

## Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Mie Instan dan Minuman Soda dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja

Anti Amelia<sup>1\*</sup>, Purwo Setiyo Nugroho<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

\*Email : [Antiamelia219@gmail.com](mailto:Antiamelia219@gmail.com)

Diterima : 29/08/20

Revisi : 29/12/20

Diterbitkan : 28/04/21

### Abstrak

**Tujuan Studi :** Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa provinsi Kalimantan timur tertinggi dengan urutan ketiga dengan kejadian obesitas yang menunjukkan sebesar 30,0 % Kelebihan gizi ini timbul akibat kelebihan asupan makanan dan minuman kaya energi, kaya lemak jenuh, gula dan garam tambahan, namun kekurangan asupan pangan bergizi seperti sayuran, buah-buahan serta kurang melakukan aktivitas fisik. Dengan adanya permasalahan ini peneliti ingin menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi mie instan dan minuman soda dengan kejadian obesitas.

**Metodologi :** Desain penelitian ini menggunakan cross sectional dengan menggunakan analisis *chi square*. Responden penelitian dibagi menjadi frekuensi konsumsi mie instan dan minuman soda dengan sampel yang didapat 64 responden dan menggunakan syarat kriteria inklusi dan eksklusi.

**Hasil :** Analisis hubungan frekuensi konsumsi mie instan tidak terdapat hubungan ( $p \text{ value } 0.058 > \alpha 0.05$ ) dengan obesitas. Analisis hubungan minuman soda tidak terdapat hubungan ( $p \text{ value } 0.272 > \alpha (0.05)$ ) dengan obesitas.

**Manfaat :** Diantara dua variabel tersebut maka akanditeliti frekuensi konsumsi mie instan dan minuman soda yang dimana memiliki peluang berisiko terjadinya obesitas.

### Abstract

**Purpose of Study :** Based on the results of Riskesdas 2018, it showed that the province of East Kalimantan was the third highest with the incidence of obesity which showed 30.0%. This nutritional excess arises due to excess intake of food and drinks rich in energy, rich in saturated fat, added sugar and salt, but lack of nutritious food intake like vegetables, fruits and lack of physical activity. With this problem the researcher wants to analyze the relationship between the frequency of consumption of instant noodles and soda drinks with the incidence of obesity at.

**Methodology :** The design of this study was cross sectional using chi square analysis. The research respondents were divided into the frequency of consumption of instant noodles and soda drinks with a sample of 64 respondents and used the conditions of inclusion and exclusion criteria.

**Results :** Analysis of the relationship between the frequency of consumption of instant noodles there is no relationship ( $p \text{ value } 0.058 > \alpha 0.05$ ) with obesity. Analysis of the relationship of soda drinks there is no relationship ( $p \text{ value } 0.272 > \alpha (0.05)$ ) with obesity.

**Applications :** Between these two variables, we will examine the frequency of consumption of instant noodles and soda which has a risk of obesity.

**Kata kunci :** frekuensi konsumsi mie instan, minuman soda, obesitas

### 1. PENDAHULUAN

Obesitas telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama diseluruh dunia dengan prevalensinya yang meningkat selama beberapa dekade. Secara global, jumlah anak usia sekolah dan Remaja dengan obesitas telah meningkat lebih dari 10 kali lipat dari 11 juta menjadi 124 juta dalam 40 tahun terakhir. Remaja yang mengalami obesitas lebih cenderung tetap obesitas dimasa dewasa dari pada tidak obesitas dan lebih memungkinkan mengalami penyakit tidak menular dimasa depan. Di negara berkembang prevalensinya obesitas pada anak usia sekolah (5-12 tahun) telah meningkat dari 8,0% pada tahun 2013 menjadi sebesar 9,2% pada tahun 2018 (Hadi et al., 2020). Sedangkan *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa tahun 2015, sekitar 2,3 milyar remaja usia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dari jumlah tersebut lebih dari 700 juta mengalami obesitas. Dengan prevalensi sebesar 11% pada pria, dan 12% pada wanita. Prevelensi tinggi terjadi di negara maju seperti Amerika serikat maupun Eropa yang mengalami 26% obesitas, Di Asia tengara angka obesitas 3%.(Wahyuni Hafid, 2019) dan Pada tahun 2017, Prevalensi kelebihan berat badan di brazil selatan adalah 28,2% pada remaja usia 13-17 tahun, sedangkan prevalensi obesitas 10,2%, lebih tinggi dibandingkan prevalensi yang ditemukan di wilayah lain. (D'avila, Poll, Reuter, Burgos, & Mello, 2019). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa provinsi Kalimantan timur tertinggi dengan urutan ketiga dengan kejadian obesitas yang menunjukkan sebesar 30,0 % Kelebihan gizi ini timbul akibat kelebihan asupan makanan dan minuman kaya energi, kaya lemak jenuh, gula dan garam tambahan, namun kekurangan asupan pangan bergizi seperti sayuran, buah-buahan serta kurang melakukan aktivitas fisik (Remaja & Negeri, 2016). Remaja adalah tahap peningkatan risiko kenaikan berat badan, ditandai dengan perubahan yang relevan dalam perilaku makan dan komposisi tubuh dan peningkatan sensitivitas terhadap insulin. (Poll, Miraglia, D'avila, Reuter, & Mello, 2019). Kegemukan, obesitas dan diet yang tidak sehat menjadi kontribusi utama pada

beban penyakit di Australia dan internasional. Pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan di seluruh dunia sementara 650 juta orang dewasa dan 41 juta anak-anak mengalami obesitas. Pada 2014, dampak ekonomi global dari obesitas diperkirakan sekitar US \$ 2 triliun. Di Australia, 63,4% orang dewasa kelebihan berat badan atau obesitas, menandakan bahwa secara statistik 'normal' adalah berat badan yang tidak sehat. Selanjutnya, kelebihan berat badan dan obesitas mempengaruhi 25% anak-anak antara usia 2 dan 17 tahun. (Russell, Lawrence, Cullerton, & Baker, 2019).

Penelitian yang di lakukan oleh Devi Ariyana, Ni Wayan Wiwin Asthiningsih (2019) terdapat 241 (77,5 %) remaja yang menyukai mie instan. Hasil penelitian dengan uji *Rank Spearman* menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan nilai p-value  $0,000 < 0,05$ . Nilai korelasi sebesar 0,358 menunjukkan arah positif dengan kekuatan korelasi rendah (Asthiningsih, W.W.N & Ariyana, D. 2019) Konsumsi mie instan yang tinggi dapat menimbulkan risiko kesehatan karena mengandung banyak lemak jenuh, natrium, dan zat tambahan makanan (Park, Choi, & Bae, 2016). Peningkatan prevalensi obesitas disertai pola makan yang komposisinya mengandung tinggi lemak, kolesterol, tetapi rendah serat seperti konsumsi *fast food* dan *soft drink*. Ketidakseimbangan asupan gizi merupakan salah satu faktor risiko terhadap munculnya obesitas pada remaja (SILALAH, 2019) obesitas terjadi karena energi harian yang berasal dari minuman manis seperti minuman bersoda, minuman energi, dan minuman dengan rasa buah. Semua minuman ini memiliki energi yang cukup tinggi untuk menyebabkan terjadinya obesitas. Jenis minuman isotonik yang paling tertinggi yaitu minuman pocary sweet dengan skor 15 yaitu 8,8% dan ditemukan 87,7% yang tidak mengonsumsi minuman isotonik seperti minuman vitazone. Selanjutnya untuk minuman bersoda yang paling sering dikonsumsi adalah minuman frenta dengan skor 15 yaitu 14% dan yang sama sekali tidak mengonsumsi minuman bersoda (coca cola) sebanyak 73,7%. (Qoirinasari, Simanjuntak, & Kusdalinah, 2018). Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kota Samarinda 2018, dalam penjarangan di sekolah SMP dan SMA di harapan baru mempunyai kasus sebesar 6,3% remaja yang mengalami obesitas dalam salah satu wilayah kerja Puskesmas Harapan Baru. Peningkatan prevalensi obesitas diikuti perpindahan pola makan yang komposisinya mempunyai kandungan tinggi lemak, kolesterol, namun rendah serat semacam mengonsumsi fast food serta soft drink. Ketidakseimbangan konsumsi gizi ialah salah satu aspek resiko terhadap timbulnya obesitas pada remaja.

### 1.1 Frekuensi Konsumsi Mie Instan

Frekuensi Konsumsi merupakan dimana keseringan makan dalam jumlah yang banyak ataupun selalu dalam tiap hari baik kualitatif dan kuantitatif. Sebaliknya Mie Instan merupakan salah satu makanan yang membuat seorang lebih cepat lapar dibanding dengan nasi. Tetapi, sifat karbohidrat dalam mie serta nasi sangat berbeda. Mie Instan merupakan salah satu makanan yang membuat seorang lebih segera lapar dibanding dengan nasi. Tetapi, sifat karbohidrat dalam mie serta nasi berbeda. Karbohidrat dalam nasi merupakan karbohidrat lingkungan yang berikan dampak rasa kenyang lebih lama. Sebaliknya karbohidrat dalam mie instan sifatnya lebih simpel sehingga gampang diserap. Dampaknya, mie instan berikan efek lapar lebih cepat dibandingkan nasi (Audina, 2019). Mie instan dikemas dengan besar kalori serta miskin zat gizi berarti yang lain semacam vit, mineral, serta serat dimana tidak buat kesehatan. Sebagian isi utamanya merupakan karbohidrat, protein tepung serta lemak (baik dari mie itu sendiri ataupun minyak sayur dalam sachet). Akibat yang terjalin bila mie instan selalu dikonsumsi dalam tiap hari ialah Menghambat Penyerapan Nutrisi, Menimbulkan Kanker, Menimbulkan Keguguran, Mengacaukan metabolisme tubuh, Bahaya Propylene glycol, Bahaya untuk pencernaan, serta Obesitas ataupun Kegemukan (Audina, 2019).

### 1.2 Minuman Soda

Mengonsumsi minuman soda secara terus menerus hendak berbahaya buat kesehatan. Dalam sekaleng minuman soda paling tidak memiliki 15 sendok teh gula, 150 kilo kalori, 30- 55 miligram kafein serta memiliki zat bonus semacam perona buatan serta zat akumulasi rasa yang beresiko sehingga akibat yang terjalin semacam gangguan emosional, merendahkan penglihatan, diabetes, kuping berdering, kehancuran otak serta lenyap ingatan (Valley, 2011). Akibat yang didapat bila soft drink ataupun minuman soda tersebut dikonsumsi secara kerap hendak berakibat untuk kesehatan yakni Kelebihan Berat tubuh (Overweight) serta kegemukan, Karies gigi, Osteoporosis serta fraktur tulang, serta Diabet (Alwi, 2018).

### 1.3 Obesitas

Obesitas merupakan kondisi dimana seorang mempunyai berat badan yang dibanding berat badan idealnya yang diakibatkan terbentuknya penimbunan lemak di badannya (MPH, 2010). Obesitas terjalin akibat mengonsumsi kalori lebih banyak dari di perlukan badan. Walaupun pemicu utamanya belum dikenal, tetapi kegemukan pada anak muda terlihat cenderung lingkungan, multifaktorial, serta berfungsi bagaikan pencetus terbentuknya penyakit kronis serta degenerative (MPH, 2010). Faktor akibat yang berfungsi terbentuknya obesitas antara lain merupakan Faktor genetik, Faktor lingkungan, Faktor Psikososial, Faktor kesehatan, Faktor pertumbuhan, serta Kegiatan fisik. Dampak yang berlangsung bila seorang hadapi obesitas hingga hendak timbul penyakit tidak menular semacam diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi (hipertensi), kanker, stroke, sleep apnue, serta permasalahan reproduksi (Valley, 2011). Mendiagnosa obesitas yaitu dengan carapinggang diukur pada titik yang tersempit, sebaliknya pinggul diukur pada titik yang terlebar. Setelah itu ukuran pinggang dipecah jadi dimensi pinggul. Seorang yang gendut berupa buah apel hendak lebih beresiko dibanding gendut yang berupa pir. Bagaikan patokan, pinggang yang berdimensi 90 centimeter hendak beresiko untuk seseorang laki-

laki. Sebaliknya buat perempuan apabila mana bertambah hingga hendak tingkatkan efek bila lingkaran pinggang 80 centimeter. Tidak hanya cara-cara tersebut terdapat metode lain buat mengenali seorang tersebut kegemukan ataupun tidak yakni dengan memakai Indeks Massa Badan (IMT) ataupun Body Mass Index (BMI). Berat badan adalah hasil dari perilaku yang berhubungan dengan kesehatan dari waktu ke waktu (Kvaavik, Andersen, & Klepp, 2005), Sehingga yang harus dilakukan adalah Pengurangan konsumsi makanan instan seperti minuman ringan, Kue sandwich dan mie instan dapat menimbulkan kecenderungan untuk meningkatkan kualitas hidup namun, penurunan ini dapat menyebabkan emosional sehingga terjadinya diet yang tidak sehat. Remaja diklasifikasikan kelebihan berat badan atau obesitas menurut BMI /menurut umur dan dinyatakan dengan Z-score yang dihitung menggunakan software WHO-Antro Plus (Poll et al., 2019). Obesitas ialah adanya perubahan gaya hidup dan pola makan yang dimana komposisi yang mengandung tinggi kalori, lemak, karbohidrat, kolesterol serta natrium, namun rendah serat seperti *fast food* dan *soft drink* dapat menimbulkan ketidakseimbangan asupan gizi dan merupakan salah satu faktor risiko terhadap munculnya obesitas pada remaja. Hal ini sejalan dengan Hasil penelitian yang analisis hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan *soft drink* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* total dan *fast food* lokal dengan obesitas ( $p < 0,05$ ). (Rafiony, Purba, & Pramantara, 2015).

## 2. METODOLOGI

Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan desain yang digunakan Cross Sectional yang menganalisis hubungan antara frekuensi mengkonsumsi mie instan serta minuman soda dengan obesitas melihat permasalahan kasus gizi remaja ataupun keadaan keseimbangan gizi. Cross sectional ialah desain penelitian dengan tujuan buat memandang serta membuat suatu deskripsi tentang objektif yang hendak di cermat bertepatan dengan memandang ikatan antara variabel- variabel yang hendak di jalani dalam satu waktu (Nugroho et al., 2018). Populasi pada penelitian ini yakni segala siswa/siswi. Sampel yang didapat terdapat 64 responden merupakan bagian dari jumlah serta ciri yang dipunyai oleh populasi. Sampel yang didapat terdapat 64 terdiri dari wajar serta kegemukan. Metode pengumpulan informasi secara primer dicoba dengan menyebarkan kuesioner secara online ialah dengan memastikan kriteria inklusi serta eksklusi ialah Siswa/i Bersedia Jadi Responden, Tidak mengumpulkan kuesioner, Terlambat mengirim kuesioner online, Siswa/Siswi yang hadapi overweight (obesitas), Siswa/i yang hadapi gizi kurang. Metode Pengambilan sampel memakai total populasi.

## 3. HASIL DAN DISKUSI

Tabel 1 : Distribusi frekuensi karakteristik responden

No	Variabel	N	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	24	37.5
	Perempuan	40	62.5
<b>Total</b>		64	100.0
2	Usia		
	< 12 Tahun	1	1.6
	13-14 Tahun	57	89.1
	>15 Tahun	6	9.4
<b>Total</b>		64	100.0
3	Frekuensi Konsumsi Mie Instan		
	>4 kali Seminggu	35	54.7
	< 4 kali Seminggu	29	45.3
<b>Total</b>		64	100.0
4	Minuman Soda		

>4 Kali Seminggu	29	45.3
< 4 kali Seminggu	35	54.7
<b>Total</b>	64	100.0
<b>5 Obesitas</b>		
Normal	45	70.3
Obesitas	19	29.7
<b>Total</b>	64	100.0

Sumber : Data primer 2020

Berdasarkan [Tabel 1](#) dapat dilihat responden Jenis kelamin perempuan ada sebanyak 40 (62.5%) dan responden laki-laki 24 (37.5%). Responden dengan usia  $\leq 12$  tahun ada sebanyak 1 (1.6%) merupakan responden terbanyak, di usia responden 13-14 tahun sebanyak 57 (89,1%) dan usia  $\geq 15$  tahun sebanyak 6 (9,4%). Responden yang sering mengkonsumsi mie instan dalam seminggu sebanyak 35 (54.7%) dan responden yang jarang mengkonsumsi mie instan dalam 4 kali dalam seminggu sebanyak 29 (45.3%), Sedangkan responden sering meminum soda dalam 4 kali dalam seminggu sebanyak 29 (45.3%) dan responden jarang meminum soda dalam 4 kali dalam seminggu 35 (54.7%). Responden dengan status gizi normal sebanyak 45 ( 70.3%) dan responden yang obesitas sebanyak 19 (29.7%).

Tabel 2 : Hubungan frekuensi konsumsi mie instan dengan obesitas

Frekuensi Konsumsi Mie instan	Status Gizi				Total		P value
	Normal		Obesitas		N	%	
	N	%	N	%			
>4x Seminggu	21	60,0	14	40	35	100,0	<b>0,058</b>
<4x Seminggu	24	82,8	5	17,2	29	100,0	
<b>Total</b>					<b>64</b>	<b>100,0</b>	

Sumber : Data primer 2020

Berdasarkan [Tabel 2](#) dapat dilihat responden dengan status gizi obesitas dengan mengkonsumsi mie instan lebih dari 4 kali dalam seminggu ada sebanyak 14 (40%) dan responden mengkonsumsi mie instan kurang dari 4 kali dalam seminggu ada 5 (17.2%). Hasil analisis uji chi square menunjukkan nilai  $p = 0.058 > \alpha (0.05)$ . Penelitian ini sejalan dengan penelitian ([Hatta, 2019](#)) yang memperoleh nilai  $p = 0,833$  artinya bahwa tidak ada hubungan antara Frekuensi konsumsi *Fast Food* Dengan status Gizi tidak normal di SMPN 1 Limboto Barat. Walaupun di dapat bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi mie instan dengan obesitas tetapi kebanyakan remaja yang mengkonsumsi mie instan sebanyak 14 orang (40%). Dalam penelitian ([Mayanti, 2018](#)) dengan melihat hasil penelitian merumuskan kalau responden kerap konsumsi makanan cepat saji sehingga mereka alami obesitas, disebabkan makanan cepat saji memiliki kalori yang besar. Kerutinan anak kerap mengonsumsi makanan cepat saji diakibatkan sebab anak muda tidak makan pagi pada pagi hari sehingga menjelang siang hari mereka jajanan dikantin yang sediakan mie pangsit, bakso serta mie praktis. Tidak hanya itu, padatnya agenda disekolah serta kerap berkumpul dengan sahabat menimbulkan anak muda lebih memilah santapan kilat saji. Tipe santapan kilat saji yang sangat di gemari oleh responden merupakan mie bakso, mie pangsit, nasi goreng, mie praktis, nasi goreng, ayam lepas atau penyet serta gorengan. Sedangkan Penelitian lainnya yang tidak sejalan dengan penelitian hasil ( $p = 0,00$ ) yang berarti analisis tersebut terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebiasaan konsumsi mie instan ([Sari, 2017](#)).

Tabel 3 : Hubungan frekuensi konsumsi mie instan dengan obesitas

Minuman	Status Gizi	Total	P value
---------	-------------	-------	---------

	Normal		Obesitas		N	%	
	N	%	n	%			
>4x Seminggu	18	62,1	11	37,9	29	100,0	<b>0,272</b>
<4x Seminggu	27	77,1	8	22,9	35	100,0	
<b>Total</b>					<b>64</b>	<b>100,0</b>	

Sumber : Data primer 2020

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat responden dengan status gizi obesitas dengan mengkonsumsi mie instan lebih dari 4 kali dalam seminggu ada sebanyak 11 (37,9%) dan responden mengkonsumsi mie instan kurang dari 4 kali dalam seminggu ada 8 (22,9%). Hasil analisis uji chi square menunjukkan nilai  $p = 0,272 > \alpha (0,05)$ . Berdasarkan pada hasil uji statistik buat melihat hubungan antara frekuensi konsumsi mie instan dengan obesitas memakai uji chi-square, hingga diperoleh hasilnya sebesar  $p = 0,058$  artinya tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi mie instan dengan obesitas. frekuensi konsumsi mie instan lebih dari 4 kali dalam seminggu ataupun kurang dari 4 kali dalam seminggu tidak berisiko pengaruhi kegemukan pada remaja. Hasil tabel silang antara frekuensi konsumsi mie instan dengan obesitas pada remaja yang diperoleh distribusi frekuensi mengkonsumsi mie instan responden lebih banyak masuk dalam kategori lebih 4 kali lebih dalam seminggu ialah sebanyak 35 (54,7%) serta sebagian besar responden cenderung mempunyai status gizi normal ialah sebanyak 45 responden (70,3%). Menurut hasil penelitian membuktikan kalau tidak ada hubungan antara minuman soda dengan obesitas dimana nilai  $p = 0,272 > 0,05$  dengan obesitas pada remaja. Minuman soda lebih dari 4 kali dalam seminggu ataupun kurang dari 4 kali dalam seminggu tidak berisiko pengaruhi obesitas pada remaja. Hasil tabel silang antara minuman soda dengan obesitas pada remaja yang diperoleh distribusi minuman soda responden lebih banyak masuk dalam kategori kurang 4 kali ataupun lebih dalam seminggu ialah sebanyak 29 (45,3%) serta sebagian besar responden cenderung mempunyai status gizi normal ialah sebanyak 45 responden (70,3%).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Setyowati,2020), berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan ( $p = 0,779$ ) dan ( $p = 0,970$ ), antara IMT anak dengan frekuensi konsumsi *fast food* dan *soft drink*. Pernyataan ini diperkuat dengan penelitian (Qoirinasari et al., 2018) dilihat nilai yang diperoleh  $p = 0,593$  artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan. Penelitian (T. Syarifah Latifah Hanum, Ari Pristiana Dewi, 2009) bertentangan dengan penelitian sedangkan berdasarkan hasil uji statistik dari frekuensi mengkonsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja menggunakan *Chi-square* didapatkan  $p \text{ value} = 0,029 < (0,05)$ , berarti  $H_0$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara frekuensi mengkonsumsi *fast food* terhadap status remaja. Seluruh minuman ini mempunyai tenaga yang lumayan besar buat menimbulkan terbentuknya obesitas. Tipe minuman isotonik yang sangat paling tinggi ialah minuman pocary sweet dengan skor 15 ialah 8,8% serta ditemui 87,7% yang tidak konsumsi minuman isotonik semacam minuman vitazone. Berikutnya buat minuman bersoda yang sangat kerap dikonsumsi merupakan minuman frenta dengan skor 15 ialah 14% serta yang sama sekali tidak konsumsi minuman bersoda (coca cola) sebanyak 73,7% (Qoirinasari et al., 2018).

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas bahwa Tidak terdapat hubungan antara Frekuensi konsumsi mie instan dengan kejadian obesitas dengan nilai yang diperoleh ( $p = 0,058$ ). dan juga Tidak terdapat hubungan antara minuman soda dengan kejadian obesitas dengan nilai yang diperoleh ( $p = 0,272$ ).

#### SARAN

Diharapkan penelitian ini bisa memberikan informasi serta pemahaman akan status gizi pada remaja serta meningkatkan pemahaman pada remaja akan pentingnya status gizi dan menjaga berat badan ideal. Untuk siswa dengan status gizi normal bisa menjaga berat tubuhnya dengan untuk tetap seimbang dan mengurangi mengkonsumsi makanan siap saji dan meminum soda yang bisa menyebabkan kelebihan berat badan. Serta dengan adanya penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk tenaga kesehatan untuk melakukan upaya pencegahan dan edukasi kesekolah.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih atas kerjasama antara dosen dan teman mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) yang telah mendukung serta membimbing penelitian ini. Serta orang tua dan rekan-rekan sahabat memberikan doa dan dukungannya.

#### REFERENSI

Alwi, I. L. (2018). *HUBUNGAN FREKUENSI MENGONSUMSI SOFT DRINK DENGAN KEJADIAN OBESITAS DI SEKOLAH MENEGAH ATAS NEGERI 21 MAKASSAR BULAN OKTOBER 2017*.



- Audina, M. (2019). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Stikes Perintis Padang Tahun 2019" *Skripsi*.
- D'avila, H. F., Poll, F. A., Reuter, C. P., Burgos, M. S., & Mello, E. D. (2019). Health-related quality of life in adolescents with excess weight. *Jornal de Pediatria*, 95(4), 495–501. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2018.05.005>
- Hadi, H., Nurwanti, E., Gittelsohn, J., Arundhana, A. I., Astiti, D., West, K. P., & Dibley, M. J. (2020). Improved understanding of interactions between risk factors for child obesity may lead to better designed prevention policies and programs in indonesia. *Nutrients*, 12(1), 1–12. <https://doi.org/10.3390/nu12010175>
- Hatta, H. (2019). Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Siswa Di SMP Negeri 1 Limboto Barat. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 41–46. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v4i2.60>
- Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji ( Fast Food ) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. (2019). 174–180.
- Kvaavik, E., Andersen, L. F., & Klepp, K.-I. (2005). The stability of soft drinks intake from adolescence to adult age and the association between long-term consumption of soft drinks and lifestyle factors and body weight. *Public Health Nutrition*, 8(2), 149–157. <https://doi.org/10.1079/phn2004669>
- Mayanti, S. (2018). Pengaruh Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. 4(2), 241–257.
- MPH, A. P. S. (2010). *Obesitas dan gangguan perilaku makan pada remaja*. yogyakarta: nuha medika.
- Park, S., Choi, H. S., & Bae, J. H. (2016). Instant noodles, processed food intake, and dietary pattern are associated with atopic dermatitis in an adult population (KNHANES 2009-2011). *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 25(3), 602–613. <https://doi.org/10.6133/apjcn.092015.23>
- Poll, F. A., Miraglia, F., D'avila, H. F., Reuter, C. P., & Mello, E. D. (2019). Impact of intervention on nutritional status, consumption of processed foods, and quality of life of adolescents with excess weight. *Jornal de Pediatria*, (xx). <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2019.05.007>
- Qoirinasari, Q., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. (2018). Berkontribusikah konsumsi minuman manis terhadap berat badan berlebih pada remaja? *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 88. <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.86>
- Rafiony, A., Purba, M. B., & Pramantara, I. D. P. (2015). Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 170. <https://doi.org/10.22146/ijcn.23311>
- Remaja, P., & Negeri, S. M. A. (2016). *Nurdin Rahman, Nikmah Utami Dewi, Fitra Armawaty*. 7, 43–52.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Russell, C., Lawrence, M., Cullerton, K., & Baker, P. (2019). The political construction of public health nutrition problems: A framing analysis of parliamentary debates on junk-food marketing to children in Australia. *Public Health Nutrition*, (February). <https://doi.org/10.1017/S1368980019003628>
- Sari, M. R. (2017). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Mie Instan dengan Usia Menarche Pada Siswi SMP Negeri 12 Palembang Tahun 2016. *University Of Muhammadiyah Palembang Medical Faculty*.
- SETYOWATI, Y. D. (2020). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KONSUMSI FAST FOOD DAN SOFT DRINK PADA ANAK OBESITAS DI USIA SEKOLAH DASAR*.
- SILALAH, A. M. (2019). *POLA KONSUMSI FAST FOOD DAN SOFT DRINK PADA SISWA YANG OVERWEIGHT DI SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM*. Politeknik kesehatan medan.
- T. Syarifah Latifah Hanum, Ari Pristiana Dewi, E. (2009). *HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN MENGKONSUMSI FAST FOOD DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA*.
- Valley, R. N. & B. (2011). *panduan untuk keluarga Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo kelompok Gramedia.
- Wahyuni Hafid, S. H. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan. *Ejournal.Lppmunidayan.Ac.Id/Inde X.Php/Kesmas*, 1(1), 1–5.