

Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMAN 1 Sangkulirang

Anita Wahyuni^{1*}, Purwo Setiyo Nugroho²,

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: anitawahyuni109@gmail.com

Diterima: 06/08/21

Revisi: 10/08/21

Diterbitkan: 19/04/22

Abstrak

Tujuan Studi : Penelitian ini dilakukan guna untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kebiasaan olahraga dan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang.

Metodologi : Penelitian ini menggunakan metode korelasional *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa dari SMAN 1 Sangkulirang dan sampel berjumlah 74 orang yang diambil menggunakan metode *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner elektrik (*google form*). Data yang telah diperoleh kemudian di konversikan dengan standar *z-score* dalam aplikasi komputer *WHO Anthro Plus*. Data dianalisis secara statistik menggunakan aplikasi komputer menggunakan uji chi square dengan nilai $\alpha = 0.05$

Hasil : Setelah dilakukan analisa data secara statistik, diketahui bahwa tidak ditemukan adanya hubungan natara kebiasaan olahraga terhadap kebiasaan olahraga ($P\text{-value}=0,181$) dengan status gizi *overweight* dan tidak ditemukan hubungan antara konsumsi *fast food* ($P\text{-value}=0,431$) erhadap status gizi *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang.

Manfaat : Hasil studi dapat dimanfaatkan sebagai data awal atau sumber informasi mengenai korelasi kebiasaan olahraga dan konsumsi fast food dengan gizi gemuk atau overweight pada remaja untuk melakukan penelitian lebih lanjut..

Abstract

Purpose of study : This research aims to determine the relationship of sport habits and the consumption of fast food with the overweight incident in teenagers at SMAN 1 Sangkulirang.

Methodology : This study used a cross sectional correlational method. The population in this study were students from SMAN 1 Sangkulirang and a sample of 74 people who were taken using the total sampling method. Data collection using an electric questionnaire (*google form*). The data that has been obtained is then converted to a standard *z-score* in the *WHO Anthro Plus* computer application. The data were analyzed statistically using a computer application using the chi square test with a value of $\alpha = 0.05$

Results : After statistical analysis of the data, it was found that there was no relationship between exercise habits and exercise habits ($P\text{-value} = 0.181$) with overweight nutritional status and no relationship was found between fast food consumption ($P\text{-value} = 0.431$) and nutritional status. overweight nutrition in adolescents at SMAN 1 Sangkulirang.

Applications : The results of the study can be utilized as preliminary data or source of information regarding the correlation of exercise habits and consumption of fast food with obese nutrition or overweight in adolescents to do further research..

Kata kunci : *Sports Habits, Fast Food Consumption, Teenegers, Overweight*

1. PENDAHULUAN

Kegemukan menjadi salah satu masalah gizi yang terjadi di seluruh negara yang ada di dunia, tidak memandang status negara tersebut adalah negara maju atau negara berkembang (Rizky Putri, Angkasa, and Nuzrina 2017). Kegemukan atau *Overweight* merupakan kondisi seseorang mengalami kelebihan massa tubuh karena terjadi penumpukan lemak di dalam tubuh. Seseorang dapat dikatakan kelebihan massa tubuh apabila setelah melakukan pengukuran IMT didapatkan hasil bahwa IMT nya berada di angka 25-29,9 (Silalahi 2019). Indeks Massa Tubuh merupakan sebuah ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang dengan menggunakan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Indeks Massa Tubuh digunakan juga untuk mengetahui apakah seseorang memiliki risiko untuk menderita suatu penyakit berisiko atau tidak (Yogi Hadiputra and Setiyo Nugroho 2020). Dikutip dari data yang world health organization terima, pada tahun 2016, kurang lebih terdapat 1,9 miliar orang mengalami kelebihan berat badan dan 650 juta orang mengalami obesitas. Di tahun 2016, orang dewasa usia 18 tahun (39% pria dan 40% wanita) mengalami kelebihan berat badan. Prevalensi obesitas di seluruh dunia mengalami peningkatan tiga kali lipat lebih banyak jika dihitung dari tahun 1975 ke 2016 (World Health Organization 2020). Di Amerika Serikat yang merupakan salah satu negara maju memiliki prevalensi overweight di negara tersebut adalah 32,5% sedangkan 36,5% adalah obesitas di tahun 2017 (Holland 2017). Dari data Riset Kesehatan Dasar 2018 prevalensi obesitas terendah berada di Nusa Tenggara Timur sebesar 10,3% sedangkan untuk prevalensi tertinggi berada di Sulawesi Utara sebesar 30,2%. Untuk Provinsi Kalimantan Timur memiliki prevalensi sebesar 28,7% yang dimana Kaltim menjadi urutan tertinggi ke 3 pada kasus kegemukan atau obesitas di Indonesia (Balitbangkes 2018). Dari

penelitian yang dilakukan Nilsen pada tahun 2008, mendapatkan data 69% masyarakat kota di Indonesia mengkonsumsi *fast food* sebanyak 33% mengatakan sebagai makan siang, 25% sebagai makan malam, 9% menyatakan sebagai makanan selingan, 2% menyatakan untuk sarapan pagi (Aulia, Makmur, and Hamid 2018).

Olahraga atau aktivitas fisik merupakan serangkaian gerak tubuh yang memiliki tujuan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, meningkatkan kualitas kesehatan tubuh, dan juga bertujuan untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan tubuh untuk anak-anak dan remaja (Rimbawati and Muniroh 2019). Berolahraga salah satu wujud kegiatan raga yang menghasilkan energy sebesar 20- 5-%. Lamanya berolahraga serta frekuensi berolahraga yang baik serta cocok hendak berguna baik untuk badan, berolahraga dikatakan kurang apabila jumlah olahraga <3x per minggu dengan durasi waktu <30 menit, sebaliknya berolahraga yang dikatakan lumayan serta baik bila dicoba minimum seminggu sebanyak 3x dengan durasi waktu minimum 30 menit. Berolahraga yang kurang bisa menyebabkan terbentuknya kelebihan tenaga yang setelah itu jadi simpanan lemak dalam badan (Setiawati et al. 2019). *Fast food* ialah jenis makanan yang sifatnya cepat untuk disajikan namun memiliki tingkat energi yang tinggi dan juga tinggi lemak. (Bonita and Fitranti 2017). Dikarenakan sifatnya yang mudah untuk disajikan dan dikemas, menjadikan *fast food* menjadi salah satu jenis makanan yang digemari berbagai kalangan usia. Namun apabila mengkonsumsi fast food terlalu sering juga akan meningkatkan berbagai risiko kesehatan yang akan timbul kemudian hari. Penumpukan lemak dan kalori yang terkandung dalam *fast food* yang tidak terbakar secara maksimal akan menyebabkan meningkatnya massa tubuh dan akan berujung pada *overweight* dan apabila tidak teratasi dengan segera akan berlanjut pada obesitas (Nisak and Mahmudiono 2018).

Prevalensi mengkonsumsi makanan cepat saji atau *fast food* di Amerika Serikat makin meningkat sebab kenyamanan, biaya, berbagai pilihan menu, serta rasa yang menyebabkan 30% anak-anak hingga lebih dari 50% mahasiswa mengkonsumsi makanan cepat saji setiap hari, dan juga terdapat lebih dari 33% orang dewasa dan 17% anak-anak serta remaja mengalami kegemukan dan obesitas di Amerika Serikat (Mohammadbeigi et al. 2018). Remaja adalah dimana penduduk yang memiliki rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja dimana terjadinya masa peralihan dari anak menjalani masa dewasa, dimasa ini terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat pada fisik dan mental (Diananda 2019). Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti terdorong untuk melakukan penelitian terkait hubungan kebiasaan olahraga dan konsumsi fast food dengan kejadian overweight pada remaja SMAN 1 Sangkulirang.

2. METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan dengan metode kuantitatif cross sectional. Cross sectional merupakan penelitian yang dilaksanakan dengan mengumpulkan data serta informasi dalam satu kali pengambilan data dalam periode waktu yang telah ditentukan untuk melakukan penelitian (Agustyan and Febriyanto 2020). Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMAN 1 Sangkulirang dari kelas X hingga kelas XII dengan pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *total sampling* dan kemudian diperoleh sampel berjumlah 74 orang. Untuk mengumpulkan data dan informasi, peneliti menggunakan kuesioner berbentuk digital yaitu *google form*. Untuk menentukan apakah sampel masuk dalam kategori status gizi, data yang diperoleh kemudian dianalisa dengan perhitungan *z-score* yang terdapat dalam aplikasi komputer WHO *Anthro Plus*. Setelah itu, data lalu dianalisa dengan aplikasi komputer menggunakan uji chi square dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Analisa data disajikan secara deskriptif dengan menyajikan data hasil berbentuk tabel.

3. HASIL DAN DISKUSI

Berikut akan dipaparkan hasil penelitian terkait hubungan kebiasaan olahraga dan konsumsi fast food dengan kejadian overweight pada remaja SMAN 1 Sangkulirang sebagai berikut:

3.1. Analisa Univariat

Tabel 1 : Karakteristik responden menurut usia (tahun)

No	Usia (tahun)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1	≤ 12	0	0
2	13 – 14	1	1.4
3	≥ 15	73	98.6
Total		74	100

Sumber : Data primer 2020

Berdasarkan [Tabel 1](#), diketahui ialah usia responden penelitian terbagi dalam tiga kategori usia, yaitu \leq (kurang dari) 12 tahun, 13 – 14 tahun, dan ≥ 15 tahun. Responden dalam penelitian ini terbanyak masuk dalam kategori usia ≥ 15 Tahun yaitu 73 orang (98,6%) dan 13 – 14 tahun (1,4%).

Tabel 2 : Karakteristik responden menurut jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1	Laki-laki	19	25.7
2	Perempuan	55	74.3
Total		74	100,0

Sumber : Data primer 2020

Berdasarkan [Tabel 2](#), bahwa mayoritas peserta yang mengikuti penelitian ini adalah siswa perempuan yang berjumlah 55 orang (74,3%).

Tabel 3 : Karakteristik responden menurut kelas

No	Kelas	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1	X	4	4.1
2	XI	40	54.8
3	XII	30	41.1
Total		74	100,0

Sumber : data primer 2020

Dalam penelitian ini, siswa dan siswi SMAN 1 Sangkulirang menjadi responden penelitian. Berdasarkan [Tabel 3](#) dapat dilihat bahwa responden penelitian ini banyak berasal dari kelas XI (sebelas) yaitu berjumlah 40 orang (54,8%) dan dari kelas XII (dua belas) yaitu berjumlah 30 orang (41,1%). Total keseluruhan responden penelitian ialah 74 orang.

Tabel 4 : Frekuensi kebiasaan olahraga pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang Tahun 2020

No	Kebiasaan Olahraga	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Kurang (1-2x perminggu)	52	71.2
2	Cukup (3-4x perminggu)	21	28.8
Total		72	100.0

Sumber : data primer 2020

Berdasarkan [Tabel 4](#), pengelompokan kebiasaan olahraga dalam penelitian yang dilakukan ini terbagi menjadi dua kategori, yaitu kurang (1-2x / minggu) dan cukup (3 – 4x/minggu). Responden penelitian mayoritas berolahraga dengan intensitas kurang (1-2x/minggu) yaitu sebanyak 52 orang (71,2%).

Tabel 5 : Frekuensi kebiasaan makan *fast food* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang tahun 2020

No	Konsumsi <i>Fast Food</i>	Frekuensi (N)	Presentase (%)
----	---------------------------	---------------	----------------

1	Sering (3-4x perminggu)	27	37.0
2	Jarang (1-2x perminggu)	46	63.0
Total		72	100.0

Sumber : data primer 2020

Berdasarkan data primer yang ditampilkan dalam Tabel 5, data-data kebiasaan mengkonsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang diklasifikasikan menjadi data kategorik, yaitu frekuensi konsumsi *fast food* jarang (1-2x perminggu) dan sering (3-4x perminggu). Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa responden yang sering mengkonsumsi *fast food* yaitu 27 responden (37.0%) dan responden yang jarang mengkonsumsi *fast food* berjumlah 46 orang (63,0%).

Tabel 6 : Frekuensi menurut status gizi remaja di SMAN 1 Sangkulirang Tahun 2020

No	Kategori Status Gizi	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1	Normal	67	90.5
2	Overweight	7	9.5
Total		74	100.0

Sumber : data primer 2020

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan , kemudian diperoleh bawa jumlah responden pada Tabel 6 diketahui bahwa responden penelitian dengan status gizi *overweight* adalah 7 orang (9,5%)

3.2. Anialisis Bivariat

Tabel 7 : Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMAN 1 Sangkulirang Tahun 2020

Kebiasaan Olahraga	Status Gizi				Total	Pvalue	
	Overweight		Normal				
	N	%	N	%			
Kurang (1-2x perminggu)	7	13,2	46	86.8	53	100	0.181
Cukup (3-4x perminggu)	0	0.0	21	100	21	100	
Total					74	100	

Sumber : data primer 2020

Hasil analisa statistik yang dilakukan menggunakan uji *chi square* diperoleh bahwa kebiasaan siswa yang berolahraga dengan intensitas kurang (1 – 2x / minggu) berjumlah 6 orang yang memiliki status gizi *overweight* dan 46 orang dengan status gizi normal. Dan yang berolahraga dengan intensitas cukup (3 – 4 x / minggu) tidak ada responden yang memiliki status gizi *overweight* dan responden penelitian yang memiliki status gizi normal berjumlah 21 orang. Berdasarkan Tabel 7, P-value yang diperoleh berjumlah 0,181. Dikarenakan nilai p-value yang lebih besar dari nilai α (0,05) maka ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan terhadap kebiasaan olahraga dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang.

Tabel 8 : Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di SMAN 1 Sangkulirang Tahun 2020

No	Konsumsi Fast Food	Status Gizi				Total	Pvalue	
		Overweight		Normal				
		N	%	N	%			
1	Sering (3-4x perminggu)	4	13.3	26	86.7	30	100.0	0.431
2	Jarang (1-2x perminggu)	3	6.8	41	93.6	44	100.0	
Total						73	100	

Sumber : Data primer 2020

Berdasarkan Tabel 8, diketahui responden yang memiliki status gizi overweight dan sering (frekuensi 3-4x / minggu) mengkonsumsi makanan *fast food* berjumlah 4 orang (13,3%) dan responden yang gemar mengkonsumsi makanan *fast food* dan status gizi normal adalah 26 orang (86,7%). Sedangkan responden yang jarang (1-2x / minggu) mengkonsumsi makanan *fast food* dengan status gizi overweight adalah 3 orang (6,8%) dan responden dengan status gizi normal adalah 41 orang (93,6%). Dari hasil analisa statistik menggunakan uji chi square, diperoleh nilai *Pvalue* adalah 0,431. Nilai *Pvalue* yang lebih besar dari nilai α ($\alpha=0,05$) sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ditemukan hubungan dalam variabel konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang tahun 2020.

3.3 Diskusi

3.3.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini adalah 74 orang sedang mayoritas berusia ≥ 15 tahun dengan jumlah 73 orang (98,6%) sedangkan responden yang berusia 13 – 14 tahun berjumlah 1 orang (1,4%). Tidak terdapat responden yang berusia ≤ 12 tahun. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan terlebih dahulu oleh (Takumansang 2017) bahwa responden penelitian tidak ada yang berusia ≤ 12 tahun. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diperoleh bahwa dalam penelitian ini, jumlah responden laki-laki lebih sedikit jumlahnya yaitu 19 orang (25,7) ketimbang dari responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu 55 orang (74,3%). Hal ini serupa dengan penelitian yang sebelumnya telah dijalani oleh (Wahyuningsih and Pratiwi 2019) bahwa jumlah responden penelitian lebih didominasi oleh perempuan daripada responden laki-laki. Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 3 bahwa responden penelitian ini mayoritas berasal dari kelas XI yaitu berjumlah 40 orang (53,8%) dan responden dari kelas XII yaitu berjumlah 30 orang (41,1%). Responden yang berasal dari kelas X hanya berjumlah 4 orang (4,1%) Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Setiawati et al. 2019) bahwa responden penelitian terbanyak dari kelas XI dan kelas XII.

3.3.2 Prevalensi Obesitas

Dari Tabel 6, dapat diketahui bahwa status gizi responden penelitian ini adalah yang memiliki status gizi normal berjumlah 67 orang (90,5%) dan responden yang memiliki status gizi *overweight* berjumlah 7 orang (9,5%). Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hamalding, Risna, and Susanti 2019) bahwa jumlah prevalensi *overweight* terbagi atas status gizi *overweight* dan status gizi normal.

3.3.3. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang

Dari Tabel 7, dapat diketahui hasil analisa statistik menggunakan uji chi square berdasarkan variabel kebiasaan olahraga dengan status gizi *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang. Didalam tabel tersebut, diketahui bahwa jumlah remaja yang memiliki status gizi *overweight* dan memiliki kebiasaan olahraga kurang (1-2x/minggu) adalah berjumlah 7 orang (13,2%) dan yang memiliki kebiasaan olahraga cukup (3-4x/minggu) adalah 0 orang (0,0%) sedangkan responden yang memiliki status gizi normal dengan kebiasaan olahraga kurang adalah sebanyak 46 orang (86,8%) dan yang memiliki kebiasaan olahraga cukup berjumlah 21 orang (100%) dengan total keseluruhan berjumlah 74 orang. Hasil analisa statistik chi square memperlihatkan bahwa p-value yang diperoleh berjumlah 0,181. Dikarenakan nilai p-value yang lebih besar daripada nilai α (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang. Hasil penelitian yang tidak ditemukan hubungan antara kebiasaan olahraga dan kejadian *overweight* pada remaja juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh (Faradina 2019) bahwa tidak ditemukan hubungan antara kebiasaan olahraga terhadap *overweight*. Hasil penelitian yang serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuningsih and Pratiwi 2019) bahwa tidak ditemukan antara kebiasaan beraktivitas fisik terhadap kejadian kegemukan pada remaja. Dalam penelitian yang terdahulu dilakukan

oleh (Hong et al. 2016) bahwa tidak ditemukan hubungan antara aktivitas fisik terhadap penyebab kejadian overweight dan obesitas pada anak dan remaja usia 3 hingga 15 tahun. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh (Munawaroh, Trisnawati, and Marlenywati 2013) bahwa ditemukan hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan kejadian kegemukan pada anggota kepolisian. Hal ini diakibatkan oleh kurangnya frekuensi berolahraga dalam seminggu dan dipengaruhi juga oleh jumlah anggota kepolisian yang mengalami kegemukan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Guddal et al. 2019) bahwa siswa-siwi yang rajin berpartisipasi dalam kegiatan olahraga secara aktif memiliki risiko yang lebih kecil untuk memiliki status gizi *overweight* daripada siswa-siswi yang tidak aktif mengikuti kegiatan olahraga di sekolah.

Olahraga merupakan kegiatan dimana tubuh bergerak secara aktif meliputi struktur fungsi otot, anatomis, fisiologis, dan perkembangan gerak guna menghasilkan gerak tubuh secara maksimal guna mencapai tujuan daripada gerak tubuh tersebut (Mylsidayu 2014). Menurut (The American College of Sports Medicine 2018) memberikan rekomendasi bahwa sebaiknya berolahraga selama 150 menit setiap minggu dengan intensitas 2 kali per minggu untuk mempertahankan massa otot untuk dewasa. Sedangkan menurut (American Heart Association 2018) memberikan rekomendasi bahwa remaja hingga usia 17 tahun memerlukan setidaknya 60 menit per hari untuk berolahraga dengan intensitas sedang atau tinggi dengan frekuensi 3 kali per minggunya. Aktivitas fisik yang disarankan pun meliputi aktivitas penguatan otot dan tulang yang seiring dengan bertambahnya usia intensitas olahraga bertahap meningkat dari waktu ke waktu. Seseorang yang memiliki status gizi kelebihan berat badan namun tidak sering melakukan aktivitas fisik seperti olahraga ringan berlari kecil maka akan menumpuknya energi dan kalori didalam tubuh sehingga jumlah energi dan kalori yang masuk dengan yang keluar tidak seimbang dan akan menyebabkan menumpuknya lemak dibawah jaringan kulit. Rendahnya tingkat olahraga yang dilakukan remaja dapat juga disebabkan oleh tidak terdapat sarana olahraga yang memadai seperti tidak terdapatnya lapangan, tidak adanya alat olahraga seperti fasilitas bola voli atau bola basket, sehingga menyebabkan remaja tidak menjadi bersemangat untuk berolahraga dan menjadi malas. (Setiawati et al. 2019).

3.3.4 Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang

Dari Tabel 8, dapat dilihat hasil analisa statistik yang dilakukan oleh menggunakan metode chi square. Dari hasil analisa statistik tersebut, diketahui bahwa konsumsi *fast food* terbagi menjadi dua, yaitu sering (3 – 4x / minggu) dan jarang (1-2x/minggu). Responden penelitian yang memiliki status gizi *overweight* dengan frekuensi konsumsi fast food sering berjumlah 4 orang (13,3%) dan yang jarang berjumlah 3 orang (6,8%). Responden dengan status gizi normal yang sering mengkonsumsi *fast food* 26 orang (86,7%), dan yang jarang berjumlah 41 orang (93,6%). Hasil analisa statistik menunjukkan hasil P-value 0,431. Nilai P-value yang diperoleh lebih besar dari nilai α (0,05) sehingga disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang.

Hasil penelitian ini menemukan hal yang serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suryani, Sulastri, and Hasrinurhidayat 2020) bahwa tidak ditemukan hubungan konsumsi *junk food* dan *fast food* pada remaja yang bersekolah di SMP “S”. Hal ini dipengaruhi bahwa banyak faktor penyebab kelebihan berat badan / *overweight* selain konsumsi *junk food* dan *fast food* pada remaja. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Nusa and Adi 2013) bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* terhadap kelebihan berat badan pada remaja di SMA Negeri 5 Surabaya. Sementara itu, Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bachtiar 2020) bahwa didalam penelitiannya menghasilkan kesimpulan terdapat hubungan antara konsumsi fast food dengan kejadian overweight pada remaja di kecamatan Ambarawa. Hal ini juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Bonita and Fitranti 2017) bahwa responden yang memiliki frekuensi sering membeli *fast food* lebih dari 3 kali per minggu memiliki resiko untuk mengalami kelebihan berat badan. Penelitian yang dilakukan oleh (Habib et al. 2020) mengkategorikan *fast food* yang sering dikonsumsi oleh responden penelitiannya, yaitu mie *instant*, keripik kentang, burger, pizza, dan kentang goreng. Konsumsi fast food tidak hanya dilakukan oleh remaja – dewasa, namun dilakukan juga oleh anak-anak sekolah dasar.

Fast food menjadi makanan yang digemari oleh remaja karena cepat proses pengolahan dan penyajiannya dan juga cenderung lebih murah harganya. Keberadaan *fast food* yang mudah untuk diperoleh pun menjadi faktor mengapa remaja menyukai *fast food*. Namun dikarenakan mudahnya untuk memperoleh fast food menjadi salah satu faktor penyebab mengapa banyak remaja yang mengalami kelebihan berat badan. *Fast food* yang dikonsumsi terlalu sering tidak baik untuk tubuh karena mengandung kandungan lemak yang tinggi dan juga tinggi kandungan energinya sehingga apabila dikonsumsi dengan frekuensi yang tinggi maka akan menjadikan lemak dan energi tersebut terakumulasi dalam tubuh dan menjadi tumpukan lemak yang berada di bawah jaringan kulit (Mohiuddin 2020).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa ditemukan jumlah responden penelitian yang memiliki status gizi *overweight* yaitu berjumlah 7 orang (9,5%) dan status gizi normal berjumlah 67 orang (90,5%). Setelah dilakukan analisa statistik, tidak ditemukan hubungan antara variabel kebiasaan olahraga dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang (P-value=0,181 > α =0,05) dan tidak ditemukan adanya hubungan antara variabel konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang.

SARAN DAN REKOMENDASI

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan mengenai pentingnya hidup sehat melalui olahraga dan menghindari makan *fast food* dan dapat memberikan peningkatan kesadaran akan pentingnya konsumsi gizi seimbang dan olahraga untuk menghindari kelebihan berat badan. Bagi para siswa/siswi yang memiliki status gizi normal agar menjaga pola makan dan tetap rutin untuk beraktivitas fisik sehingga menghindari *overweight*. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, diharapkan dapat memberikan manfaat untuk digunakan sebagai bahan bacaan mahasiswa dan untuk perkembangan penelitian selanjutnya

UCAPAN TERIMA KASIH

Secara pribadi, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada tim KDM (Kerja Sama Dosen dan Mahasiswa) dikarenakan nya lah, peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan lancar dan tepat pada waktunya. Selain itu peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih pada Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur atas segala dukungan dan masukan dalam proses berjalannya penelitian ini.

REFERENSI

- Agustyan, H, and Kresna Febriyanto. 2020. "Hubungan Paparan Media (Visual, Audio Visual) Dengan Perilaku Seksual Berisiko Pada LSL (Lelaki Seks Lelaki) Di Wilayah Kerja Puskesmas Temindung Tahun 2019." *Borneo Student Research* 1(2).
- American Heart Association. 2018. "Recommendations for Physical Activity in Adults and Kids." *American Heart Association*.
- Aulia, Sitti Geubrina Beu, T. Makmur, and Ahmad Humam Hamid. 2018. "Perilaku Konsumsi Fast Food Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Syiah Kuala Kota Banda Aceh." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian Unsyiah* 3(1).
- Bachtiar, Muhammad Ilham Yusuf. 2020. "Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Artikel Oleh : Muhammad Ilham Yusuf Bachtiar."
- Balitbangkes, Kemenkes. 2018. *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/infoterkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>.
- Bonita, Ika Amalina, and Deny Yudi Fitranti. 2017. "KONSUMSI FAST FOOD DAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR RISIKO KEJADIAN OVERWEIGHT PADA REMAJA STUNTING SMP." *Journal of Nutrition College* 6(1): 360–67.
- Diananda, Amita. 2019. "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya." *Journal ISTIGHNA* 1(1): 116–33.
- Faradina, Riani. 2019. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang "Gambaran Aktivitas Sendentari, Kebiasaan Olahraga, Dan Besar Uang Saku Kaitannya Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 40 Semarang." Politeknik Kesehatan Semarang.
- Guddal, Maren Hjelle et al. 2019. "Physical Activity and Sport Participation among Adolescents: Associations with Mental Health in Different Age Groups. Results from the Young-HUNT Study: A Cross-Sectional Survey." *BMJ Open* 9(9).
- Habib, Mohammad Asadul et al. 2020. "Fast Food Intake and Prevalence of Overweight/Obesity in Students: Do Eating Habits Have a Differential Impact on Gender?" *International Journal of Contemporary Medical Research [IJCMR]* 7(6).
- Hamalding, Hermawati, Risna Risna, and Sri Rahma Susanti. 2019. "Hubungan Gaya Hidup Terhadap Overweight Dan Obesitas Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 11 Makassar." *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat* 1(1): 1–6.
- Holland, Kimberly. 2017. "Obesity Facts." *Healthline*.
- Hong, Ickpyo et al. 2016. "Relationship between Physical Activity and Overweight and Obesity in Children: Findings from the 2012 National Health and Nutrition Examination Survey National Youth Fitness Survey." *American Journal of Occupational Therapy* 70(5).
- Mohammadbeigi, A. et al. 2018. "Fast Food Consumption and Overweight/Obesity Prevalence in Students and Its Association with General and Abdominal Obesity." *Journal of Preventive Medicine and Hygiene* 59(3): E236–40.
- Mohiuddin, Abdul Kader. 2020. "Fast Food Addiction: A Major Public Health Issue." *Biomedical & Biotechnology* 3(4).
- Munawaroh, Nurani, Elly Trisnawati, and Marlenywati. 2013. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Polisi Di Kepolisian Resort Kota Pontianak." *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan - JuManTik*: 61–74.
- Mylsidayu, Apta. 2014. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nisak, Aulia Jauharun, and Trias Mahmudiono. 2018. "Pola Konsumsi Makanan Jajanan Di Sekolah Dapat Meningkatkan Risiko Overweight/Obesitas Pada Anak." 5: 298–310.
- Nusa, Adisti Fitriana Andar, and Annis Catur Adi. 2013. "Hubungan Faktor Perilaku, Frekuensi Konsumsi Fast Food, Diet Dan Genetik Dengan Tingkat Kelebihan Berat Badan." *Media Gizi Indonesia* 9(1): 20–27.
- Rimbawati, Yazika, and Muniroh. 2019. "Hubungan Kebiasaan Olahraga, Status Gizi Dan Anemia Dengan Kejadian Desminore Pada Remaja Putri." 4: 78–91.

- Rizky Putri, Vina, Dudung Angkasa, and Rachmanida Nuzrina. 2017. "Konsumsi Fast Food, Soft Drink, Aktivitas Fisik, Dan Kejadian Overweight Siswa Sekolah Dasar Di Jakarta." *Indonesian Journal of Human Nutrition* 4(1): 47–57.
- Setiawati, Fransiska Sabatini, Trias Mahmudiono, Nadia Ramadhani, and Khairina Fadiah Hidayati. 2019. "Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, Dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019." *Amerta Nutrition* 3(3): 142.
- Silalahi, Adnes Monika. 2019. 1 "Pola Konsumsi Fast Food Dan Soft Drink Pada Siswa Yang Overweight Di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam." Politeknik Kesehatan Medan.
- Suryani, Iis Sopiah, Meti Sulastri, and Hasrinurhidayat. 2020. "Hubungan Konsumsi Junk Food Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Pertama 'S.'" *Jurnal Keperawatan & Kebidanan* 4(1): 79–84.
- Takumansang, Sarbia A. 2017. "Hubungan Konsumsi Fast Food Terhadap Obesitas Remaja Di Smp Muhammadiyah 9 Yogyakarta." *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*: 1–10. http://digilib.unisayogya.ac.id/2595/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf.
- The American College of Sports Medicine. 2018. "Physical Activity Guidelines." *The American College of Sports Medicine*. <https://www.acsm.org/read-research/trending-topics-resource-pages/physical-activity-guidelines>.
- Wahyuningsih, Retno, and Intan Gumilang Pratiwi. 2019. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Kegemukan Pada Remaja Di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram." *Jurnal AcTion : Aceh Nutritional Journal* 4(2): 163–67.
- World Health Organization. 2020. "Obesity and Overweight." *World Health Organization*. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (March 10, 2020).
- Yogi Hadiputra, and Purwo Setiyo Nugroho. 2020. "Hubungan Obesitas Umum Dan Obesitas Sentral Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Palaran." *Borneo Student Research (BSR)* 1(2): 2020.