

Hubungan Konsumsi Fast Food dan Tingkat Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Berat Badan Lebih Di Sma Kota Kab.Bone

Nurfadillah Nurfadillah, Sakinah Amir, Rahmiati Rahmiati

Universitas Sipatokkong Mambo, Indonesia

Email: nurfadilla58@gmail.com, inhagizi10uh@gmail.com, rrahmiati42@gmail.com

Abstrak

Masalah gizi lebih pada remaja merupakan fenomena yang semakin meningkat seiring dengan perubahan pola makan modern, khususnya tingginya konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi fast food dan tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian berat badan lebih pada remaja SMA di Kota Kabupaten Bone. Penelitian menggunakan desain cross sectional dengan sampel sebanyak 49 responden yang dipilih secara purposive. Data konsumsi fast food diperoleh melalui kuesioner, tingkat pengetahuan gizi diukur dengan kuesioner pengetahuan gizi, sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan pengukuran antropometri menggunakan indikator IMT/U (Z-score). Analisis data dilakukan dengan uji Chi Square dan korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dengan kejadian berat badan lebih ($p=0,041$; $r=0,446$) serta antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian berat badan lebih ($p=0,005$; $r=0,386$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi frekuensi konsumsi fast food dan semakin rendah pengetahuan gizi, semakin besar risiko terjadinya gizi lebih pada remaja. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya edukasi gizi dan pengendalian konsumsi fast food pada remaja, serta peran aktif sekolah dan keluarga dalam membentuk perilaku makan sehat untuk mencegah kejadian gizi lebih.

Kata kunci: *Fast food*, pengetahuan gizi, berat badan lebih, remaja.

Abstrack

The problem of overnutrition in adolescents is a growing phenomenon in line with changes in modern dietary patterns, particularly the high consumption of fast food. This study aimed to determine the relationship between fast food consumption and nutritional knowledge levels and the incidence of overweight among high school adolescents in Bone Regency. The study used a cross-sectional design with a purposively selected sample of 49 respondents. Data on fast food consumption were obtained through questionnaires, nutritional knowledge levels were measured using a nutritional knowledge questionnaire, and nutritional status was determined based on anthropometric measurements using the BMI/Age (Z-score) indicator. Data were analyzed using the Chi-square test and Spearman correlation. The results showed a significant association between fast food consumption and the incidence of overweight ($p=0.041$; $r=0.446$) and between nutritional knowledge levels and the incidence of overweight ($p=0.005$; $r=0.386$). This indicates that the higher the frequency of fast food consumption and the lower the nutritional knowledge, the greater the risk of overnutrition in adolescents. This study recommends the importance of nutrition education and controlling fast food consumption in adolescents, as well as the active role of schools and families in fostering healthy eating behaviors to prevent overnutrition.

Keywords: *Fast food, nutrition knowledge, overweight, adolescents.*

PENDAHULUAN

Makanan cepat saji atau *fast food* adalah makanan yang dapat disajikan dalam waktu singkat dan praktis. Pengaruh globalisasi menyebabkan makanan cepat saji semakin marak ditawarkan kepada masyarakat. Mengonsumsi makanan cepat saji secara terus menerus akan berdampak buruk bagi kesehatan tubuh dalam jangka panjang. Hal ini dikarenakan makanan tersebut memiliki kandungan lemak jenuh, protein dan garam yang tinggi sertamengandung rendah serat (Oktaviani 2022).

Perubahan pola konsumsi *fast food* pada kalangan remaja yang tidak terkendali dapat meningkatkan konsumsi energi semakin meningkat. kandungan kalori yang tinggi hal ini dilatar belakangi oleh tingkat kepadatan tinggi energi yang terkandung dalam *fast food* dengan ukuran porsi yang terbilang cukup besar, bila terlalu tinggi dalam mengonsumsi kalori, tubuh akan mengganti dan menyimpan energi menjadi trigliserida pada jaringan adiposa, penumpukan kalori di dalam tubuh tanpa adanya peningkatan pengeluaran energi memiliki efek biologis yang cukup kuat serta berpengaruh pada status gizi yang meningkatkan terjadinya

kejadian berat badan lebih, gizi lebih merupakan keadaan patologis, yaitu dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh yang normal (Nisa, 2021).

Fast food atau makanan cepat saji adalah makanan yang disajikan secara cepat, praktis, dan waktu yang digunakan singkat. *Fast food* memiliki kalori, lemak, kolesterol, gula dan garam yang tinggi, tetapi rendah serat, *fast food* berhubungan dengan kelebihan berat badan dan obesitas yang dimana memiliki asupan energi yang tinggi jika sering konsumsi *fast food*, 80% remaja di dunia sering mengonsumsi *fast food*, 50% diantaranya sering mengonsumsi *fast food* ketika makan siang, 15% mengonsumsi *fast food* ketika malam hari, dan 15% ketika sarapan (Yetmi 2021b).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 2,3 milyar remaja di dunia 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 15% pada wanita. Prevalensi tertinggi terjadi di negara Amerika Serikat maupun Eropa yang mengalami *overweight* 62% dan 26% obesitas sedangkan Asia Tenggara angka *overweight* mencapai 14% dan untuk obesitas sebanyak 3%. Dari data tersebut terlihat bahwa masalah status gizi lebih tidak sedikit kejadian obesitas di dunia yang terjadi pada kalangan remaja (SKI, 2023a).

Menurut informasi yang didapat dari Kementerian Pertanian, persentase kontribusi makanan cepat saji atau fast food dalam asupan kalori penduduk di wilayah perkotaan Indonesia saat ini mencapai sekitar 28%. Data ini mencerminkan adanya kecenderungan peningkatan konsumsi makanan instan secara tahunan. Hasil survei yang dilakukan oleh Litbang Kompas pada tahun 2022 juga menunjukkan preferensi masyarakat Indonesia terhadap berbagai jenis makanan cepat saji, dimana 45,7% responden menyukai makanan gorengan, 21,7% lebih memilih fast food seperti roti, burger, dan pizza, dan 19,6% cenderung memilih makanan beku (Asshar, 2024).

Era globalisasi memberikan dampak yang sangat besar pada perubahan suatu negara dalam aspek perekonomian, teknologi, dan informasi. Berbagai kemudahan yang ditawarkan oleh keberadaan arus globalisasi mengakibatkan perubahan gaya hidup dan pola makan masyarakat yang cenderung kurang sehat. Pola makan ala barat seakan menjadi trend di kalangan masyarakat terutama remaja. Hal tersebut didukung pula dengan banyaknya restoran cepat saji di tiap kota terutama di lingkungan sekolah atau kampus yang semakin memicu maraknya fenomena konsumsi makanan di luar rumah. Pola makan yang cenderung tinggi gula dan lemak jenuh, namun rendah serat, rendah lemak tak jenuh, serta rendah mikronutrien dan antioksidan sebagai pengatur utama metabolisme dan sistem kekebalan tubuh (Nur Hasanah & Tanzaha, 2023).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023b), masyarakat Indonesia memiliki kebiasaan konsumsi makanan yang siap saji (*fast food*), setiap hari dengan jumlah 80,7%. Berdasarkan laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2023 di Kabupaten Bone. Kebiasaan konsumsi makana siap saji seperti *soft drink* atau minuman berkarbonasi kategori 1 kali perhari sebesar 2,37%, 1-6 kali perminggu sebesar 11,38%, dan <3 kali perbulan sebesar 86,25%. Konsumsi minuman berenergi kategori >1 kali perhari sebesar 2,74%, 1-6 kali perminggu sebesar 8,20%, dan 3 kali perbulan sebesar 89,06%. Pola kebiasaan konsumsimie instan/makanan instan lainnya kategori >1 kali perhari sebesar 13,40%, 1-6 kali perminggu sebesar 59,04%, dan <3 kali perbulan sebesar 27,57% (Riskesdas, 2018).

Pengetahuan gizi merupakan suatu pemahaman dalam pemilihan berbagai makanan yang sehat dan bergizi. Ramadhani et al., 2022. Pengetahuan gizi juga merupakan pengetahuan mengenai makanan yang aman dikonsumsi dan pengolahan makanan sehingga suatu makanan tidak menimbulkan masalah penyakit. Pengetahuan gizi ini sangat berkaitan dengan tingkat pendidikan seseorang. Semakin tinggi pendidikan yang ditempuh maka pengetahuan gizi

seseorang diharapkan semakin baik sehingga akan lebih memperhatikan pola konsumsi makanan baik dari kualitas maupun kuantitas. Tingkat pengetahuan gizi dapat menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku makan. Hal ini dapat disebabkan karena apabila ditemukan 15 mahasiswa (4,9%) memiliki kelebihan berat badan dan 6 mahasiswa (1,9%) memiliki berat badan yang kurang (Shofi, 2021).

Kebiasaan konsumsi makanan pada individu akan sangat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang dimiliki oleh individu tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh hartian dan harahap tahun 2023 diketahui bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan p value 0,037. Pengetahuan subjek tentang *fast food* didapatkan dari hasil *browsing* di internet dan melihat tayangan iklan *fast food* di majalah, televisi serta berbagai media lainnya. Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan mengenai makanan dan zat gizi, sumber – sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi dan tidak menimbulkan penyakit serta cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang. Pengetahuan gizi yang baik akan mempengaruhi individu dalam pemilihan makanan yang dikonsumsi. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin menganalisis pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* pada kelompok usia dewasa muda di Kepulauan Riau (Dewi Anggraini, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh (Yanti et al., 2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight*. Dan terdapat 54,9% ada hubungan antara pengetahuan terhadap pola makan dengan kejadian *overweight*, akses faktor budaya, seperti konsumsi makanan tradisional tinggi lemak dan kurangnya variasi asupan, turut memperbaiki kondisi ini.

Sekarang ini terjadi banyak perubahan gaya hidup remaja yang mengarah ke penurunan aktivitas fisik anak remaja, seperti kesekolah dengan menggunakan kendaraan, kebiasaan bermain komputer dan menonton telvisi. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang kandungan zat gizi yang ada dalam suatu makanan dan juga kemampuan memilih makanan yang tepat sesuai kebutuhan seseorang terkait dengan konsumsi *Fast food* yang berlebihan akan mempengaruhi status gizi. Pengetahuan gizi yang kurang, menyebabkan upaya yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan dapat menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih. Pengetahuan dengan persepsi baik atau sebaliknya akan berpengaruh terhadap sikap seseorang dalam pemilihan makan. Tingkat pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, dan menentukan seseorang dalam memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Kahah, 2020).

Gizi lebih yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga ke dewasa dan lansia. Remaja dikategorikan rentan karena percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan, tidak sedikit remaja yang makan secara berlebihan dan akhirnya mengalami gizi lebih (Sab'ngatun & Riawati, 2021).

Faktor penyebab gizi lebih yaitu multifaktorial, yang terdiri dari faktor biologi demografi, faktor perilaku, faktor genetik, dan faktor lingkungan. Gizi lebih remaja terkait erat dengan faktor perilaku seperti pola makan dan gaya hidup. Saat ini gaya hidup sedentari yang kurang aktivitas fisik juga semakin marak terjadi, sehingga memperkuat proses terjadinya gizi lebih. Peningkatan berat badan terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan kalori yang dikonsumsi dengan kalori yang digunakan. Penyebab terjadinya gizi lebih pada remaja dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik (di mana remaja lebih suka bermain *gadget* dan menonton televisi), pola makan yang berlebihan (akan menyebabkan jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh tidak seimbang dengan kebutuhan energi) dan mengonsumsi *fast food* yang berlebihan (dapat menyebabkan terjadinya penumpukan lemak (Noor, 2022)

Penelitian ini terletak pada meningkatnya prevalensi berat badan lebih di kalangan remaja, termasuk siswa SMA, yang berpotensi berkembang menjadi obesitas dan menimbulkan berbagai masalah kesehatan di masa depan. Konsumsi fast food yang tinggi dan rendahnya pengetahuan gizi diduga menjadi faktor penyebab yang signifikan, namun belum banyak data Berdasarkan Data di kabupaten Bone mengalami peningkatan selama 4 tahun terakhir. Pada tahun 2022 terdapat 245 jiwa, kemudian pada tahun 2023 meningkat menjadi 425 jiwa. Selanjutnya, pada tahun 2024 naik menjadi 467 jiwa, dan di tahun 2025 semakin meningkat menjadi 590 jiwa. Vrevalensi data gizi lebih meningkat dari tahun ketahun.

Berdasarkan data di wilayah puskesmas watampone bahwa dua sekolah ini, SMA 13 Bone dan SMA 1 Bone. Menunjukkan kasus gizi lebih yang termasuk terbesar di Kab Bone. Dimana SMA 13 Bone memiliki 30 orang yang mengalami gizi lebih, sedangkan di SMA 1 Bone terdapat 19 orang yang mengalami gizi lebih. Berdasarkan data yang ada, peneliti bermaksud melakukan penelitian di SMA Negeri 13 Bone dan SMA Negeri 1 Bone, karena di SMA 13 Bon jumlah siswa dengan gizi lebih tidak mencukupi untuk memenuhi sampel penelitian. Selain itu, hanya dua sekolah ni yang ditemuka memiliki gizi lebih yang teresar di wilayah watampone yaitu SMA 13 Bone dan SMA 1 Bone, sehingga keduanya dipilih sebagai lokasi penelitian agar data yang diperoleh sesuai dengan tujuan peneliti.

Di sekolah ini menunjukkan adanya perubahan pola perilaku makan di kalangan siswa. Hal ini terlihat dari meningkatnya kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) di lingkungan sekolah. Akibatnya, banyak siswa yang mengalami kelebihan berat badan, yang diduga disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai makanan sehat dan gizi seimbang. Oleh karena itu, SMA Negeri 13 Bone dan SMA Negeri 1 Bone dipandang relevan untuk dijadikan lokasi penelitian guna mengetahui hubungan antara konsumsi *fast food*, tingkat pengetahuan gizi, dan kejadian berat badan lebih pada remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara konsumsi fast food dan tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian berat badan lebih pada remaja di SMA Negeri 1 Bone dan SMA Negeri 13 Bone. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi status gizi remaja, khususnya kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang semakin meningkat di kalangan pelajar. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah, tenaga pendidik, serta instansi terkait dalam menyusun strategi edukasi gizi yang efektif, seperti program penyuluhan dan kampanye makan sehat di lingkungan sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang mengandung unsur-unsur kuantitatif (angka, frekuensi, persentase) dimana data yang dikumpulkan akan menguji hipotesis dan sifat-sifat lain yang umumnya berhubungan dengan ilmu universalis kuantitatif (Syahrini, 2022). Penelitian telah dilakukan di SMA Kota Kab.Bone yang terdiri dari SMA Negeri 1 Bone, SMA Negeri 13 Bone. Berdasarkan data dari puskesmas watampone bahwa dua sekolah ini yang termasuk dua gizi lebih terbesar di Kab.Bone. Penelitian dilaksanakan pada bulan juni-juli 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengalami berat badan lebih yang berjumlah 49 orang. Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Machali, 2021). Jumlah populasi dalam penelitian ini relatif kecil, maka peneliti menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel. Karena jika populasi kurang dari 100 maka semua anggota diikuti sebagai sampel (Nursalam, 2020). Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota populasi yang memiliki Berat Badan Lebih di SMA Negeri 13 bone dan SMA Negeri 1 bone, sehingga total sampel dalam penelitian ini 49 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan pendekatan non-probability sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap individu dalam populasi untuk dipilih menjadi sampel. Dari berbagai jenis teknik non-probability sampling, peneliti menggunakan metode total sampling atau biasa disebut sampel jenuh. Sample jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Machali, 2021). Pemilihan teknik ini didasarkan pada pertimbangan bahwa jumlah populasi relatif kecil, yaitu hanya 49 orang, sehingga memungkinkan untuk dilakukan pengamatan secara menyeluruh tanpa perlu melakukan pemilihan secara acak. Penggunaan total sampling juga dinilai tepat karena dapat memberikan gambaran yang lebih representatif dan menyeluruh terhadap kondisi populasi yang diteliti. Dalam penerapannya, teknik total sampling dalam penelitian ini tetap memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi agar sampel yang diambil benar-benar relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Data primer

Data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui kuesioner dan pengukuran antropometri. Kuesioner yang telah disiapkan sebelumnya untuk mendapatkan data mengenai tingkat pengetahuan gizi dan pola makan. Sementara itu, pengukuran antropometri dilakukan untuk memperoleh data berat badan dan tinggi badan guna menentukan status gizi responden.

Data sekunder

Data sekunder adalah data yang berisi informasi yang sudah ada sebelumnya dan tidak didapatkan secara langsung oleh penulis (Wijoyo, 2021). Data sekunder dalam penelitian ini meliputi: Profil sekolah di SMA Negeri 13, SMA Negeri 1 Bone di Kota Kab. Bone. Pengukuran pola makan menggunakan instrument kuesioner perilaku mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*), dengan skor dibagi menjadi 3 kategori, yaitu (T=3) tinggi, (S=2) sedang, (R=1) rendah. Pengukuran tingkat pengetahuan gizi menggunakan instrumen kuesioner kejadian tingkat pengetahuan gizi, dibagi menjadi 2 kategori, yaitu (Baik=2) dan (Buruk=1). Pengukuran antropometri (tinggi badan, berat badan, indeks massa tubuh (IMT) untuk menilai status gizi lebih.

Setelah data terkumpul, kemudian dilakukan pengolahan data melalui tahap-tahap berikut :

Editing

Setelah kuesioner diisi oleh responden, kemudian kuesioner langsung diperiksa dimana peneliti melihat semua item pertanyaan apakah sudah terjawab semua atau ada yang terlewatkan. Peneliti memeriksa kelengkapan apakah sudah sesuai dengan tujuan peneliti.

Scoring

Pemberian kode secara deskriptif digunakan skoring sebagai berikut :

1. Scoring pada konsumsi *fast food*
 - a. Sering (SR) diberikan skor 3
 - b. Kadang-kadang (KD) diberikan skor 2
 - c. Tidak pernah (TP) diberikan skor 1
 - 1) Rendah (baik) di beri nilai skor dari 10-16
 - 2) Sedang diberi nilai skor 17-23
 - 3) Tinggi (kurang baik) diberi skor 24-30

Jika responden mendapatkan skor dibawah 17, artinya konsumsi *fast food* tergolong rendah, dan jika mendapat skor 17-32, maka tergolong sedang, sebaliknya jika mendapatkan skor 24 ke atas, berarti konsumsi *fast food* responden tergolong tinggi.

- a. Baik diberikan skor 2
- b. Buruk diberi skor 1

- 1) Kurang diberi nilai skor 10-15
- 2) Baik diberi nilaiskor 16-20

Jika responden mendapatkan skor di bawah 16, artinya pengetahuan gizinya masih kurang, tapi jika skor 16 keatas, berarti responden memiliki pengetahuan gizi yang baik. Analisis bivariat yaitu dilakukan terhadap variable independen dan dependen yang keduanya berhubungan atau berkorelasi. Untuk mengetahui hubungan tiap variabel independen dan variable dependen yang diuji dengan menggunakan uji chi-square dengan tingkat kemampuan $p < 0,05$.

Peneliti melakukan analisis univariat yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik terhadap setiap variable penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap-tiap variable. Dilakukan terhadap variable yang diteliti menggunakan computer SPSS Versi 26 windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di dua sekolah di kota Kab.Bone yaitu SMA Negeri 1 Bone yang terletak di pusat Kota Watampone, Kecamatan Tanete Riattang Barat, serta SMA Negeri 13 Bone yang berada di wilayah pinggiran Kabupaten Bone. SMA Negeri 1 Bone mewakili lingkungan perkotaan dengan akses yang lebih mudah terhadap berbagai jenis makanan cepat saji dan informasi gizi, sementara SMA Negeri 13 Bone berada di kawasan semi-perdesaan dengan akses *fast food* yang lebih terbatas namun lebih dekat dengan jajanan tradisional. Pemilihan dua lokasi ini dimaksudkan agar hasil penelitian dapat menggambarkan perbedaan pola konsumsi *fast food*, tingkat pengetahuan gizi, serta kejadian berat badan lebih pada remaja SMA di wilayah perkotaan dan pinggiran Kabupaten Bone

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Bone yang beralamat di Jl. Ternate No. 1, Watampone, Jeppee, Kecamatan Tanete Riattang Barat, Kabupaten Bone. Sekolah ini memiliki fasilitas yang cukup memadai, seperti ruangan laborototium, kantin yang menyediakan berbagai jenis makanan, perpustakaan, ruang guru, tata usaha, ruang UKS, aula, mushallah, lapangan olahraga, dan toilet. SMA Negeri 1 Bone adalah salah satu sekolah yang memiliki rombongan belajar yang cukup besar yaitu sebanyak 24 rombongan belajar. Pada tingkat kelas X terdapat 8 kelas, tingkat XI terdiri dari 8 kelas, dan kelas XII juga terdapat 8 kelas. Sekolah tersebut menerapkan kurikulum merdeka, sehingga mata pelajaran yang diajarkan di sekolah tersebut mencakup seluruh mata pelajaran wajib yang sesuai dengan kurikulum yang berlaku. SMA Negeri 1 Bone dilengkapi dengan berbagai jenis kegiatan ekstrakurikuler, seperti tahfidz, rohis, pramuka, KIR (Kelompok Ilmiah Remaja), PKS, PMR, jurnalistik, paskibra, seni, dan berbagai ekstrakurikuler olahraga seperti basket, futsal, voli, dan karate.

Penelitiandi SMA Negeri 13 Bone yang beralamatdi Jl. Hos Cokrominoto No. 1, Kecamatan Tanete Riattang Barat, Kabupaten Bone. Sekolah ini memiliki fasilitas seperti ruangan laborototium, kantin, perpustakaan, ruang guru, tata usaha, ruang sanitasi, aula, mushallah, lapangan olahraga, dan toilet. SMA Negeri 13 Bone adalah salah satu sekolah yang memiliki rombongan belajar yang cukup besar yaitu sebanyak 36 rombongan belajar. Pada tingkat kelas X terdapat 12 kelas, tingkat XI terdiridari 12 kelas, dan kelas XII juga terdapat 12 kelas. Sekolah tersebut menerapkan kurikulum merdeka, sehingga mata pelajaran yang diajarkan di sekolah tersebut mencakup seluruh mata pelajaran wajib yang sesuai dengan kurikulum yang berlaku. SMA Negeri 13 Bone dilengkapi dengan berbagai jenis kegiatan ekstra kulikuler, OSIS, english club pandu digital, seni, rohis, pramuka, KIR (Kelompok Ilmiah Remaja), PKS, PMR, paskibra, seni, dan berbagai ekstra kulikuler olahraga seperti basket, futsal, dan voli.

Kedua sekeloah tersebut dipilih karena memiliki karakteristik siswa yang relatif sebanding dari segi kurikulum dan status sekolah negeri, namun berbeda dari sisi lingkungan tempat siswa beraktivitas sehari-hari. Perbedaan letak geografis dan akses lapangan di sekitar

sekolah diharapkan dapat memperlihatkan variasi dalam pola makanan serta tingkat pengetahuan gizi siswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menyoroti kondisi di satu kawasan, tetapi juga memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai factor-faktor yang berhubungan dengan kejadian berat badan lebih pada remaja di Kabupaten Bone.

Table 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur

Umur	n	%
14 Tahun	1	2%
15 Tahun	4	8%
16 Tahun	24	49%
17 Tahun	19	39%
18 Tahun	1	2%
Total	49	100

Sumber: Data primer diolah SPSS, 2025

Table 1 menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini berusia antara 14 hingga 18 tahun, umur 14 tahun berjumlah 1 responden (2%), 15 tahun sebanyak 4 responden (8%), 16 tahun sebanyak 24 responden (49%), 17 tahun sebanyak 19 responden (39%), 18 tahun 1 responden (2%). Dengan usia mayoritas responden adalah 16 tahun sebagian besar sampel ialah berumur 16 tahun berjumlah 24 responden (49%).

Table 2. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas di SMA Kota Kab.Bone Tahun 2025

Kelas	n	%
10	6	12
11	20	41
12	23	47
Total	49	100

Sumber: Data primer diolah SPSS 2025

Table 2 menunjukkan bahwa kelas 10 berjumlah 6 responden (12%), kelas 11 sebanyak 20 responden (41%), kelas 12 sebanyak 23 responden (47%). Sebagian besar sampel berada di kelas 12 berjumlah 23 responden (47%).

Table 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Kota Kab.Bone Tahun 2025

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	22	45%
Perempuan	27	55%
Total	49	100

Sumber: Data primer diolah SPSS 2025

Table 3 menunjukkan bahwa laki sebanyak 22 orang (45%), perempuan sebanyak 27 responden (55%). Sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan 27 responden (55%).

Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Fast Food di SMA Kota Kab.Bone Tahun 2025

Konsumsi Fast Food	n	%
Tinggi	16	33%
Sedang	33	67%
Total	49	100

Sumber: Data primer diolah SPSS 2025

Table 4 menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* yang tinggi sebanyak 16 responden (33%), sedang sebanyak 33 (67%). Sebagian besar sampel memiliki kebiasaan sering mengonsumsi *fast food* di SMA Negeri 1 dan SMA Negeri 13 Bone yang berjumlah 33 responden (67%). Remaja mengonsumsi *fast food* dengan kategori tinggi.

Table 5. Analisis Berdasarkan Pengetahuan Gizi di SMA Kota Kab.Bone Tahun 2025

Penegtahuan Gizi	n	%
Baik	17	35%
Buruk	32	65%
Total	49	100

Sumber: Data primer diolah SPSS 2025

Table 5 menunjukkan bahwa penegtahuan gizi yaitu Baik sebanyak 17 responden (35%), Buruk sebanyak 32 responden (65%).Sebagian besar sampel memiliki pengetahuan buruk sebanyak 32 responden (65%).

Tabel 6. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi Lebih di SMA Kota Kab.Bone Tahun 2025

Status Gizi	n	%
Berat BadanLebih	25	51%
Obesitas	24	49%
Total	49	100

Sumber: Data primer diolah SPSS, 2025

Table 6 menjelaskan distribusi responden berdasarkan status gizi. Status gizi dibagi menjadi dua kategori yaitu berat badan lebih dan obesitas kategori gizi lebih ($> +1$ SD sd $+2$ SD), dan kategori obesitas ($> +2$ SD). Berdasarkan table 6 menunjukkan bahwa berat badan lebih sebanyak 25 responden (51%), obesitas sebanyak 24 responden (49%).

Tabel 7. Analisis Sampel Berdasarkan Hubungan Konsumsi Fast Food di SMA Kota Kab.Bone Tahun 2025

Konsumsi Fast Food	Status Gizi				Total	p
	Overweight		Obesitas			
	n	%	n	%		
Kurang	0	0	0	0	0	0.041
Sedang	19	55.9	15	44.0	34	
Tinggi	6	40.0	9	60.0	15	
Total	25	100	24	100	49	

Hasil Uji chi-square ($\alpha = 0.05$), ($r = 0,446$)

Sumber: Data primer diolah SPSS 2025

Tabel 7 memperlihatkan hasil analisis hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian berat badan lebih di SMA Negeri 1 Bone dan SMA Negeri 13 Bone. Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa dari 34 responden(100%) konsumsi *fast food* sedang memiliki status gizi lebih (100%). Sedangkan untuk remaja yang sering konsumsi *fat food* sebanyak 15responden (40%) dengan status gizi lebih, 9 responden(60%) dengan status gizi obesits. Berdasarkan hasil uji Chi-Square diketahui bahwa nilai $r = 0,446$ dengan nilai $p = 0,041$ ($p < 0,5$) artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan berat badan lebih pada remaja di SMA Negeri 1 Bone dan SMA Negeri 13 Bone. Kekuatan hubungannya adalah sedang.

Table 8. Analisis Sampel Berdasarkan Pengetahuan Gizi di SMA Kota Kab.Bone Tahun 2025

Pengetahuan Gizi	Status Gizi				Total	p
	Overweight		Obesitas			
	n	%	n	%		
Buruk	15	45.9	17	53.1	32	0,005
Baik	10	58.8	7	41.2	17	
Total	25	100	24	100	49	

Hasil Uji Chi-square ($\alpha = 0.05$), ($r = 0,386$)

Sumber: Data primer diolah SPSS 2025

Tabel 8 menunjukkan hasil analisis hubungan pengetahuan gizi terhadap berat badan lebih pada remaja di SMA Negeri 1 Bone dan SMA Negeri 13 Bone. Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa dari 32 responden yang memiliki pengetahuan buruk, yaitu 15 orang berstatus gizi lebih (45.9%), dan 17 responden yang berstatus gizi obesitas (53.1%). Kemudian 17 responden yang memiliki pengetahuan baik, yaitu 10 orang berstatus gizi lebih (58.8%) dan berstatus gizi obesitas 7 responden (41.2%). Berdasarkan hasil uji korelasi *Chi-Square* diketahui bahwa nilai $r = 0,386$ dengan nilai $p = 0,005$ ($p < 0,5$) artinya terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara pengetahuan gizi dengan berat badan lebih pada remaja di SMA Negeri 1 Bone dan SMA Negeri 13 Bone. Kekuatan hubungannya kuat.

Table 9. Analisis Sampel Berdasarkan Hubungan Konsumsi Fast Food dan tingkat pengetahuan gizi di SMA Kota Kab.Bone Tahun 2025

Konsumsi fast food	Status Gizi						<i>p</i>
	(baik)		(buruk)		Total		
	Overweight	Obesitas	Overweight	Obesitas	Total		
	n	%	n	%	n	%	
Sedang	12	50.0	12	50.0	24	100	
Tinggi	3	37.5	5	62.5	8	100	
Total	15	100	17	100	32	100	
(buruk)							0.031
Konsumsi fast food	n	%	n	%	n	%	
Sedang	7	70.0	3	30.0	10	100	
Tinggi	3	42.9	4	57.1	17	100	
Total	10	58.8	7	41.2	17	100	
Konsumsi Fast Food	n	%	n	%	n	%	
Sedang	19	55.9	15	44.1	34	100	
Tinggi	6	40.0	9	60.0	15	100	
Total	25	51.0	24	49.0	49	100	

Hasil Uji regresi logistik ($\alpha = 0.05$), (*Chi-Square*= 6,200)

Sumber: Data primer diolah SPSS 2025

Tabel 9 memperlihatkan hasil analisis Hubungan konsumsi fast food dan Pengetahuan Gizi Terhadap Berat Badan Lebih pada remaja di SMA Negeri 1 Bone dan SMA Negeri 13 Bone menggunakan uji regresi ordinal logistik (*Chi-Square*). Berdasarkan tabel tersebut diketahui nilai *Chi-Square* = 6,200 dengan *p value* = 0,031 ($p < 0,5$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dan pengetahuan gizi dengan berat badan lebih pada remaja di SMA Negeri 1 dan SMA Negeri 13 Bone menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi fast food dan pengetahuan gizi terhadap kejadian berat badan lebih, kekuatan hubungannya sedang.

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini memiliki rentang usia 14 hingga 18 tahun di SMA Negeri 1 Bone dan SMA Negeri 13 Bone. Jumlah responden terbanyak berada pada usia 16 tahun yaitu sebanyak 24 orang (49%), disusul oleh usia 17 tahun sebanyak 19 orang (39%). Sementara itu, responden berusia 15 tahun dan 18 tahun masing-masing hanya 4 orang (8%) dan 1 orang (2%), serta yang paling sedikit adalah usia 14 tahun yaitu 1 orang (2%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia pertengahan remaja, khususnya 16–17 tahun. Usia ini merupakan periode perkembangan remaja yang cukup penting karena pada masa tersebut terjadi peningkatan kemandirian, pembentukan pola hidup, termasuk kebiasaan makan yang dapat memengaruhi status gizi. Dominasi usia 16 tahun dalam penelitian ini juga sesuai dengan karakteristik peserta didik SMA Negeri 1 Bone dan SMA Negeri 13 Bone yang umumnya berada pada rentang usia tersebut (Rizal & Hanifi, 2023).

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden berada di kelas XI sebanyak 41 orang (84%), kemudian kelas XII sebanyak 6 orang (12%), dan yang paling sedikit dari kelas X yaitu 2 orang (4%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas sampel penelitian berasal dari kelas XI. Usia siswa kelas XI umumnya berada pada rentang 16–17 tahun, yang memang merupakan fase dimana remaja pertengahan. Pada fase ini, kebiasaan hidup dan pola makan biasanya mulai terbentuk lebih mandiri dibandingkan kelas X, sehingga memengaruhi kondisi gizi mereka (Anggraeni, Abidin, and Wahyuningsih 2023). Berdasarkan Tabel 4.3, dapat distribusi responden berdasarkan jenis kelamin relatif seimbang, dengan jumlah perempuan 27 responden (55%) dan laki-laki 22 responden (45%), data ini menunjukkan bahwa responden perempuan sedikit lebih dominan (Ningsih 2024). Perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi status gizi, karena kebutuhan energi dan pola konsumsi makanan antara laki-laki dan perempuan berbeda. Dimana Remaja perempuan sering kali lebih memperhatikan penampilannya sehingga lebih cenderung melakukan pembatasan makanan, sedangkan remaja laki-laki biasanya memiliki kebutuhan energi lebih tinggi karena aktivitas fisik yang relatif lebih besar.

Table 4 menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* yang tinggi sebanyak 16 responden (33), sedang sebanyak 33 (67%). Sebagian besar sampel memiliki kebiasaan sering mengonsumsi *fast food* di SMA Negeri 1 dan SMA Negeri 13 Bone yang berjumlah 33 responden (67%). remaja mengonsumsi *fast food* dengan kategori tinggi.

Artinya, sebagian besar siswa memang sudah terbiasa mengonsumsi *fast food*, hanya saja frekuensinya tidak terlalu sering. Namun, masih ada sepertiga responden yang konsumsinya tinggi sehingga berpotensi meningkatkan risiko masalah gizi lebih bila tidak diimbangi pola makan sehat. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat konsumsi *fast food* yang tinggi. Keberadaan penjual fast food yang mudah ditemui dan tersebar di kota – kota besar dapat meningkatkan pengaruh pola makan remaja (Salsabila, 2022). Hasil ini sejalan dengan penelitian (Putri et al., 2023) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan konsumsi fast food lebih dari 4 kali seminggu cenderung memiliki risiko obesitas lebih tinggi. Begitu juga penelitian (Yuli, 2023) yang menyebutkan sebagian besar mahasiswa dengan obesitas memiliki kebiasaan mengonsumsi fast food. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tingkat konsumsi fast food pada siswa mayoritas sedang, tetap perlu perhatian karena pola ini bisa berlanjut menjadi kebiasaan makan yang tidak sehat.

Penegtahuan Gizi

Berdasarkan tabel 5, dari 49 responden yang berasal dari SMA Negeri 1 Bone dan SMA Negeri 13 Bone, mayoritas yaitu 32 orang (65%) memiliki tingkat pengetahuan gizi yang buruk, sedangkan hanya 17 orang (35%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar sampel di kedua sekolah tersebut memiliki pengetahuan buruk sebanyak 32 responden (65%) masih kurang memahami tentang pentingnya gizi, pola makan seimbang, maupun dampak konsumsi *fast food* terhadap kesehatan tubuh. ondisi ini perlu diperhatikan karena rendahnya pengetahuan gizi dapat memengaruhi pola konsumsi makanan sehari-hari. Siswa yang memiliki pengetahuan gizi rendah lebih cenderung memilih makanan praktis seperti *fast food* tanpa mempertimbangkan nilai gizi maupun risikonya. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Fitriani, 2020) yang menyebutkan bahwa pengetahuan gizi yang rendah berkaitan erat dengan pola makan yang kurang sehat pada remaja. Selain itu, penelitian (R. Sari et al. 2021) juga menjelaskan bahwa kurangnya pengetahuan gizi berhubungan dengan tingginya kebiasaan mengonsumsi fast food pada remaja, yang dapat meningkatkan risiko gizi lebih atau obesitas.

Analisis status gizi yang dilakukan pada remaja di SMA Negeri 1 Bone dan SMA Negeri 13 Bone ditemukan bahwa siswa memiliki status gizi berat badan lebih sebanyak 25 responden (51%), kemudian obesitas 24 responden (49%). Status gizi lebih pada remaja dapat dikaitkan dengan lingkungan dan teman sebaya, status gizi lebih dan obesitas dapat disebabkan oleh transisi gizi, dimana meningkatnya akses makanan tinggi kalori namun rendah gizi di era

globalisasi (Hasnah, 2024). Tingginya angka gizi lebih pada siswa kemungkinan besar berkaitan dengan pola makan yang tidak seimbang, khususnya tingginya konsumsi fast food dan minuman manis. Hal ini sesuai dengan penelitian (Dewi, 2023) yang menemukan bahwa remaja dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari 3 kali per minggu memiliki risiko lebih tinggi mengalami gizi lebih. Selain itu, penelitian (Novika Reza Ajeng Issa Putri 2022) juga menjelaskan bahwa obesitas pada remaja dipengaruhi oleh faktor pengetahuan gizi yang rendah dan kurangnya aktivitas fisik, sehingga energi yang masuk lebih besar dibandingkan energi yang digunakan.

Hubungan kebiasaan konsumsi fast food dengan berat badan lebih

Tabel 7 memperlihatkan hasil analisis hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian berat badan lebih di SMA Negeri 1 Bone dan SMA Negeri 13 Bone. Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa dari 34 responden (100%) konsumsi *fast food* sedang memiliki status gizi lebih (100%). Sedangkan untuk remaja yang sering konsumsi fat food sebanyak 15 responden (40%) dengan status gizi lebih, 9 responden (60%) dengan status gizi obesitas. Berdasarkan hasil uji Chi-Square diketahui bahwa nilai $r = 0,446$ dengan nilai $p = 0,041$ ($p < 0,5$) artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan berat badan lebih pada remaja di SMA Negeri 1 Bone dan SMA Negeri 13 Bone. Kekuatan hubungannya adalah sedang.

Fast food ialah jenis makanan yang mudah dikemas, mudah disajikan, praktis, diolah dengan cara sederhana seperti bakso, *nugget*, sosis, atau gorengan Fast food pada umumnya memiliki kandungan gizi yaitu tinggi karbohidrat, lemak, kolesterol, dan garam. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Sary et al., 2021) bahwa kejadian status gizi yang berlebih berbanding lurus dengan asupan energi dan zat gizi yang berlebih dalam tubuh. Asupan energi dapat mempengaruhi status gizi, tingginya energi yang masuk ke dalam tubuh tidak langsung digunakan namun disimpan dalam jaringan otot dalam bentuk glikogen, glikogen merupakan kelebihan energi yang disimpan berbentuk karbohidrat. Selain itu kelebihan lemak disimpan juga dalam jaringan adiposa terutama pada bagian perut bawah kulit. Hal tersebut yang menyebabkan terjadinya status gizi yang tidak normal. Banyak sekali dijumpai kelompok remaja berkumpul bersama di tempat makan, dimana tempat makan tersebut menyediakan makanan siap saji atau *fast food*. Karena *fast food* berasal dari negara barat, yang menyebabkan terjadinya pergeseran konsep makan bangsa Indonesia merupakan contoh konkret dampak adanya pengaruh budaya asing yang masuk ke dalam bangsa Indonesia (Oktaviani 2021).

Makanan *fast food* memiliki kandungan gizi rendah tetapi tinggi kalori. Kandungan kalori yang terdapat pada makanan cepat saji dapat memenuhi setengah dari kebutuhan kalori harian, sekitar 400-600 kkal atau hingga 1500 kkal dalam sekali konsumsi, selain itu *fast food* mengandung 40 – 60 % lemak jenuh dengan kandungan kolesterol yang tinggi. Kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih, jika dikonsumsi secara berlebihan dan dengan rentang waktu yang singkat akan menyebabkan perubahan status gizi yang signifikan. Konsumsi *fast food* yang berlebihan dengan jangka waktu panjang dapat menjadi peluang timbulnya berbagai dampak bagi tubuh, diantaranya kolesterol tinggi, diabetes mellitus, penyakit jantung, gangguan ginjal, dan kerusakan hati. Hal tersebut terjadi karena makanan cepat saji tidak lepas dari bahan/zat yang buruk bagi tubuh (Laksono, Mukti, and Nurhamidah 2022) *Fast food* pada umumnya mengandung *zat aditif* seperti MSG (*monosodium glutamat*), bahan pengawet, dan bahan pewarna (Irawan 2022) bahan tambahan makanan tersebut masih dapat ditoleransi dalam tubuh jika masih berada dalam batas wajar, namun jika mengkonsumsi berlebihan akan berakibat buruk bagi kesehatan baik jangka panjang.

Hasil penelitian di atas sejalan yang sudah dilakukan oleh, (Sulistyowati et al., 2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *Fast food* dengan

kejadian status gizi lebih remaja dengan menunjukkan hasil ($p\text{-value} = <0,05$) dengan presentase 29,8% bagi siswa yang memiliki status gizi gemuk dan sering mengkonsumsi Fast food. Hal ini disebabkan karena menurut para siswa banyak menyampaikan pendapat bahwa makanan cepat saji (*Fast food*) rasanya enak lezat, selain itu harganya murah dan penyajiannya cepat. Berdasarkan penelitian diatas bahwa bertolak belakang dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Eza Wahyuriani (2023). Bahwa hasil uji analisa menggunakan uji Chi-square bivariat dapat dilihat bahwa anak mengkonsumsi Fast food sering jauh lebih banyak pada siswa yang tidak *overweight* sebanyak 38 siswa (77,6%), dibandingkan dengan siswa yang *overweight* yaitu sebanyak 11 siswa (22,4%). Sedangkan siswa tidak *overweight* lebih banyak jarang mengkonsumsi Fast food 35 siswa (76,1%), dibandingkan dengan siswa yang *overweight* 11 siswa (23,9%). Berdasarkan hasil analisis uji Chi-square diperoleh $P\text{-value} = 1,000 > 0,005$ yang berarti tidak terdapat hubungan antara konsumsi Fast food dengan kejadian *overweight* pada sekolah menengah

Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Berat Badan Lebih

Tabel 8 menunjukkan hasil analisis hubungan pengetahuan gizi terhadap berat badan lebih pada remaja di SMA Negeri 1 Bone dan SMA Negeri 13 Bone. Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa dari 32 responden yang memiliki pengetahuan buruk, yaitu 15 orang berstatus gizi lebih (45.9%), dan 17 orang yang berstatus gizi obesitas (53.1%). Kemudian 17 orang yang memiliki pengetahuan baik, yaitu 10 orang berstatus gizi lebih (58.8% dan berstatus gizi obeitas 7 responden (41.2%). Berdasarkan hasil uji korelasi *Chi-Square* diketahui bahwa nilai $r = 0,386$ dengan nilai $p = 0,005$ ($p < 0,5$) artinya terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara pengetahuan gizi dengan berat badan lebih pada remaja di SMA Negeri 1 Bone dan SMA Negeri 13 Bone. Kekuatan hubungannya kuat.

Pengetahuan gizi bagi siswa tentang makanan yang sehat itu sangat penting dimana pengetahuan tersebut sangat memengaruhi pola makan pada siswa tersebut (Soraya, 2023). Pengetahuan gizi seseorang akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku untuk pemilihan makanan, keadaan seperti ini akan memengaruhi status gizi individu. Pengetahuan makanan dan kesehatan adalah penguasaan anak tentang makanan yang bergizi seimbang, kebersihan dan kesehatan makanan serta tambahan makanan dalam jajanan. Pengetahuan tentang gizi adalah kemampuan dalam memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kemampuan dalam mengolah makanan, hal ini memegang peranan yang sangat penting dalam penggunaan bahan makanan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang seimbang.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Jannah, 2022) hasil analisis diperoleh terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan kejadian berat badan lebih. Pengetahuan gizi merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi seseorang sehingga jika tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih, maka hal ini dipengaruhi oleh faktor langsungnya yaitu konsumsi makanan, dimana nilai $p = 0,045$ artinya ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan *overweight*, hal ini dibuktikan dengan $p < 0,045 < 0,05$. Sedangkan nilai prevalensi Odds Ratio = 0,308 yaitu siswa yang mempunyai pengetahuan gizi kurang dari 0,3 kali lebih berisiko status gizi *overweigh*. Pengetahuan dan praktik gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku dalam kebiasaan memilih makanan yang salah. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya. Penilaian perilaku gizi remaja diperlukan untuk mengetahui pengetahuan, sikap, dan praktik gizi saat ini dan mengubah perilaku gizi kearah yang lebih baik serta dapat mencegah penyebab penyakit degenerative.

Tingkat pengetahuan gizi seorang remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah atau tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan pada anak adalah sikap seorang anak tersebut. Perubahan kebiasaan makan

pada remaja diakibatkan oleh pengetahuan gizi yang rendah. Pengetahuan dan praktik gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku dalam kebiasaan memilih makanan yang salah. yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya. Penilaian 46 perilaku gizi remaja diperlukan untuk mengetahui pengetahuan, sikap, dan praktik gizi saat ini dan mengubah perilaku gizi kearah yang lebih baik serta dapat mencegah penyebab penyakit degenerative (Aulia, 2021).

Tidak sejalan dengan penelitian dari (Aprilia, 2024) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan berat badan lebih dengan nilai ($p = 0,767$) dari hasil uji Chi-Square.

Hubungan konsumsi *fast food* dan Pengetahuan Gizi Terhadap Berat Badan Lebih

Tabel 9 memperlihatkan hasil analisis Hubungan konsumsi *fast food* dan Pengetahuan Gizi Terhadap Berat Badan Lebih pada remaja di SMA Negeri 1 Bone dan SMA Negeri 13 Bone menggunakan uji regresi ordinal logistik (*Chi-Square*). Berdasarkan tabel tersebut diketahui nilai *Chi-Square* = 6,200 dengan p value = 0,031 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dan pengetahuan gizi dengan berat badan lebih pada remaja di SMA Negeri 1 dan SMA Negeri 13 Bone menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dan pengetahuan gizi terhadap kejadian berat badan lebih, kekuatan hubungannya sedang.

Hasil penelitian yang dilakukan selaras dengan penelitian (Zai, 2025) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* terhadap status gizi remaja di SMA Xaverius Padang dengan p -value = 0,005 ($p < 0,05$). Penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Islamiyah *et al.* (2025) menunjukkan bahwa konsumsi *fast food*, Ada banyak remaja yang datang berkelompok untuk makan bersama di tempat makan dengan menu-menu *fast food*. *Fast food* yang berasal dari negara Barat ini kemudian menggeser konsep makan di Indonesia, yang mana ini ialah salah satu dampak dari pengaruh budaya asing di Indonesia (Octaviani, 2021). Rendahnya pengetahuan remaja ini dapat dilihat dari kelakuan mereka dalam menentukan makanan yang tidak tepat. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik akan lebih memilih mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan. Penilaian perilaku gizi pada remaja ini perlu dilakukan supaya dapat melihat pengetahuan, sikap dan praktik gizi yang mereka miliki saat ini yang kemudian akan diubah menjadi lebih baik lagi supaya dapat melakukan pencegahan dari munculnya penyakit degenerative (Aulia 2021). Tingkat pengetahuan gizi remaja akan memberikan pengaruh pada sikap serta perilaku mereka dalam menentukan makanan. Adapun faktor yang memberikan pengaruh pada penentuan makanan jajanan anak ialah sikap dari anak itu sendiri. Kebiasaan makan yang tidak sehat oleh para remaja ini disebabkan dari pengetahuan mereka yang masih rendah terkait gizi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Bone dan SMA Negeri 13 Bone, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara konsumsi *fast food* serta pengetahuan gizi dengan kejadian berat badan lebih pada remaja. Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* memiliki korelasi sedang terhadap berat badan lebih ($r = 0,446$; $p = 0,041 < 0,05$), sedangkan pengetahuan gizi memiliki korelasi kuat terhadap berat badan lebih ($r = 0,386$; $p = 0,005 < 0,05$). Analisis regresi ordinal juga memperkuat temuan ini dengan nilai Chi-Square = 6,200 dan $p = 0,031 (< 0,05)$, yang menegaskan adanya pengaruh signifikan secara simultan antara kedua variabel terhadap peningkatan berat badan remaja. Artinya, semakin tinggi konsumsi *fast food* dan semakin rendah pengetahuan gizi, semakin besar risiko terjadinya berat badan lebih. Penelitian ini menegaskan pentingnya

intervensi edukatif di lingkungan sekolah melalui program penyuluhan gizi dan kampanye pola makan sehat untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya nutrisi seimbang. Kontribusi penelitian ini di masa depan diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan model intervensi berbasis sekolah yang tidak hanya menekankan pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada perubahan perilaku konsumsi remaja melalui pendekatan digital, dukungan lingkungan sekolah, serta keterlibatan orang tua dalam pembentukan kebiasaan makan sehat.

DAFTAR ISI

- Anggraeni, N. O., Abidin, Y., & Wahyuningsih, Y. (2023). Pengembangan media pembelajaran permainan ular tangga digital pada materi keragaman budaya Indonesia mata pelajaran IPS kelas IV sekolah dasar. *Jurnal PIPSI (Jurnal Pendidikan IPS Indonesia)*, 8(1), 22. <https://doi.org/10.26737/jpipi.v8i1.3976>
- Aprilia, R. (2024). *Hubungan konsumsi fast food dan tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 16 Makassar*.
- Asshar. (2024). Hubungan konsumerisme makanan cepat saji terhadap kebiasaan makan mahasiswa Universitas Negeri Semarang program studi gizi angkatan 2023. *Jurnal Angka*, 1(2), 371–383.
- Aulia, N. R. (2021). Peran pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi, dan sikap tentang gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(2), 31–35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Dewi. (2023). *Pengaruh makanan cepat saji terhadap kesehatan remaja*. Kementerian Kesehatan.
- Dewi Anggraini, T., & Haertian. (2024). Pengetahuan dan frekuensi konsumsi fast food pada kelompok usia dewasa muda di Kepulauan Riau: Knowledge and frequency of fast-food consumption among young adults in Kepulauan Riau. *Nutrition Scientific Journal*, 3(2), 81–88.
- Fitriani, R. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29–38. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
- Hasnah, N. H. (2024). Hubungan asupan gizi dari makanan cepat saji, aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian gizi lebih pada remaja. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 7(1), 453. <https://doi.org/10.30602/pnj.v7i1.1157>
- Irawan. (2022). Hubungan status gizi, kebiasaan konsumsi junk food, dan makanan berserat terhadap status gizi siswa SMAN 1 Salaman. 8, *γ787(5)*, 2005–2003.
- Jannah, A. K. (2022). *Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan IMT/U pada remaja putri SMA Negeri di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan tahun 2022*.
- Kanah, P. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak makanan cepat saji terhadap kesehatan pada mahasiswa program studi “X” perguruan tinggi “Y”. *Jurnal Ilmiah*

- Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35–39. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Machali. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*.
- Nisa. (2021). *Hubungan konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Surakarta*. Eprints UMS.
- Noor, C. (2022). Hubungan pola makan, aktivitas fisik dan konsumsi fast food terhadap kejadian gizi lebih pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Remaja*, 2(2), 123–146.
- Novika, R. A. A. I., & Putri, S. K. N. (2022). *Obesitas pada remaja di era saat ini*. Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga.
- Nur Hasanah, M., & Tanziha, I. (2023). Pengetahuan gizi, konsumsi fast food, asupan serat, dan status gizi siswa SMA KORNITA. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(2), 74–82. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.74-82>
- Nursalam, M. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan* (Edisi ke-3). Penerbit Salemba Medika.
- Octaviani. (2021). *Hubungan kebiasaan konsumsi fast food, aktivitas fisik, pola konsumsi, karakteristik remaja dan orang tua dengan indeks massa tubuh (IMT): Studi kasus pada siswa SMA Negeri 9 Semarang tahun 2021*.
- Oktaviani. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji di Kota Depok tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 44–49. <https://doi.org/10.33221/jikm.v13i01.2411>
- Putri, A. L., Arini, F. A., Amar, M. I., & Fatmawati, I. (2023). Hubungan asupan natrium, asupan lemak, status gizi (IMT/U), dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada remaja. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(1), 1–10.
- Riskesdas. (2018). *Laporan provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rizal, M. S., & Hanifi, R. (2023). Proses produksi pembuatan cradle rack rigging gas cylinder di PT. SPN. *Jurnal SIGMAT Teknik Mesin UNSIKA*, 3(2), 91–101. <https://doi.org/10.35261/sigmat.v3i2.10911>
- Sab'ngatun, & Riawati, D. (2021). Hubungan pengetahuan dengan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Avicenna: Journal of Health Research*, 4(2), 83–90.
- Salsabila, F. Z. (2022). *Hubungan konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Surakarta*. Eprints UMS.
- Sari, R., Septiasari, Y., Fitriyana, F., & Saputri, N. (2021). Pengaruh konsumsi telur terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(2), 574. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i2.151>
- Sary, N. L., Rahmawati, S., Yusni, Y., Husnah, H., & Saminan, S. (2021). Hubungan kebiasaan konsumsi makanan dengan status gizi pegawai sekretariat daerah Kabupaten Aceh Barat. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(1). <https://doi.org/10.24815/jks.v21i1.19436>
- Shofi. (2021). Hubungan pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja Indonesia*.
- SKI. (2023a). *Indonesian Health Survey (Survei Kesehatan Indonesia) 2023*. Ministry of Health.

- SKI. (2023b). *Indonesian Health Survey (Survei Kesehatan Indonesia) 2023*. Ministry of Health.
- Soraya. (2023). Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *Student Research Journal*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.55606/srj-yappi.v1i1.154>
- Sulistyowati, Y., Ariestanti, Y., Widayati, T., Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, P., & Ilmu, P. D. (2019). Hubungan konsumsi fast food dengan kejadian gizi lebih pada remaja di perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 83–89.
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur penelitian kuantitatif. *Jurnal Al-Musthafa STIT Al-Aziziyah Lombok Barat*.
- Wijoyo, H. (2021). *Pengantar bisnis*. Solok Insan Cendekia Mandiri.
- Yetmi, F. (2021). Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food) dan minuman kekinian pada mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto. *Jurnal Kesehatan Mahasiswa Indonesia*, 10(4), 4–6.
- Yuli. (2023). 9 risiko mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan. *Alodokter*.
- Zai, J. H. (2025). Hubungan sedentary lifestyle, perilaku dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja di SMA Xaverius Padang. *Jurnal Kesehatan Remaja Padang*.