagai setiap gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik meliputi seluruh pergerakan tubuh yang dihasilkan baik dari olahraga, latihan fisik maupun aktivitas yang dilakukan sehari-hari (WHO, 2020). Siswa yang tidak aktif lebih berisiko mengalami *overweight* dibandingkan siswa yang aktif dan melakukan aktivitas fisik. Pengeluaran energi untuk aktivitas fisik sehari-hari ditentukan oleh jenis, intensitas, dan durasi aktivitas fisik. Tidak beraktivitas menyebabkan kalori yang digunakan lebih kecil dari kalori yang dikonsumsi dan hal ini berhubungan dengan penambahan berat badan (Yusuf et al., 2018).

Aktivitas fisik yang aktif menjadi bagian penting yang berperan dalam kesehatan, pemecahan lemak pada jaringan adiposa dan penurunan berat badan. Menurut (Herliana et al., 2019). Aktivitas fisik membuat tubuh menggunakan energi cadangan yang tersimpan didalam tubuh, yang akan membantu dalam proses penurunan berat badan, mencegah terjadinya penyakit kurang gerak (*Hypokinetic*) dan mencegah terjadinya kejadian *overweight*. Individu dengan aktivitas fisik yang minim akan mengakibatkan terjadinya perlambatan *metabolisme* dalam tubuh, sehingga semakin sedikit melakukan pergerakan maka semakin sedikit pula kalori yang dibakar dan kalori akan lebih banyak disimpan didalam tubuh sehingga menyebabkan terjadinya kejadian *overweight* (Ailshul, 2018).

Waktu ideal untuk beraktivitas fisik bervariasi tergantung pada kondisi kesehatan, rekomendasi durasi aktivitas fisik yang didasarkan untuk anak dan remaja (Usia 5-17 tahun) minimal aktivitas fisik sedang-berat selama 60 menit setiap hari (Kes, 2018).



Aktivitas fisik memiliki manfaat jangka panjang bagi remaja dan manfaatnya terutama pada masa pertumbuhan agar tumbuh kembangnya dapat optimal. Aktivitas fisik secara teratur seperti senam aerobik dan kekuatan otot yang dilakukan 3 kali seminggu selama 3 bulan dapat menurunkan IMT, tekanan darah, lemak total, lemak perut, dan mampu meningkatkan kemampuan *kardiorespirasi* pada remaja dengan obesitas. Remaja yang kurang aktif dalam aktivitas fisik akan mengalami kelebihan berat badan dan biasanya tidak menggunakan waktu istirahat untuk aktivitas fisik (Lin dan Li, 2021).

Remaja yang aktivitas fisiknya kurang aktif pada saat istirahat melakukan aktivitas seperti makan atau bermain handphone, belajar atau membaca di perpustakaan dan menonton televisi di rumah, serta bermain game di atas meja (Suza et al., 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh Sundar et al., (2018) menjelaskan bahwa sebagian besar remaja pada saat ini berpendapat melakukan aktivitas fisik cukup hanya dengan berolahraga disekolah satu minggu sekali saja. Remaja pada umumnya kurang termotivasi untuk melakukan olahraga disebabkan tidak menguasai bidang olahraga tertentu atau jenis olahraga yang telah dipelajari disekolah.

Tidak terdapat satupun remaja yang menganggap bahwa pentingnya dalam melakukan aktivitas fisik secara aktif. Dalam setiap pekan kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh siswa. Siswa memilih untuk menghabiskan waktunya dengan melakukan aktivitas ringan, seperti duduk selama waktu pelajaran berlangsung ataupun pada saat waktu istirahat yang dihabiskan untuk berkumpul dan berbagi cerita sesama siswa.

Data status *overweight* ditentukan dengan menggunakan antropometri berdasarkan perhitungan IMT yang diperoleh melalui hasil perhitungan perbandingan hasil penimbangan berat badan dalam satuan (kg) dan hasil pengukuran tinggi badan dalam satuan (Cm). Data berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) diperoleh melalui cara penimbangan berat badan yang dilakukan langsung. Berat badan diketahui melalui penimbangan yang dilakukan dengan menggunakan alat timbang, yaitu timbangan injak dan pengukuran tinggi badan dilakukan dengan menggunakan alat yaitu, *microtoise*. Data status *overweight* dikategorikan menjadi *overweight* dan tidak *overweight*. Data tingkat aktivitas fisik didapatkan melalui instrumen data yaitu

kuesioner yang didapatkan melalui adaptasi kuesioner dalam *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*.

Data aktivitas fisik yang didapatkan kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu tingkat aktivitas fisik ringan, tingkat aktivitas fisik sedang, dan tingkat aktivitas fisik berat. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Eddolls et all) membuktikan bahwa aktivitas fisik berat berhubungan dengan IMT pada remaja dan secara



tidak langsung berhubungan dengan kualitas hidup. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan berat badan yang sehat, meningkatkan massa tulang, dan meningkatkan fungsi otot sehingga dapat memperpanjang harapan hidup aktif (*active life expectancy*).

Kegiatan fisik memiliki pengaruh terhadap kestabilan berat badan. Semakin aktif seseorang melakukan aktivitas fisik, energi yang diperlukan semakin banyak. Tubuh yang besar memerlukan energi yang lebih banyak dibandingkan tubuh yang kecil untuk melakukan kegiatan fisik. Jika lebih banyak aktivitas fisik yang dilakukan, maka lebih banyak kalori yang dibakar untuk digunakan sebagai energi dalam menurunkan berat badan (Hoirun Nisa et al., 2020).

## 2.4 Tinjauan Umum Remaja

### 2.4.1 Defenisi Remaja

Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 mendefinisikan remaja sebagai penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014), sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (BKKBN, 2019). Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental (Diananda, 2018).

### 2.4.2 Pembagian Tahapan Remaja

Salah satu pakar psikologi perkembangan, (Hurlock) menyatakan bahwa masa remaja ini dimulai pada saat anak mulai matang secara seksual dan berakhir pada saat anak remaja mencapai usia dewasa secara hukum (Octavia, 2020).

Menurut Hurlock, masa remaja dapat dikategorikan:

#### a. Masa Remaja Awal (13 atau 14 tahun sampai 17 tahun)

Terjadi perubahan fisik yang sangat cepat dan mencapai puncaknya. Terjadi juga ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal. Mencari identitas diri dan hubungan sosial yang berubah (Octavia, 2020).

#### b. Masa Remaja Akhir (17 tahun sampai 20 tahun)

Ingin selalu jadi pusat perhatian, ingin menonjolkan diri, idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar, ingin memantapkan identitas diri dan ingin mencapai kemandirian emosional. Ini biasanya hanya berlangsung dalam waktu relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif remaja sehingga seringkali masa ini disebut masa negatif dan gejalanya seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, tidak disiplin, dan sebagainya (Octavia, 2020).



### 2.4.3 Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

#### a. Pertumbuhan Fisik

Pematangan fisik terutama pada fungsi seksual ditandai dengan menstruasi pada remaja perempuan dan mimpi basah pada laki-laki. Remaja mengalami perubahan fisik ditandai dengan munculnya tanda sekunder yang cukup menonjol.

Menurut Rosyida (2020) Pertumbuhan adalah perubahan yang ditandai dengan peningkatan ukuran fisik dan dapat diukur. Sedangkan perkembangan adalah perubahan kualitatif dan kuantitatif. Pada remaja perempuan terjadi perubahan yang di pengaruhi oleh *hormone esterogen* dan *progesterone* yang akan mengalami menstruasi, dengan perubahan fisik yaitu, penambahan tinggi badan, tumbuh rambut di sekitar alat kelamin dan ketiak, kulit menjadi lebih halus, suara menjadi lebih halus dan tinggi, payudara mulai membesar, pinggul semakin membesar, paha membulat, mengalami *menstruasi*.

#### b. Kemampuan Berpikir

Tahapan kemampuan berpikir pada remaja sudah mulai memahami orang lain sebagai individu yang unik, yang dapat mendorong remaja memiliki hubungan sosial yang lebih akrab khususnya dengan teman sebaya (Buanasari, 2021).

#### c. Hubungan Dengan Orang Tua

Orang tua dan remaja sebagian besar memahami penyebab kelebihan berat badan, dengan beberapa pemahaman bahwa remaja perlu mengubah beberapa perilaku mereka. Namun, ada sedikit keyakinan bahwa hal ini mungkin terjadi. Misalnya, remaja yang kelebihan berat badan ini menginginkan strategi untuk membantu mereka segera menurunkan berat badan dalam jumlah besar. Orang tua berperan penting dalam membantu mempengaruhi perilaku anak-anak mereka seputar masalah *overweight* (Agung et al., 2022).

#### d. Hubungan Dengan Sebaya

Remaja tampak dan merasa lebih dekat dengan teman sebayanya dan ingin lebih merasa bebas. Remaja pada tahap ini juga lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir yang khayal. (Wirenviona 2020).



## 2.5 Tabel Sintesa

No	Peneliti (Tahun & Sumber Jurnal)	Judul Jurnal	Desain Penelitian & Metode Analisis	Sampel	Temuan
1	Nisa. H, dkk. 2020. <a href="https://doi.org/10.22435/mpk.v31i1.3628">https://doi.org/10.22435/mpk.v31i1.3628</a>	Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Remaja di Kota Tangerang Selatan (Nisa et al., 2020).	<i>D: cross sectional</i> <i>S: simple random sampling</i> <i>I: scale, microtoise, kuesioner</i> <i>A: regresi</i> FFQ: Sering ( $\geq 3x/minggu$ ) Jarang ( $< 3x/minggu$ ) GPAQ: Ringan: $\leq 75$ mnt/minggu Cukup: $\geq 75mnt/minggu$ Berat $\leq 150$ mnt/minggu	Total seluruh responden yaitu, 154 berjenis kelamin perempuan dan 115 laki-laki. Rentang usia responden adalah 15- 18 tahun	Risiko terjadinya overweight 3,64 kali lebih besar pada remaja yang sering mengonsumsi <i>junk food</i> daripada yang jarang mengonsumsi makanan <i>junk food</i> . Penelitian ini melaporkan 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 <i>overweight</i> jika dibandingkan dengan remaja dengan aktivitas fisik yang cukup (CI 95%: 1,06-3,53)
2	Bachtiar, dkk. 2020. <a href="https://repository2.unw.ac.id/618/1/S1_020116A019_artikel.pdf">https://repository2.unw.ac.id/618/1/S1_020116A019_artikel.pdf</a>	Hubungan Konsumsi <i>junk Food</i> Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian <i>Overweight</i> Pada Remaja Di Kecamatan Ambarawa (Bachtiar, 2020)	<i>D: cross sectional</i> <i>S: quota sampling</i> <i>I: scale, microtoise, kuesioner</i> <i>A: chi-square</i> FFQ: Sering ( $\geq 3x/minggu$ ) Jarang ( $< 3x/minggu$ ) GPAQ: Ringan: $\leq 75$ mnt/minggu	Total seluruh responden yaitu, Remaja laki-laki usia 16-18 tahun sejumlah 72 orang	Hasil uji <i>Chi-Square</i> diperoleh <i>p-value</i> sebesar 0,043. Oleh karena <i>p-value</i> 0,043 < 0,05, maka disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan <i>junk food</i> dengan kejadian <i>overweight</i> pada remaja di Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang. Hasil uji <i>Chi-Square</i> diperoleh <i>p-value</i> sebesar 0,047. Oleh karena <i>p-value</i> 0,047 < 0,05, maka disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian <i>overweight</i> pada remaja di Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang



- |   |  |  |   |  |   |
|---|--|--|---|--|---|
| 3 | Widayati. T, dkk. 2019. <a href="http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas">http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas</a>  | Hubungan Konsumsi <i>junk Food</i> dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Perkotaan (Sulistiyowati et al., 2019)        | <i>D: cross sectional</i><br><i>S: purposive sampling</i><br><i>I: scale, microtoise, kuesioner</i><br><i>A: chi-square</i><br>FFQ:<br>Sering ( $\geq 3x/bulan$ )<br>Jarang ( $< 3x/bulan$ )                                    | Total seluruh responden yaitu, 104 siswa/siswi kelas X, XI, dan XII yang menjadi subyek penelitian.  | Dapat diketahui frekuensi konsumsi <i>junk food</i> $\geq 3$ kali/bulan lebih banyak dengan persentase 61,5 % dibandingkan dengan yang mengonsumsi <i>junk food</i> $< 3$ kali/bulan dengan persentase 38,5%. kelompok status gizi gemuk sebagian besar sering mengonsumsi jenis <i>junk food</i> dengan persentase 29,8 %. Sedangkan dari kelompok status gizi tidak gemuk sebagian besar responden jarang mengonsumsi <i>junk food</i> dengan persentase 43,3 %. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji chi square menunjukkan hasil p yaitu $< 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi <i>junk food</i> dengan status gizi pada remaja SMA X Jakarta Timur. |
| 4 | Kerkadi, Abdelhamid et al. 2019. <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31766192/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31766192/</a> | <i>The Relationship between Lifestyle Faktors and Overweight Indices among Adolescents in Qatar</i> (Kerkadi et al., 2019) | <i>D: cross sectional</i><br><i>S: multistage sampling</i><br><i>I: scale, microtoise, kuesioner</i><br><i>A: multivariate logistic regression</i><br>FFQ:<br>Sering ( $\geq 3x/minggu$ )<br>IPAQ:<br>Ringan: $\geq 2$ jam/hari | Total seluruh responden yaitu 1061 dengan rentang usia 16-18 tahun. 600 responden merupakan remaja perempuan dan 561 responden merupakan laki-laki | Konsumsi <i>junk food</i> dengan jumlah besar tidak ada kaitannya dengan kejadian <i>overweight</i> pada remaja. Wanita lebih tidak aktif daripada pria (63,7% vs 36,3%; $p < 0,001$ ). Proporsi remaja yang melaporkan waktu layar lebih dari 2 jam per hari adalah 82,5%. Wanita terlibat dalam perilaku yang lebih menetap daripada pria (53,4% vs 46,4%, $p = 0,009$ ). Menjadi laki-laki (OR: 1.3; CI: 1.0-1.7) dan melewatkan sarapan (OR: 1.5; CI: 1.2-2) secara signifikan terkait dengan kelebihan berat badan <i>overweight</i> .   |



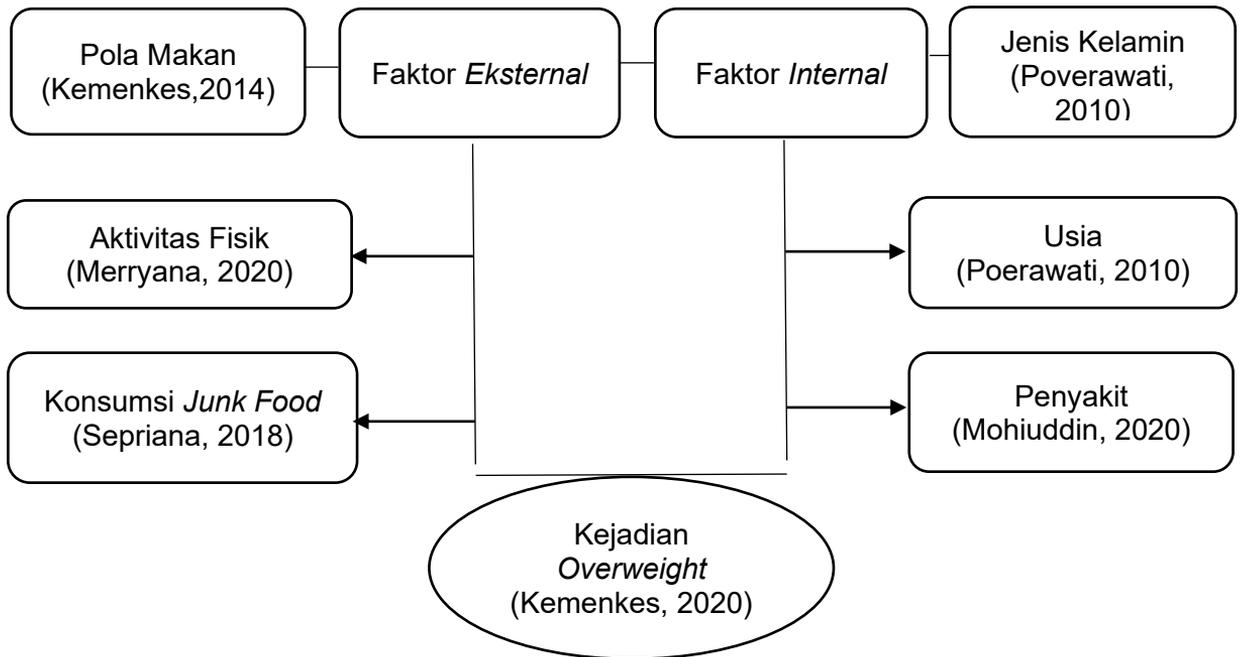
---

5	<p>Syafriani. 2018.  <a href="https://doi.org/10.31004/prepotif.v2i1.125">https://doi.org/10.31004/prepotif.v2i1.125</a></p>	<p>Hubungan Konsumsi <i>junk Food</i> Dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Overweight</i> Pada Siswa di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2018 (Syafriani, 2018)</p>	<p><i>D: cross sectional</i>  <i>S: stratified random sampling</i>  <i>I: scale, microtoise, kuesioner</i>  <i>A: chi-square</i>  FFQ:  Sering (<math>\geq 3x</math>/minggu)  Jarang (<math>&lt; 3x</math>/minggu)  PAL:  Ringan: 7-8 jam/hari</p>	<p>65 responden dengan rentang usia 15-17 tahun. Remaja perempuan sebanyak 43 responden dan remaja laki-laki sebanyak 17 responden</p>	<p>Jumlah remaja <i>overweight</i> paling banyak ada pada remaja yang sering mengonsumsi <i>junk food</i>. Prevalensi <i>overweight</i> paling banyak ditemukan pada responden yang sering mengonsumsi <i>junk food</i> yaitu sebesar 56.9%. Dari hasil Analisa uji statistik <i>Chi-Square</i> diperoleh nilai yang signifikan (<math>p &lt; 0.05</math>) dimana terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi <i>junk food</i> dengan kejadian <i>overweight</i> di SMAN 2 Bangkinng Kota.</p>
---	--	---	--	--	--

---



## 2.6 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

