

## HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS PADA REMAJA DI KELURAHAN SUBANG JAYA

### THE RELATIONSHIP OF *JUNK FOOD* CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OBESITY IN ADOLESCENTS IN SUBANG JAYA

Yesica Tiur Maulina Sitorus<sup>1</sup>, Teten Tresnawan<sup>1</sup>, Susilawati<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Sukabumi Indonesia

<sup>2</sup>Lincoln University Collage Kota Bharu, Kelantan, Malaysia

Email: [yesicasitorus46@gmail.com](mailto:yesicasitorus46@gmail.com)

#### ABSTRAK

**Latar belakang:** Obesitas merupakan salah satu masalah dunia yang terus meningkat terutama di kalangan remaja, diakibatkan oleh tingkat konsumsi *junk food* yang tinggi dan kurangnya aktivitas fisik pada remaja yang sehingga menjadi penyebab utama dalam obesitas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di Kelurahan Subang Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi. Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. **Metode:** teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *proportional random sampling*, populasi remaja sebanyak 1.652 dan sampel sebanyak 322 remaja. Analisa data menggunakan *chi-square*. **Hasil:** berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja dengan nilai *p-value* (0,000) kurang dari HO yang berarti adanya hubungan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja. **Diskusi:** terdapat hubungan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di Kelurahan Subang Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi, sehingga diharapkan puskesmas dapat melakukan sosialisasi dan edukasi, tidak hanya di sekolah tetapi dapat melakukan penyuluhan terkait konsumsi *junk food*, aktivitas fisik dan obesitas pada wilayah kerja puskesmas terutama pada penyandu remaja.

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

#### ABSTRACT

**Background:** Obesity is one of the world's problems that continues to increase, especially among adolescents, caused by high levels of consumption of *junk food* and lack of physical activity in adolescents which is the main cause of obesity. The purpose of this study was to determine the relationship between consumption of *junk food* and physical activity with obesity in adolescents in the Subang Jaya Village, the Working Area of the Sukabumi Health Center, Sukabumi City. This type of research is correlational with a *cross sectional* approach. **Method:** sampling technique using *proportional random sampling*, a population of 1,652 adolescents and a sample of 322 adolescents. Data analysis using *chi-square*. **Results:** based on the results of this study it shows that there is a relationship between consumption of *junk food* and physical activity with obesity in adolescents with a *p-value* (0.000) less than HO which means there is a relationship between consumption of *junk food* and physical activity with obesity in adolescents. **Discussion:** there is a relationship between consumption of *junk food* and physical activity with obesity in adolescents in the Subang Jaya Village, Working Area of the Sukabumi Health Center, Sukabumi City, so it is hoped that the puskesmas can conduct outreach and education, not only at school but can provide counseling related to consumption of *junk food*, physical

JURNAL

**SKOLASTIK**

KEPERAWATAN

VOL. 9, NO. 2

Juli - Desember 2023

ISSN: 2443-0935

E-ISSN 2443-16990

*activity and obesity in the working area of the puskesmas, especially at the youth posyandu.*

**Keywords:** *Adolescents, Junk Food, Obesity, Physical Activity*

## PENDAHULUAN

Obesitas merupakan permasalahan yang sangat merisaukan terutama bagi para remaja, dikarenakan obesitas dapat menurunkan rasa percaya diri pada sebagian remaja sehingga mengganggu psikologis diri pada remaja. Kemauan dalam hal ini untuk tampil menjadi sempurna kerap kali diartikan dengan mempunyai tubuh ramping serta proporsional, yang menjadi idaman bagi para remaja.

Dampaknya jutaan rupiah uang dibelanjakan, melakukan diet, melakukan perawatan hingga membeli obat-obatan untuk menurunkan berat badan (Hanafi & Hafid, 2019). Faktor-faktor dan pemicu yang menjadikan obesitas seperti aktivitas fisik, asupan makan, faktor psikologis dan genetik yang sebagian besar obesitas karena adanya tingginya asupan energi (Lestari, 2021).

Prevalensi obesitas di Indonesia dari beberapa kurun waktu terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2013 menurut Badan Litbangkes (2018), angka obesitas 14,8% mengalami peningkatan pada tahun 2018 dengan total menjadi 21,8%. Peningkatan yang signifikan juga terjadi pada obesitas sentral umur lebih dari 15 tahun yaitu sebanyak 23,6% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 31% di tahun 2018 (Sumiyati dkk, 2022). Dilihat dari data *Global School Health Survey* (2015) dikutip dari berita Indonesia baik.id, (65,2%) adalah remaja yang tidak selalu sarapan, kurangnya konsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering dalam mengkonsumsi makanan penyedap

(75,7%) juga cenderung menerapkan pola sedentary life sehingga kurang dalam melakukan aktifitas fisik (42,5%) (Andrean W, 2019).

Faktor genetik serta lingkungan yang menjadi peran besar dari obesitas. Menurut Kurdanti dkk (2015), jenis makanan yang menjadi asupan tinggi energi yang paling banyak terdapat di dalam *junk food*. *Junk food* menjadi makanan yang apabila tidak dibatasi dalam mengkonsumsinya akan menyebabkan obesitas (Sutrisno, 2018).

WHO mengungkapkan dalam *Global Status Report on Physical Activity* (2022) pada berita databoks.katadata.co.id, 81% remaja dan 27,5% orang dewasa saat ini kurang dalam memenuhi rekomendasi aktivitas fisik yang minimal untuk mencapai kesehatan optimal. Permainan aktivitas fisik yang mengharuskan remaja baik untuk berlari maupun melompat dan berbagai gerakan lainnya.

Kelurahan Subang Jaya memiliki jumlah remaja cukup tinggi yaitu sebanyak 3092 remaja atau (29%). Studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sukabumi diketahui bahwa terdapat 1.652 remaja di Kelurahan Subang Jaya, data ini didapatkan berdasarkan laporan yang dari hasil studi pendahuluan yang diberikan oleh ketua kader dan ketua rukun warga di setiap wilayah Kelurahan Subang Jaya dan dilihat dari jumlah remaja usia 12 tahun sampai kepada usia 21 tahun, jumlah penderita obesitas yaitu, 113 remaja. Program yang dilakukan terkait obesitas oleh

petugas Puskesmas Sukabumi dengan melakukan screening pada setiap tahun ajaran baru dan pemeriksaan berkala pada kelas

Setelah melakukan studi pendahuluan pada remaja di Kelurahan Subang Jaya diketahui bahwa dari 10 remaja baik yang mengalami obesitas dan nonobesitas 6 dari 10 remaja sering mengkonsumsi junk food dengan frekuensi >3 kali/minggu adalah remaja yang mengalami kelebihan berat badan dengan resiko dan remaja yang mengalami obesitas, 7 dari 10 orang remaja yang obesitas jarang melakukan aktivitas fisik dengan frekuensi 1 kali/minggu ketika mempunyai waktu luang. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian “Hubungan Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Remaja di Kelurahan Subang Jaya Wilayah Kerja P uskesmas Sukabumi Kota Sukabumi”.

Penelitian ini menggunakan timbangan berat badan dan stature meter hasilnya berupa status IMT (normal, kelebihan berat badan dengan resiko, dan obesitas). Kategori konsumsi *junk food* menggunakan kuesioner baku JFIM (*Junk Food Intake Measure*) dengan kategori rendah (nilai 0-5), sedang (nilai 6-8), dan tinggi (nilai 9-25). Kategori aktivitas fisik menggunakan kuesioner baku PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire for*

lanjutan di setiap sekolah wilayah kerja Puskesmas Sukabumi.

## BAHAN DAN METODE

Metode penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2023, dengan populasi 1652 responden dengan teknik *proportional random sampling* yaitu sebanyak 322 responden. Responden mengisi kuesioner yang diberikan dengan penjelasan dengan menggunakan *informed consent* serta menerapkan etika penelitian. Responden mengisi kuesioner dengan menggunakan *G-Form* yang disebar ketika melakukan kunjungan. Kuesioner penelitian ini mencakup gambaran karakteristik responden seperti, inisial, umur, jenis kelamin, nomor *handphone*, uang saku perhari, pekerjaan orang tua, tinggal bersama orang tua, berat badan dan tinggi badan responden.

*Adolescents*), yang sudah di modifikasi oleh Erwinanto (2017) dengan melalui proses *expert judgement* dengan kategori ringan (score 1,2), sedang (score 3,4), berat (score 5), dengan menggunakan skala likert.

## HASIL

Gambaran karakteristik responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.** Gambaran Karakteristik Responden

No	Usia	n	(%)
1	12-15	88	27.3
2	16-18	171	53.1
3	19-21	63	19.6
Total		322	100.0

  

No	JK	n	(%)
----	----	---	-----

1	Perempuan	233	72,4
2	Laki-laki	89	27,6
Total		322	100,0
<b>No</b>	<b>Pekerjaan Orang Tua</b>	<b>n</b>	<b>(%)</b>
1	Bekerja	267	82,9
2	Tidak Bekerja	55	17,1
Total		322	100,0
<b>No</b>	<b>Tempat Tinggal</b>	<b>n</b>	<b>(%)</b>
1	Bersama Orang Tua	304	94,4
2	Kost-kostan	18	5,6
Total		322	100,0
<b>No</b>	<b>Uang Saku Per Hari</b>	<b>n</b>	<b>(%)</b>
1	<Rp.10.000	61	18,9
2	Rp.10.000-Rp.25.000	157	48,8
3	Rp.25.000-Rp.50.000	78	24,2
4	>Rp.50.000	26	8,1
Total		322	100,0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa, responden berusia 16-18 tahun sebanyak 171 orang atau 53.1% dan sebagian kecil berusia 19-21 tahun sebanyak 63 orang atau sebesar 19.6%. Jenis kelamin perempuan merupakan sebagian besar dari responden ini sebanyak 233 orang atau sebanyak 72,4% dan sebagian kecil responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 89 orang atau sebesar 27,6%. Pekerjaan orang tua responden sebagian besar bekerja sebanyak 267 orang atau 82,9% dan sebagian kecil orang tua responden tidak bekerja yaitu

sebanyak 55 orang atau 17,1% dan sebagian besar responden bertempat tinggal bersama dengan orang tua yaitu sebanyak 304 responden atau 95,4% dan kecil dari sebagian responden bertempat tinggal di kost-kostan yaitu sebanyak 18 responden atau 5,6%. Uang saku per hari berdasarkan tabel 1, sebagian besar responden diberikan uang saku per hari yaitu Rp.10.000-Rp.25.000 sebanyak 157 orang atau 48,8% dan sebagian kecil responden diberikan uang saku >Rp.50.000 yaitu sebanyak 26 orang atau 8,1%.

**Tabel 2.** Univariat Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik, dan Status IMT

<b>No</b>	<b>JFIM</b>	<b>n</b>	<b>(%)</b>
1	Rendah	96	29,8
2	Sedang	95	29,5
3	Tinggi	131	40,7
Total		322	100,0
<b>No</b>	<b>Aktivitas Fisik</b>	<b>n</b>	<b>(%)</b>
1	Ringan	193	59,9
2	Sedang	129	40,1
Total		322	100,0
<b>No</b>	<b>STATUS IMT</b>	<b>n</b>	<b>(%)</b>
1	Normal	158	49,1

2	Resiko	88	27,3
3	Obesitas	76	23,6
Total		322	100,0

Analisa univariat dengan penggunaan deskriptif dalam penelitian ini mendeskripsikan atau menggambarkan karakteristik masing-masing variabel. Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengkonsumsi *junk food* dengan tingkat tinggi yaitu sebanyak 131 orang atau 40,7 % dan sebagian kecil responden mengkonsumsi *junk food* dengan tingkat sedang yaitu sebanyak 95 orang atau 29,5 %. Pada aktivitas fisik, sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik

ringan yaitu sebanyak 193 responden atau 59,9% dan sebagian kecil responden melakukan aktivitas sedang sebanyak 129 responden atau 40,1%. Tabel 2, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status IMT atau gambaran berat badan yaitu normal sebanyak 158 orang atau 49,1 % dan sebagian kecil responden, memiliki status IMT atau gambaran berat badan obesitas yaitu sebanyak 76 responden atau 23,6%.

**Tabel 3.** Bivariat Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Obesitas

JFIM	IMT				p-value
	Normal	(%)	Resiko	(%)	
Rendah	68	70,8	21	7,3	0.000
Sedang	58	61,1	23	14,7	
Tinggi	32	24,4	44	42,0	
Total	158	49,1	88	23,6	

Berdasarkan tabel 4.9 dapat dilihat bahwa, dari 96 responden remaja, responden yang mengkonsumsi *junk food* dalam tingkat rendah memiliki status IMT Normal, yaitu sebanyak 68 orang atau 70,8% responden dan sebagian kecil responden yang mengkonsumsi *junk food* dalam tingkat rendah memiliki status IMT Obesitas yaitu sebanyak 7 responden atau 7,3%. Dari 95 responden remaja yang

mengkonsumsi *junk food* dalam tingkat sedang memiliki status IMT Normal, yaitu sebanyak 58 orang atau 61,1% dan sebagian kecil responden yang mengkonsumsi *junk food* dalam tingkat sedang memiliki status IMT Obesitas yaitu sebanyak 14 responden atau 14,7 %. Dari 131 responden remaja yang mengkonsumsi *junk food* dalam tingkat tinggi memiliki status IMT Obesitas yaitu, sebanyak 55 orang

atau 42,0% dan sebagian kecil responden yang mengkonsumsi *junk* IMT Normal yaitu sebanyak 32 responden atau 24,4%. Pada tabel 4.9 diketahui bahwa, *p-value* 0,000 atau (*p-value* < 0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat Hubungan Konsumsi *Junk Food*

*food* dalam tingkat tinggi memiliki status dengan Obesitas pada remaja di Kelurahan Subang Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi tahun 2023.

**Tabel 4.** Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas

Aktifitas Fisik	IMT						P-value
	Normal	(%)	Resiko	(%)	Obesitas	(%)	
Rendah	72	37,3	68	35,2	53	27,5	0,000
Sedang	86	66,7	20	15,5	23	17,8	
Total	158	49,1	88	27,3	76	23,6	

Berdasarkan tabel 4.10 dapat dilihat bahwa dari 193 responden remaja sebagian besar responden yang melakukan aktivitas fisik ringan memiliki status IMT Normal yaitu sebanyak 72 orang atau 37,3% dan sebagian kecil responden yang melakukan aktivitas fisik ringan memiliki status IMT Obesitas yaitu sebanyak 53 orang atau 27,5%. Dari 129 responden remaja, responden yang melakukan aktivitas fisik sedang memiliki status IMT Normal

yaitu sebanyak 86 orang atau 66,7% dan sebagian kecil responden yang melakukan aktivitas fisik sedang memiliki status IMT Kelebihan berat badan dengan resiko yaitu sebanyak 20 orang atau 15,5%. Pada tabel 4.10 diketahui bahwa *p-value* 0,000 atau (*p-value* < 0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada remaja di Kelurahan Subang Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi tahun 2023.

**PEMBAHASAN**

**Gambaran Konsumsi *Junk Food* Pada Remaja**

Kebiasaan konsumsi makanan seperti *junk food* pada remaja dan makanan lainnya tidak sering kali dapat menentu yang dan menjadi resiko dari terjadinya masalah gizi yaitu Obesitas. Kebiasaan dari pola makan remaja yang diterapkan dapat menyebabkan terjadinya obesitas oleh karena adanya kandungan dalam *junk food* dengan rendah serat, tinggi kalori, tinggi lemak (Nanda, 2023)

Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi sebagian besar remaja mengkonsumsi *junk food* dalam tingkat yang tinggi. Peneliti melakukan penelitian di wilayah Kelurahan Subang Jaya dan diketahui bahwa kelompok usia 16-18 tahun mendominasi dibandingkan dengan usia lainnya, ketika individu terutama dalam hal ini akan memasuki usia remaja maka terjadi beberapa perubahan, seperti pola makan yang tinggi atau rendah dan rasa ingin bersama dengan teman sebayanya, hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Dieny (2014) bahwa lebih baik memilih bersama hal apa yang akan dan ingin dikonsumsi oleh responden.

Hasil penelitian melalui pengisian kuesioner diketahui bahwa remaja di Kelurahan Subang Jaya Wilayah

Hal ini sangat dipengaruhi oleh berbagai hal seperti yang terdapat di dalam gambaran karakteristik dimana uang saku perhari yang diberikan pada remaja yaitu paling banyak Rp.10.000 sampai Rp.25.000 per hari yaitu sebanyak 157 orang atau 48,8%, dimana setengah dari responden mempunyai status IMT obesitas dan kelebihan berat badan dengan resiko. Aini (2012) berpendapat bahwa, pemilihan jenis makanan atau jajanan yang dikonsumsi dipengaruhi oleh besarnya uang saku. Remaja yang diberikan uang saku cukup besar oleh keluarganya, biasanya sering untuk mengkonsumsi makanan yang modern dengan berbagai pertimbangan dan kebebasan dalam memilih sendiri makanan yang akan dikonsumsi, hal ini juga akan membuat kecenderungan mereka untuk membeli berbagai hal yang disukai atau menarik bagi remaja tanpa memperdulikan adanya gizi baik bergizi seimbang ataupun tidak.

Remaja pada penelitian ini juga sebagian besar tinggal bersama orang tua dan orang tua remaja memiliki pekerjaan atau bekerja. Berdasarkan gambaran karakteristik yang ditemukan pada kondisi dimana orang tua yang bekerja dan tinggal bersama orang tua, remaja mengalami obesitas dikarenakan disebabkan adanya kekurangan orang tua atau keluarga dalam menyediakan masakan sehat bagi para remaja, orang tua di Kelurahan Subang Jaya membeli makan dengan memilih yang cepat saji seperti *junk food* atau memberikan uang saku agar remaja tersebut dapat membeli makanan yang tersedia.

Menurut Utami (2020) didukung oleh gerai industri makanan siap saji baik

dalam skala besar maupun skala yang kecil seperti pedagang yang menjual *junk food* dalam hal ini adalah pedagang kaki lima dimana mengandung garam, karbohidrat tinggi, pemanis buatan, MSG, dan kandungan lainnya yang kadar gulanya lebih tinggi dari gula biasa. Dalam penelitian Gustianzly (2018), menjelaskan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi pengeluaran dari konsumsi remaja adalah uang saku, baik dengan rata dari pendapatan uang jajan yang berbeda dari setiap orang yang diterimanya setiap hari dan adanya sebagian besar uang saku yang digunakan untuk mengkonsumsi dalam periode atau rentang waktu tertentu, semakin besar keuangan harian yang diberikan oleh orang tua kepada seorang remaja maka semakin leluasa remaja tersebut dapat memilih serta mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam terutama dalam hal ini adalah *junk food*.

### **Gambaran Aktivitas Fisik Pada Remaja**

Aktivitas fisik atau pergerakan tubuh, otot rangka tubuh dan sistem lainnya yang membutuhkan sedikit atau banyak pengeluaran energi, dalam hal ini remaja yang membutuhkan aktivitas fisik karena akan sangat bermanfaat dalam kurun waktu yang panjang, terutama pada masa remaja karena mengalami pertumbuhan sehingga pertumbuhan mereka dapat menjadi optimal. Pada penelitian ini sebagian besar dari responden yang melakukan aktivitas fisik ringan. (Khairunnisa, Zahrani, Mardika, & Damayanti, 2022) menyatakan bahwa, aktivitas fisik yang memudahkan terjadinya penumpukan pada lemak serta jaringan lainnya adalah aktivitas fisik yang ringan.

Proses produksi lemak terjadi di seluruh bagian tubuh dan berlangsung perlahan, dalam kurun waktu lama dan seringkali tidak disadari. Orang dengan obesitas menghabiskan lebih banyak energi untuk melakukan aktivitas fisik, tetapi dalam hal ini bisa menunjukkan lebih sedikit aktivitas karena berat badan yang lebih besar, terutama pada saat melakukan aktivitas yang ringan. Pada penelitian ini, responden yang paling banyak mengisi aktivitas adalah remaja perempuan.

Priyoto (2015) mengatakan bahwa, jenis kelamin pada saat sebelum mengalami masa akil balik, aktivitas fisik remaja laki-laki dan perempuan yang hampir sama dan setelah mengalami pubertas, aktivitas fisik pada remaja laki-laki lebih besar, dari pada remaja perempuan. Faktor tersebut dapat menjadi salah satu faktor resiko perempuan untuk mengalami kejadian obesitas, tidak sedikit juga seseorang dengan jenis kelamin laki-laki memiliki resiko mengalami obesitas apabila seseorang tersebut memiliki faktor resiko penyebab obesitas (Fanani, 2023)

Aktivitas fisik pada remaja masa kini cenderung lebih menurun, remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk sekedar menonton atau bermain komputer dari pada melakukan aktivitas fisik seperti dahulu yaitu kejar-kerjaran atau bahkan bermain bola. Pergeseran antara gaya hidup masyarakat pedesaan yang sebelumnya memiliki aktifitas gerak yang lebih banyak menjadi lebih sedikit atau berkurang. Kemajuan teknologi yang semakin cepat akan memengaruhi gaya hidup yang membuat masyarakat di perkotaan semakin sibuk untuk menggunakan perangkat *mobile*

daripada bermain bersama teman sebayanya diluar rumah (Jayarni dan Sumarmi, 2018).

### **Gambaran Obesitas Pada Remaja**

Obesitas merupakan ketidak seimbangan asupan energi didalam tubuh yang masuk dengan yang dibutuhkan untuk berbagi fungsi biologis, seperti pertumbuhan fisik, perkembangan danaktivia (Fadillah & Fadjri, 2021). Hasil uji analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari sebagian besar responden memiliki status IMT atau gambaran berat badan yaitu normal sebanyak 158 orang atau 49,1 % dan sebagian kecil responden memiliki status IMT atau gambaran berat badan obesitas yaitu sebanyak 76 responden atau 23,6%, dimana dari hasil perhitungan jika gambaran obesitas dibagi berdasarkan tingkat obesitas dan non obesitas diketahui bahwa sebanyak 164 orang yang mengalami obesitas atau 50,9 % dan yang tidak mengalami obesitas, sebanyak 158 orang atau 49,1% responden.

Ketidakseimbangan karena adanya Indeks massa tubuh yang tidak normal, baik antara energi yang masuk dan energi maupun energi yang akan dikeluarkan. Pernyataan ini didukung oleh beberapa penelitian yang berpendapat bahwa banyak dari usia golongan muda yang mengalami peningkatan nilai dari IMT, baik itu kegemukan maupun obesitas. Peningkatan IMT terjadi karena adanya ketidakseimbangan energi antara asupan makanan atau jumlah kalori yang dikonsumsi dengan energi yang digunakan atau dikeluarkan yang menyebabkan banyak energi dalam tubuh ditumpuk menjadi bentuk lemak (Hafid, 2019).

Gambaran karakteristik dimana uang saku perhari yang diberikan pada remaja yaitu paling banyak

Rp.10.000-Rp.25.000 per hari yaitu sebanyak 157 orang atau 48,8% dari 322 orang remaja, hal ini tidak mempengaruhi remaja untuk mengkonsumsi *junk food* perharinya dan keputusan pemeliharaan makanan cepat saji yang biasanya dilakukan oleh remaja, karena tanpa pengaruh atau ajakan dari teman, responden sudah punya keinginan dan ketertarikan sendiri terhadap konsumsi *junk food*.

Penelitian ini paling banyak yaitu pada usia 16-18 tahun atau remaja pertengahan sebanyak 171 orang atau 53,1% responden dan dimana jenis kelamin yang paling banyak mengisi yaitu perempuan sebanyak 233 orang atau 72,4% responden. Hafid (2020) menyatakan bahwa, berdasarkan laporan tahun 2015, sekitar 2,3 miliar dari remaja usia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan dari jumlah tersebut lebih dari 700 juta orang mengalami obesitas dengan prevalensi 11% pada pria serta 12% pada wanita. Dimana remaja pertengahan atau *middle adolescence* pada tahap penelitian ini juga mempunyai banyak teman disekitar mereka, karena berdasarkan teori menurut Dieny (2014), remaja pertengahan memiliki kecenderungan *narsistic* dengan menyukai teman sebayanya bahkan kepada temannya yang mempunyai sifat yang sama dengan dirinya sendiri.

Ketidakseimbangan nutrisi yang masuk dan keluar pada tubuh remaja akan menimbulkan obesitas. Obesitas terjadi karena asupan energi yang tinggi dimana hal ini sejalan dengan Dien (2022) yang menyatakan bahwa Peningkatan pada kejadian obesitas yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi yaitu dilihat

juga dari status sosial ekonomi dimana berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar pekerjaan orang tua responden yaitu bekerja sebanyak 267 orang atau 82,9% dan sebagian kecil orang tua responden tidak bekerja yaitu sebanyak 55 orang atau 17,1% dan sebagian besar responden bertempat tinggal bersama orang tua yaitu sebanyak 304 responden atau 95,4% dan sebagian kecil responden bertempat tinggal di kost-kostan yaitu sebanyak 18 responden atau 5,6%.

### **Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Obesitas Pada Remaja**

Konsumsi *junk food* adalah cara responden memakan makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan dikemas secara praktis dan siap disantap, ukuran porsi yang besar dan mengandung tinggi kalori dan lemak, seperti teori yang disampaikan oleh Vinsensia (2011) dalam (Kosanke, 2019) beberapa jenis *junk food* yang sering kita jumpai, yaitu makanan yang berpengawet seperti yang disimpan dalam kalengan. Kebiasaan mengkonsumsi makanan *junk food* dilihat berdasarkan gabungan dari tiga aspek seperti jenis, jumlah, dan frekuensi dalam mengkonsumsi makanan tersebut.

Berdasarkan tabel yang dipaparkan peneliti, hal ini menjadi temuan yang didapatkan oleh peneliti, karena berdasarkan teori yang disampaikan oleh Dien (2022) faktor penyebab obesitas salah satunya terdapat peningkatan konsumsi cepat saji yang menjadi kontribusi pertama pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas. Pada penelitian ini, meskipun responden mengkonsumsi *junk food* dalam frekuensi rendah tetap saja masih ada responden yang

mengalami kelebihan berat badan dengan resiko hingga obesitas.

Penelitian yang dilakukan oleh (Telisa, 2020) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan prevalensi obesitas, karena cita rasa, kelezatan, kepuasan dan kemudahan untuk mendapatkannya, menjadi alasan dalam mengkonsumsi *junk food*. Hal ini menjadi alasan utama karena berdasarkan kuesioner yang diambil oleh peneliti hanya memaparkan 5 jenis *junk food* yang terdiri dari kentang goreng, cemilan asin (MSG), biskuit manis, permen/cokelat, dan *ice cream*, sehingga peneliti tidak mengkaji makanan apa yang sering atau di gemari oleh responden lebih lanjut.

Konsumsi *junk food* pada dalam tingkat sedang memiliki status IMT Normal, yaitu sebanyak 58 orang atau 61,1% dan sebagian kecil responden yang mengkonsumsi *junk food* dalam tingkat sedang memiliki status IMT Obesitas yaitu sebanyak 14 responden atau 14,7 %. Dari 131 responden remaja yang mengkonsumsi *junk food* dalam tingkat tinggi memiliki status IMT Obesitas yaitu, sebanyak 55 orang atau 42,0% dan sebagian kecil responden yang mengkonsumsi *junk food* dalam tingkat tinggi memiliki status IMT Normal yaitu sebanyak 32 responden atau 24,4%. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa meskipun responden mengkonsumsi *junk food* dalam kategori yang tinggi memiliki status IMT normal, hal ini bisa dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik responden.

Penelitian yang dilakukan oleh (Telisa et al., 2020) mengatakan bahwa aktivitas fisik merupakan

kunci utama keseimbangan energi yang menyumbang pengeluaran energi. Konsumsi makanan dengan tinggi lemak dalam jangka waktu yang lama dan panjang tanpa adanya aktivitas fisik meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Selain aktivitas fisik, tempat tinggal juga mempengaruhi responden untuk mengkonsumsi *junk food* karena dari hasil yang didapatkan, sebagian besar responden bertempat tinggal bersama orang tua. Dari hasil yang didapatkan, sebanyak 5,6% responden yang bertempat tinggal di kost-kostan, 7 dari 18 responden mengalami obesitas dan 3 dari 18 responden mengalami kelebihan berat badan dengan resiko.

Penelitian yang dilakukan oleh Zogara (2022) mengatakan bahwa orang tua yang bekerja juga menjadi faktor karena berkaitan dengan kondisi ekonomi rumah tangga. Semakin baik pekerjaan orang tua, maka kondisi ekonomi rumah tangga juga lebih baik, berdasarkan penelitian bahwa sebagian besar orang tua bekerja. Hal ini yang biasanya dapat memicu remaja untuk sering membeli *junk food*. Orang tua yang bekerja juga terkadang sulit untuk membagi waktu untuk menyiapkan berbagai keperluan makanan yang sehat dan bergizi untuk makannannya, bahkan terkadang orang tua yang membelikan *junk food* untuk dirinya atau anak-anaknya, selain itu menurut (Ali & Nuryani, 2018), orang tua juga sering memberikan uang saku kepada remaja agar dapat membeli sendiri makanan yang digemari dan disukai. Hal ini yang menjadi penyebab remaja akan membeli *junk food*.

Pada tabel, diketahui bahwa *p-value* 0,000 atau (*p-value* < 0,05) yang

menunjukkan, ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan obesitas pada remaja di Kelurahan Subang Jaya, yang berarti semakin sering remaja atau responden mengkonsumsi *junk food* maka mempengaruhi terbentuknya obesitas dalam tubuh. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi, 2017) dengan nilai *p-value* 0,003 bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas. Proses auto-oksidasi sebagai upaya dari lemak dalam tubuh yang akan mengalami berbagai proses, yang dengan cepat dapat meningkatkan kadar radikal bebas. Penyebab penyakit degeneratif ini lah yang disebabkan oleh karena adanya radikal bebas, yang nantinya akan menyerang berbagai senyawa dan jaringan dalam tubuh (Yuslianti, 2018). *Junk food* yang dikonsumsi secara berlebihan akan menjadikan berbagai penyakit, seperti penyakit jantung koroner, diabetes, bahkan stroke serta kanker, dan lain-lain. Makanan yang dihitung berdasarkan frekuensi meliputi, banyaknya jumlah makan dalam sehari, yang terhitung dari makan malam, siang, dan pagi.

Pola makan sehat serta frekuensi makanan yang perlu diperhatikan sesuai dengan panduan asupan gizi pada remaja ini merupakan perhatian khusus pada pihak Puskesmas agar bisa melakukan sosialisasi dan edukasi kepada remaja, tidak hanya dilakukan di sekolah tetapi puskesmas dapat memberikan program khusus di posyandu terutama posyandu remaja.

### **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Pada Remaja**

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik yang ringan

dengan memiliki status IMT normal, dan sebagian kecil responden yang melakukan aktivitas fisik ringan memiliki status IMT Obesitas yaitu sebanyak 53 orang atau 27,5%. Dari sebagian besar responden yang melakukan aktivitas fisik sedang memiliki status IMT Normal dan sebagian kecil melakukan aktivitas fisik sedang memiliki status IMT Kelebihan berat badan dengan resiko yaitu sebanyak 20 orang atau 15,5%. Menurut Dalilah (Telisa et al., 2020), faktor dari terjadinya obesitas salah satunya yaitu adalah aktivitas fisik. Hasil dari aktivitas sehari-hari merupakan hasil dari metabolisme tubuh yang merupakan energi digunakan untuk melakukan berbagai aktivitas, menurut (Rahayu & Donny, 2022), aktivitas fisik dan *sedentary life* menjadi penyebab dari pengeluaran energi yang rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan, *p-value* 0,000 atau (*p-value* < 0,05) terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di Kelurahan Subang Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi tahun 2023, sehingga jika kemungkinan aktivitas fisik yang dilakukan pada remaja rendah maka terjadinya obesitas akan meningkat. Aktivitas fisik berkorelasi atau berhubungan dengan IMT, hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmah, 2021), *p-value* yang didapat dari hasil penelitiannya yaitu 0,018 bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan berat badan atau IMT pada remaja.

Hadi (Nuzula et al., 2021), berpendapat bahwa, remaja yang aktivitas fisiknya rendah dikarenakan

remaja lebih menyukai aktivitas fisik yang tidak terlalu membuat berkeringat dan merasa lelah, didukung karena faktor malam untuk beraktivitas, tidak mempunyai fasilitas untuk melkaukan kegiatan selain diskeolah atau jam pelajaran olahraga yang mewajibkan remaja untuk berolahraga, selain itu jauhnya jarak antara rumah dan tempat-tempat umum untuk melakukan aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hanafi & Hafid, 2019), dimana responden, ada hubungan yang signifikan antara akitivitas fisik dengan obesitas remaja. Namun pada penelitian ini ditemukan bahwa meskipun aktivitas fisik responden ringan tapi tetap responden mempunyai kondisi tubuh yang normal yaitu dari 193 responden yang melakukan aktivitas fisik yaitu ringan, 72 responden mempunyai berat badan normal dan 121 responden mempunyai berat badan dengan resiko dan obesitas. Hal ini dipengaruhi oleh durasi aktivitas fisik responden hanya dilakukan satu sampai dua kali dalam kurun waktu seminggu dengan durasi yang sebentar, seperti berjalan kaki, menyapu lantai, menonton tv, dengan kegiatan seperti 4 jam bekerja, 8 jam tidur, ½ jam olahraga dan sisanya melakukan kegiatan ringan.

Dody (2020 ) menyebutkan bahwa, aktivitas fisik ataupun perilaku sedentari merupakan minimal pergerakan tubuh yang membuat seseorang minimal dalam mengeluarkan energi kebutuhan, kegiatan tersebut menjadi contoh dari adanya perilaku yang pasif, seperti bekerja dengan komputer, menonton, dan lain sebagainya.

Aktivitas tersebutlah yang menjadi dampak berat badan mengalami peningkatan. Aktivitas fisik ini menjadi sangat penting pada orang yang mempunyai berat badan lebih yaitu obesitas karena, 30% pengeluaran dari energi hanya dipengaruhi pada orang dengan berat badan normal. Olahraga juga berperan dalam pengaturannya mengatur metabolisme yang normal dalam membakar kalori.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, konsumsi *junk food* pada remaja tinggi, Aktivitas fisik pada remaja yang ringan, Obesitas pada remaja sebagian besar mengalami obesitas. Ada hubungan yang signifikan konsumsi *junk food* dengan obesitas pada remaja, dan Ada hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di Kelurahan Subang Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ali, R., & Nuryani, N. (2018). Sosial Ekonomi, Konsumsi Fast Food Dan Riwayat Obesitas Sebagai Faktor Risiko Obesitas Remaja. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 123. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.123-132>
- Andrean W, F. (2019). Obesitas Ancam Remaja. *Indonesiabaik.Id*. Retrieved from <https://indonesiabaik.id/infografi/s/obesitas-ancam-remaja>
- Dieny, Fillah Fitra. (2014). *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dody Izhar, M., & Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Jambi Kementerian Kesehatan, D. R.

- (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI JUNK FOOD, AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA SMA NEGERI 1 JAMBI Relationship Between Junk Food Consumption, Physical Activity with Nutritional Status of Students SMA Negeri 1 Jambi*.
- Fadillah, I., & Fadjri, T. K. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah. *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, 4(2), 100–105.
- Fanani, Femitha Rizka and , Ahmad Farudin, SKM., M. S. (2023). Perbedaan Tingkat Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Pada Siswa Obesitas Dan Tidak Obesitas Di Smk Negeri 2 Wonogiri. *Skripsi Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Hafid, W., Hanapi, S., Studi, P., & Masyarakat, K. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 6–10.  
<https://doi.org/10.55340/KJKM.V1i1.49>
- Hanafi, S., & Hafid, W. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, 1(1), 6–10.  
<https://doi.org/10.55340/kjkm.v1i1.49>
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179-190.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. 2, 13-15.
- Khairunnisa, Z. R., Zahrani, A. N., Mardika, I. A., & Damayanti, S. (2022). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh ( IMT ) pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Biomedical Science and Health*, 2(2), 9–13. Retrieved from <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJBSH>
- Kosanke, R. M. (2019). Pola Konsumsi Junk Food Dan Status Gizi Siswa SMPN 3 Sukawati Kabupaten Gianyar, 5–16. Retrieved from <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4380/>
- Lestari, A., Fakhira, A., Ismiana, A., & Annisaa, A. (2021). Fast Food Consumption Behavior in Adolescents. *Muhammadiyah International Public Health and Medicine Proceeding*, 1(1), 607–616.  
<https://doi.org/10.53947/miphm.p.v1i1.107>
- Mardalena, Ida. (2019). *Dasar-dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Mahasiswa, J. I., Biomedis, K., Prima, T. A., Andayani, H., & Abdullah, N. (2018). The Relationship of Junk Food Consumption and Physical Activity With Obesity of Adolescents in Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis*, 4(1), 20–

27. Retrieved from <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKB/>
- Mohammadbeigi, A., Asgarian, A., Ahmadli, R., Fara-Shirazi, S. Z., Moshiri, E., Ansari, H., Khazaei, S., & Afrashteh, S. (2019). Prevalence of junk food consumption, overweight/obesity and self-rated health and fitness in high school adolescent girls: A cross sectional study in a deprived area of Qom. *Sri Lanka Journal of Child Health*, 48(3), 208–214. <https://doi.org/10.4038/SLJC.H.V48I3.8754>
- Nanda, amali claria. (2023). HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI FAST FOOD DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA, 6, 325–332.
- Nuzula, F., Vionalita, G., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, F. I., Unggul, U. E., ... Unggul, U. E. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas pada Remaja Usia 10- Factors Related to Obesity in Adolescents Aged 10-19 Years. *Arkesmas*, 6(1), 29–34.
- Pratiwi, N. A. (2017). Gambaran Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Dan Pola Aktivitas Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Di Smp Negeri 21 Makassar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rahayu, W. B., & Donny, A. K. (2022). Profil Sedentary Life Style Pada Remaja Umur 15-17 Tahun ( Study Di Kabupaten Lamongan ). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(22), 114–121.
- Rahmah, siti rukma afia. (2021). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN BERAT BADAN PADA REMAJA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH PADANG HARAPAN KOTA BENGKULU. *SKRIPSI, POLITEKNIK KESEHATAN, BENGKULU*.
- Singh S, A., Dhanasekaran, D., Ganamurali, N., L, P., & Sabarathinam, S. (2021). Junk food-induced obesity- a growing threat to youngsters during the pandemic. *Obesity Medicine*, 26. <https://doi.org/10.1016/J.OB.MED.2021.100364>
- Sopiah, L., Lestari, W., Suraya, R., Yulita, Y., & Nababan, A. S. V. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas Remaja di Kelurahan Bunut Barat Kecamatan Kisaran Barat. *Journal of Nursing and Health Science*, 1(1), 8-13.
- Sumiyati, I., Anggriyani, A., & Mukhsin, A. (2022). Hubungan Antara Konsumsi Makanan Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(3), 242. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i3.11485>
- Sutrisno, D. (2018). Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1): 7-10.
- Telisa, I., Hartati, Y., & Dwisetyo Haripamilu, A. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletahan Health Journal*, 7(3), 124–131. Retrieved from [www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ](http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ)

- Utami, NA, Seno, K, & Panunggal, B (2017). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Remaja.*, eprints.undip.ac.id, <http://eprints.undip.ac.id/57603/>
- Wahyuningsih, R., & Pratiwi, I. G. (2019). Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian kegemukan pada remaja di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(2), 163-167.
- Wiarso, Giri dan Fina Erfiana. (2020). *Gizi dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Widyastuti, D. A. (2018). Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Remaja.
- Yuslianti, E. R. (2018). Pengantar radikal bebas dan antioksidan. *Deepublish*.