

Frekuensi Konsumsi *Junk Food* Berhubungan dengan Kegemukan Siswa di SMA Negeri 1 Kejuruan Muda

(The Frequency of Junk Food Consumption is Associated with Overweight among Students at SMA Negeri 1 Kejuruan Muda)

Intan Sefira Amelia¹, Risti Rosmiati^{1*}, Erli Mutiara², Nila Reswari Haryana¹, dan Caca Pratiwi¹

¹Program Studi Gizi, Universitas Negeri Medan, Medan 20371, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Tata Boga, Universitas Negeri Medan, Medan 20371, Indonesia

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between the frequency of junk food consumption and overweight among students at SMA Negeri 1 Kejuruan Muda, controlling for sociodemographic confounding variables. A cross-sectional design was applied, involving 64 students selected through random sampling. Data collection included sociodemographic characteristics, frequency of junk food consumption using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), and overweight status measured by Body Mass Index-for-age (BMI/U) using WHO AnthroPlus software. Statistical analysis was conducted using SPSS version 29, with descriptive data presented as mean and standard error for numerical data and frequency and proportion for categorical data. Logistic regression with an etiological framework was used to analyze the association between junk food consumption and overweight. The results revealed a significant association between the frequency of junk food consumption and overweight ($p=0.037$). Students who consumed junk food more frequently were 3.817 times more likely to be overweight than those with lower consumption frequencies, even after controlling for sociodemographic variables. These findings indicate that frequent junk food consumption is an independent risk factor for overweight among adolescents.

Keywords: adolescents, frequency of consumption, junk food, obesity, sociodemographic factors

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dan kegemukan pada siswa di SMA Negeri 1 Kejuruan Muda dengan mengontrol variabel perancu sosiodemografi. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*, melibatkan 64 siswa yang dipilih secara *random sampling*. Pengumpulan data meliputi karakteristik sosiodemografi, frekuensi konsumsi *junk food* menggunakan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, dan status kegemukan diukur dengan Z-score Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) menggunakan software WHO AnthroPlus. Analisis statistik dilakukan menggunakan SPSS versi 29, dengan data deskriptif disajikan dalam bentuk rata-rata dan standar error untuk data numerik serta frekuensi dan proporsi untuk data kategorik. Analisis regresi logistik dengan kerangka etiologi digunakan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi *junk food* dan kegemukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dan kegemukan ($p=0,037$). Siswa yang lebih sering mengonsumsi *junk food* memiliki peluang 3,817 kali lebih tinggi untuk mengalami kegemukan dibandingkan dengan mereka yang jarang mengonsumsinya, bahkan setelah mengontrol variabel sosiodemografi. Temuan ini menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi *junk food* merupakan faktor risiko independen untuk kegemukan pada remaja.

Kata kunci: faktor sosiodemografi, frekuensi konsumsi, *junk food*, obesitas, remaja

***Korespondensi:**

ristirosmiati@unimed.ac.id

Risti Rosmiati

Program Studi Gizi, Universitas Negeri Medan, Jl. Willem Iskandar Pasar V, Medan 20371, Indonesia

PENDAHULUAN

Meningkatnya prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan remaja telah muncul sebagai masalah gizi masyarakat yang mendesak secara global. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa jumlah remaja yang kelebihan berat badan hampir tiga kali lipat selama tiga dekade terakhir (WHO 2024). Begitu juga dengan Indonesia, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi (IMT/U) remaja umur 16-18 tahun di Indonesia yaitu kategori *overweight* 8,8% dan obesitas 3,3% (Kemenkes RI 2023). Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan berkontribusi secara signifikan terhadap meningkatnya angka obesitas di kalangan remaja. Salah satu faktor penting dalam fenomena ini adalah tingginya konsumsi *junk food*, yang ditandai dengan kandungan kalorinya yang tinggi, kualitas gizi yang rendah, serta kadar lemak, gula, dan garam yang berlebihan (Hadi *et al.* 2020; Kalsum *et al.* 2018).

Junk food mendapatkan popularitas yang luar biasa di kalangan remaja karena aksesibilitasnya, rasa yang menarik, dan strategi pemasaran yang agresif. Siswa di lingkungan sekolah perkotaan dan pinggiran kota, sering kali memiliki akses mudah ke gerai makanan cepat saji dan penjual makanan ringan, yang memfasilitasi konsumsi makanan tidak sehat ini. Perubahan pola makan ini berkontribusi terhadap ketidakseimbangan energi, yang mengakibatkan penambahan berat badan dan peningkatan risiko obesitas. Sebuah penelitian yang dilakukan di Kota Jambi menyoroti korelasi antara konsumsi pizza dan hamburger dengan prevalensi kelebihan berat badan di kalangan remaja (Kalsum *et al.* 2018). Lebih jauh, penelitian menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* yang sering dikaitkan dengan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) di kalangan remaja, yang menggarisbawahi perlunya intervensi yang ditargetkan untuk mengatasi masalah ini (Kamangar *et al.* 2023; Poudel 2018; Rajendiran *et al.* 2023). Remaja yang mengonsumsi *junk food* setiap hari 3,1 kali lebih mungkin mengalami kelebihan berat badan dibandingkan dengan mereka yang jarang mengonsumsinya (Mohammadbeigi *et al.* 2019).

Penelitian sebelumnya telah melaporkan hubungan antara konsumsi *junk food* dan kegemukan, namun masih terdapat kesenjangan

dalam penelitian yang secara khusus berfokus pada remaja Indonesia dengan variabel pengganggu seperti faktor sosiodemografi. Pengontrolan terhadap faktor sosiodemografi ini mengurangi kekuatan hubungan antara konsumsi *junk food* dan kegemukan tetapi tidak menghilangkannya sepenuhnya (Caso *et al.* 2020; Fauzia & Wahyuntari 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dan kegemukan di kalangan remaja di SMA Negeri 1 Kejuruan Muda dengan mengontrol variabel perancu sosiodemografi. Beberapa penelitian sebelumnya belum secara memadai mengendalikan variabel seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan pendidikan orang tua, yang menyebabkan temuan yang tidak konsisten. Penelitian ini berupaya untuk mengisi kesenjangan tersebut. Pengontrolan variabel perancu sosiodemografi dalam penelitian ini diharapkan memberikan analisis hubungan yang lebih akurat dan komprehensif. Studi ini juga berfokus pada lingkungan sekolah pinggiran kota yang memberikan wawasan baru tentang perilaku diet dan tren obesitas di luar lingkungan perkotaan. Temuan ini dapat menjadi informasi untuk intervensi gizi masyarakat yang ditargetkan dan program pendidikan untuk mengurangi konsumsi *junk food* di kalangan remaja.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kejuruan Muda Kabupaten Aceh Tamiang pada bulan Juli-Agustus 2024.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi penelitian ini adalah semua siswa SMA Negeri 1 Kejuruan Muda sebanyak 360 orang. Besar sampel minimal dihitung menggunakan rumus perhitungan besar sampel minimal untuk studi *cross-sectional* yang dikemukakan oleh Charan *et al.* (2021) dan diperoleh hasil sebesar 59 orang. Total subjek dalam penelitian ini sebanyak 64 orang. Adapun kriteria inklusinya adalah siswa SMA Negeri 1 Kejurusan Muda yang aktif di media sosial dan bersedia menjadi subjek, sedangkan kriteria ekslusinya adalah siswa yang sedang melakukan pengaturan pola makan atau diet khusus. Teknik

pengambilan sampling dilakukan menggunakan *random sampling*.

Jenis dan cara pengumpulan data

Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer. Data diperoleh dengan cara pengisian kuesioner oleh subjek yang meliputi data karakteristik sosiodemografi yaitu jenis kelamin, usia, uang saku per bulan, pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan ayah dan ibu, serta daya tarik iklan *junk food*. Berat badan diukur secara langsung menggunakan timbangan injak dengan tingkat ketelitian 0,1 kg, sedangkan tinggi badan menggunakan alat ukur microtoise dengan tingkat ketelitian 0,1 cm. Data frekuensi konsumsi *junk food* dikumpulkan dengan melakukan wawancara secara langsung menggunakan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*.

Pengolahan dan analisis data

Data karakteristik sosiodemografi selanjutnya diolah sebagai berikut: jenis kelamin (laki-laki dan perempuan), usia disajikan dalam rata-rata tahun dan standar eror, uang saku per bulan (Rp) disajikan dalam rata-rata dan standar eror, pendidikan ayah dan ibu (tidak tamat SD, SD/sederajat, SMP/sederajat, SMA/sederajat, dan perguruan tinggi), pekerjaan ayah (PNS/Polri/TNI, pegawai swasta, wirausaha/wiraswasta, tidak bekerja/pensiunan, buruh, dan lainnya), pekerjaan ibu (PNS/Polri/TNI, pegawai swasta, wirausaha/wiraswasta, ibu rumah tangga, buruh, dan lainnya), pendapatan ayah dan ibu yang dikategorikan menjadi tidak ada penghasilan, rendah (\leq Rp 1.500.000), sedang ($>$ Rp 1.500.000-Rp 2.500.000), tinggi ($>$ Rp 2.500.000-Rp 3.500.000), dan sangat tinggi ($>$ Rp 3.500.000). Daya tarik iklan *junk food* dalam penelitian ini diukur menggunakan kuesioner skala Likert 1–4 dengan 15 pertanyaan. Total skor responden dijumlahkan, lalu dikonversi menjadi skala 0–100 menggunakan rumus: (total skor responden ÷ skor maksimal 60) × 100. Skor tersebut dikategorikan berdasarkan pendekatan Khomsan (2021), yaitu: skor \geq 70 menunjukkan sikap positif atau diasumsikan memiliki ketertarikan terhadap iklan, sedangkan skor $<$ 70 menunjukkan sikap negatif atau diasumsikan sebagai ketidaktertarikan. Data kegemukan diperoleh dengan mengolah data berat badan, tinggi badan, usia (bulan) dan jenis kelamin menjadi nilai

z-score Indeks Massa Tubuh berdasarkan umur (IMT/U) dengan menggunakan software WHO Anthroplus. Selanjutnya nilai z-score tersebut dikategorikan menjadi gemuk (>1 SD) dan tidak gemuk (≥1 SD) yang merupakan bentuk penyederhanaan dari kategori dan ambang batas status gizi anak usia 5–18 tahun berdasarkan IMT/U pada Permenkes RI No. 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri anak (Permenkes 2020).

Analisis statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS for Windows versi 29. Data numerik disajikan secara deskriptif dalam bentuk rata-rata dan standar error, sedangkan data kategorik disajikan dalam bentuk frekuensi (n) dan proporsi (%). Karakteristik subjek ditampilkan berdasarkan kejadian kegemukan dan diuji perbedaannya menggunakan uji Mann-Whitney. Hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dan kejadian kegemukan dianalisis menggunakan regresi logistik dengan kerangka konsep etiologik, baik dengan maupun tanpa pengontrolan terhadap semua variabel karakteristik sosiodemografi (Dahlan 2019). Semua analisis dianggap signifikan jika nilai $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subjek berdasarkan kejadian kegemukan disajikan dalam Tabel 1. Temuan yang disajikan dalam Tabel 1 menyoroti hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dan kegemukan di kalangan siswa SMA Negeri 1 Kejuruan Muda ($p=0,027$), khususnya yang menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kegemukan mengonsumsi *junk food* lebih sering daripada siswa yang tidak mengalami kegemukan. Hal ini menggarisbawahi peran penting pilihan makanan, khususnya konsumsi makanan berkalsori tinggi dan rendah kualitas gizi, dalam perkembangan kegemukan selama masa remaja. Rata-rata frekuensi konsumsi *junk food* di kalangan siswa yang mengalami kegemukan dilaporkan sebesar $2,7 \pm 0,3$ kali per minggu, dibandingkan dengan $1,8 \pm 0,2$ kali per minggu untuk siswa yang tidak gemuk. Kesenjangan ini menunjukkan adanya hubungan langsung antara frekuensi konsumsi *junk food* dan kegemukan, sejalan dengan literatur yang ada yang menekankan dampak kesehatan yang merugikan dari *junk food* terhadap manajemen

Tabel 1. Karakteristik subjek berdasarkan kejadian kegemukan

Karakteristik	Tidak gemuk		Gemuk		<i>p-value</i> ¹
	n	%	n	%	
Frekuensi konsumsi <i>junk food</i> per minggu ²	1,8±0,2		2,7±0,3		0,027*
Daya tarik iklan <i>junk food</i>					
- Tertarik	14	21,9	20	31,3	0,483
- Tidak tertarik	15	23,4	15	23,4	
Jenis kelamin					
- Laki-laki	6	9,4	11	17,2	0,337
- Perempuan	23	35,9	24	37,5	
Usia (tahun) ²	15,9±0,1		15,7±0,1		0,390
Uang saku per bulan ²	26.034±5.583		16.614±1.775		0,217
Pendidikan Ayah					
- Tidak tamat SD	0	0,0	1	1,6	
- SD/Sederajat	0	0,0	0	0,0	
- SMP/Sederajat	2	3,1	1	1,6	0,218
- SMA/Sederajat	20	31,3	19	29,7	
- Perguruan Tinggi	7	10,9	14	21,9	
Pendidikan Ibu					
- Tidak tamat SD	0	0,0	0	0,0	
- SD/Sederajat	1	1,6	3	4,7	
- SMP/Sederajat	4	6,3	1	1,6	0,470
- SMA/Sederajat	14	21,9	16	25,0	
- Perguruan Tinggi	10	15,6	15	23,4	
Pekerjaan Ayah					
- PNS/Polri/TNI	7	10,9	6	9,4	
- Pegawai Swasta	5	4,7	6	9,4	
- Wirausaha/Wiraswasta	11	17,2	14	21,9	0,972
- Tidak bekerja/Pensiunan	2	3,1	2	3,1	
- Buruh	2	3,1	4	6,3	
- Lainnya	4	6,3	3	4,7	
Pekerjaan Ibu					
- PNS/Polri/TNI	5	7,8	12	18,8	
- Pegawai Swasta	2	3,1	0	0,0	
- Wirausaha/Wiraswasta	2	3,1	3	4,7	0,159
- Buruh	0	0,0	0	0,0	
- Ibu Rumah Tangga	17	26,6	19	29,7	
- Lainnya	3	4,7	1	1,6	
Pendapatan Ayah					
- Tidak Ada Pendapatan	2	3,1	2	3,1	
- Rendah	5	7,8	4	6,3	
- Sedang	5	7,8	10	15,6	0,768
- Tinggi	11	17,2	13	20,3	
- Sangat Tinggi	6	9,4	6	9,4	
Pendapatan Ibu					
- Tidak Ada Pendapatan	17	26,6	19	29,7	
- Rendah	0	0,0	1	1,6	
- Sedang	8	12,5	1	1,6	0,298
- Tinggi	1	1,6	6	9,4	
- Sangat Tinggi	3	4,7	8	12,5	

Keterangan: ¹berdasarkan uji beda Mann-Whitney; ²data disajikan dalam rerata±standar eror (SE); *menunjukkan bahwa $p<0,05$ (berbeda signifikan)

berat badan dan kesehatan secara keseluruhan pada remaja (Jain *et al.* 2023).

Kurangnya perbedaan signifikan dalam faktor sosiodemografi seperti ketertarikan pada iklan *junk food* ($p=0,483$), jenis kelamin ($p=0,337$), usia ($p=0,390$), dan uang saku bulanan ($p=0,217$), menunjukkan bahwa variabel-variabel ini tidak secara signifikan memengaruhi tingkat kegemukan dalam populasi ini. Temuan ini menunjukkan bahwa pilihan gaya hidup, khususnya kebiasaan makan, mungkin lebih berpengaruh daripada latar belakang sosiodemografi dalam menentukan risiko kegemukan di kalangan remaja. Penelitian sebelumnya juga menyimpulkan bahwa faktor-faktor seperti kontrol orang tua dan edukasi terkait pola makan lebih berdampak dalam membentuk perilaku makan remaja daripada karakteristik demografi (Mandolikar *et al.* 2019; Sadler *et al.* 2016). Selain itu, hasil penelitian tersebut sejalan dengan pernyataan bahwa konsumsi *junk food* yang tinggi dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan metabolisme, dan penyakit kardiovaskular (Rajendiran *et al.* 2023). Bukti menunjukkan bahwa konsumsi *junk food*, yang ditandai dengan kadar gula, lemak, dan kalori yang tinggi, berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas di kalangan remaja, karena makanan ini sering kali mengantikan pilihan yang lebih sehat dalam pola makan mereka (Jain *et al.* 2023). Tidak adanya perbedaan signifikan dalam pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan orang tua semakin menegaskan gagasan bahwa gaya hidup dan pilihan makanan sangat penting dalam mengatasi kegemukan pada remaja. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pengaruh orang tua, meskipun penting, mungkin tidak sepenting pilihan makanan langsung yang dibuat oleh remaja itu sendiri (Mandolikar *et al.* 2019).

Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya memahami faktor lingkungan dan gaya hidup yang lebih luas yang memengaruhi perilaku

makan di kalangan remaja. Misalnya, paparan iklan makanan cepat saji dan ketersediaan pilihan makanan tidak sehat di lingkungan sekolah dapat berdampak signifikan pada pilihan makanan remaja (Hollett *et al.* 2024). Penelitian telah menunjukkan bahwa remaja sangat rentan terhadap strategi pemasaran yang mempromosikan makanan cepat saji, yang dapat menyebabkan peningkatan konsumsi dan normalisasi pola makan yang tidak sehat (Dunford *et al.* 2020). Oleh karena itu, menangani faktor-faktor lingkungan ini melalui perubahan kebijakan dan inisiatif pendidikan dapat menjadi penting dalam menekan peningkatan angka obesitas remaja.

Hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dan kejadian kegemukan dianalisis menggunakan kerangka konsep etiologik. Tabel 2 menunjukkan hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dan kejadian kegemukan. Model 1 merupakan persamaan yang menggambarkan hubungan murni antara frekuensi konsumsi *junk food* dan kejadian kegemukan, sedangkan model 2 telah dilakukan pengontrolan variabel sosiodemografi yaitu jenis kelamin, usia, uang saku per bulan, pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan ayah dan ibu, serta daya tarik iklan *junk food*. Kualitas persamaan untuk kedua model tersebut dari segi kalibari maupun diskriminasi termasuk baik. Model 1 memiliki nilai kalibari dari *Hosmer and Lameshow Test* sebesar 0,386 ($p>0,05$) serta nilai diskriminasi dari nilai *Area Under Curve (AUC)* sebesar 66,1%, $p=0,020$ ($p<0,05$) dan tidak terdapat angka 50% pada rentang interval kepercayaan AUC. Sementara itu, Model 2 memiliki nilai kalibrasi dari *Hosmer and Lameshow Test* sebesar 0,078 ($p>0,05$) serta nilai diskriminasi dari nilai *Area Under Curve (AUC)* sebesar 93,4%, $p=0,000$ ($p<0,05$) dan tidak terdapat angka 50% pada rentang interval kepercayaan AUC (Dahlan 2019).

Temuan dari analisis konsumsi *junk food* dan hubungannya dengan kejadian kegemukan di kalangan remaja memberikan bukti kuat

Tabel 2. Hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dan kejadian kegemukan

Model	p-value	OR	Interval kepercayaan 95%
Model 1	0,039	1,519	1,022 – 2,257
Model 2	0,037	3,817	1,086 – 13,414

Keterangan: p-value berdasarkan uji regresi logistik; menunjukkan bahwa $p<0,05$ (berhubungan signifikan); OR=odds rasio; Model 1 tanpa pengontrolan oleh variabel sosiodemografi; Model 2 dilakukan pengontrolan variabel sosiodemografi yaitu jenis kelamin, usia, uang saku per bulan, pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan ayah dan ibu, serta daya tarik iklan *junk food*.

tentang hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dan risiko kegemukan. Model 1 menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi *junk food* secara signifikan berhubungan dengan kegemukan, menghasilkan nilai-p sebesar 0,039 dan odd ratio (OR) sebesar 1,519. Hal ini menunjukkan bahwa untuk setiap peningkatan *junk food* yang dikonsumsi per minggu oleh subjek, kemungkinan mengalami kegemukan meningkat sekitar 52%. Signifikansi statistik dari hubungan ini, bahkan sebelum mengendalikan faktor sosiodemografi, menunjukkan bahwa pilihan makanan merupakan penentu penting risiko kegemukan pada populasi ini (Madhur & Kour 2019; Narciso *et al.* 2019).

Ketika variabel sosiodemografi diperhitungkan dalam Model 2, hubungannya tetap signifikan dengan nilai-p sebesar 0,037, dan OR meningkat menjadi 3,817, yang menunjukkan bahwa remaja yang mengonsumsi *junk food* lebih sering hampir empat kali lebih berpeluang mengalami kegemukan. Peningkatan rasio peluang yang substansial ini setelah mengendalikan faktor pengganggu menggarisbawahi kuatnya hubungan antara konsumsi *junk food* dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun faktor sosiodemografi dapat berperan dalam kebiasaan makan, frekuensi konsumsi *junk food* merupakan prediktor risiko kegemukan yang lebih kuat (Cai *et al.* 2023).

Temuan ini sejalan dengan literatur yang ada yang menyoroti efek buruk *junk food* terhadap kesehatan remaja. Misalnya, penelitian telah menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi *junk food* dikaitkan dengan asupan kalori yang lebih tinggi dan kualitas gizi yang lebih buruk, yang dapat menyebabkan penambahan berat badan dan obesitas (Narciso *et al.* 2019). Selain itu, dampak hormonal dari mengonsumsi makanan tinggi gula dan tinggi lemak dapat mengganggu proses metabolisme, yang selanjutnya berkontribusi terhadap obesitas (Xie *et al.* 2019). Bukti menunjukkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi *junk food* cenderung memiliki skor indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi dan persentase lemak tubuh yang meningkat, memperkuat gagasan bahwa kebiasaan makan merupakan faktor signifikan dalam obesitas (Fauzia & Wahyuntari 2023; Madhur & Kour 2019). Penelitian oleh Nugraha & Yunieswati (2024) menemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dan kejadian

gizi lebih pada remaja di SMK 39 Jakarta, di mana 95% remaja yang sering mengonsumsi *junk food* ($>3x/\text{minggu}$) mengalami gizi lebih, sedangkan 96,7% dari yang jarang mengonsumsi *junk food* tidak mengalami gizi lebih ($p=0,000$).

Selain itu, temuan tersebut menekankan perlunya intervensi kesehatan masyarakat yang ditargetkan untuk mengurangi konsumsi *junk food* di kalangan remaja. Mengingat hubungan yang kuat antara konsumsi *junk food* dan kegemukan, sangat penting untuk menerapkan program pendidikan yang mempromosikan kebiasaan makan yang lebih sehat dan memberi remaja pengetahuan yang diperlukan untuk membuat pilihan makanan yang tepat (Imoisili *et al.* 2019; Sharma *et al.* 2019). Intervensi tersebut dapat mencakup inisiatif di sekolah yang membatasi ketersediaan *junk food* dan mempromosikan alternatif yang lebih sehat, serta program berbasis masyarakat yang mendorong keluarga untuk mengadopsi pola makan yang lebih sehat (Olatona *et al.* 2023).

Hasil tersebut juga menyoroti pentingnya mempertimbangkan konteks yang lebih luas dari perilaku makan remaja. Faktor-faktor seperti pengetahuan orang tua tentang pola makan, status sosial ekonomi, dan pengaruh budaya dapat berdampak signifikan terhadap kebiasaan makan remaja (Olatona *et al.* 2023). Penelitian telah menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat pengetahuan tentang pola makan yang lebih tinggi cenderung lebih terlibat dalam perilaku makan yang lebih sehat, yang dapat mengurangi risiko obesitas (Cai *et al.* 2023). Oleh karena itu, menangani faktor-faktor kontekstual ini sangat penting untuk mengembangkan strategi yang efektif guna memerangi kegemukan pada remaja. Lebih jauh, temuan tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang ditujukan untuk mengurangi konsumsi makanan *junk food* harus memiliki banyak aspek, menggabungkan unsur-unsur pendidikan, keterlibatan orang tua, dan keterlibatan masyarakat. Penelitian telah menunjukkan bahwa remaja yang merasakan kontrol orangtua terhadap kebiasaan makan mereka cenderung tidak sering mengonsumsi *junk food* (Mandolikar *et al.* 2019). Hal ini menunjukkan bahwa menumbuhkan lingkungan rumah yang mendukung, di mana pola makan sehat dianjurkan, dapat mengurangi risiko yang terkait dengan konsumsi *junk food*. Selain itu, inisiatif berbasis komunitas yang mempromosikan

akses ke pilihan makanan sehat dan memberikan pendidikan tentang gizi dapat lebih mendukung remaja dalam membuat pilihan makanan yang lebih sehat (Hollett *et al.* 2024).

KESIMPULAN

Analisis ini mengungkap hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dan kejadian kegemukan pada remaja di SMA Negeri 1 Kejuruan Muda, Kabupaten Aceh Tamiang. Hubungan tersebut tetap signifikan bahkan setelah mengendalikan variabel sosiodemografi, yang menunjukkan bahwa semakin sering mengonsumsi *junk food* secara independen berkontribusi pada peningkatan kemungkinan kejadian kegemukan. Temuan ini menekankan dampak kritis perilaku diet pada kesehatan remaja, menyoroti konsumsi *junk food* sebagai faktor risiko utama. Pemerintah atau pihak terkait disarankan untuk menerapkan intervensi gizi yang menargetkan pengurangan konsumsi *junk food*, khususnya melalui program pendidikan berbasis sekolah yang mempromosikan kebiasaan makan yang lebih sehat. Selain itu, peraturan yang lebih ketat tentang pemasaran dan ketersediaan *junk food* di lingkungan sekolah diperlukan untuk meminimalkan paparan dan konsumsi di kalangan siswa. Kolaborasi dengan orang tua dan masyarakat juga penting untuk menumbuhkan lingkungan yang mendukung untuk pilihan makanan sehat. Penelitian lebih lanjut didorong untuk mengeksplorasi faktor gaya hidup lain yang memengaruhi kegemukan dan untuk menilai efektivitas jangka panjang dari intervensi diet yang disesuaikan untuk remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih untuk kepala sekolah, guru dan staf kependidikan di SMA Negeri 1 Kejuruan Muda yang telah memberikan izin dan membantu dalam proses pengambilan data penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Semua penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam menyiapkan artikel.

DAFTAR PUSTAKA

Cai Z, Jiang K, Wang T, Li S, Xian J, Zhao Y,

- Shi Z. 2023. Influence of adolescents' and parental dietary knowledge on adolescents' body mass index (BMI), overweight/obesity in 2004-2015: a longitudinal study. Arch Public Health. 81(1):188. <https://doi.org/10.1186/s13690-023-01197-x>
- Caso D, Miriam C, Rosa F, Mark C. 2020. Unhealthy eating and academic stress: The moderating effect of eating style and BMI. Health Psychol Open. 7(2):2055102920975274. <https://doi.org/10.1177/2055102920975274>
- Charan J, Kaur R, Bhardwaj P, Singh K, Ambwani SR, Misra S. 2021. Sample Size Calculation in Medical Research: A Primer. Ann Natl Acad Med Sci (India). 57:74-80. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1722104>
- Dahlan S. 2019. Analisis Multivariat Regresi Logistik. Edisi kedua. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Dunford E, Popkin BM, Ng SW. 2020. Recent trends in junk food intake in U.S. children and adolescents, 2003-2016. Am J Prev Med. 59:49-58. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.01.023>
- Fauzia FR, Wahyuntari E. 2023. Junk food consumption related to female adolescent obesity. Di dalam: L. Rosida et al. editor. Advances in Health Sciences Research. Proceedings of the 2022 'AISYIYAH International Conference on Health and Medical Sciences (A-HMS 2022); 2022 Oktober 14-15; Yogyakarta, Indonesia. Yogyakarta: 149-158; [diunduh 2024 Maret 1]. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-190-6_19
- Hadi H, Nurwanti E, Gittelsohn J, Arundhana AI, Astuti DP, West KP, Dibley MJ. 2020. Improved understanding of interactions between risk factors for child obesity may lead to better designed prevention policies and programs in Indonesia. Nutrients. 12:175. <https://doi.org/10.3390/nu12010175>
- Hollett RC, Butt J, Mills B, Godrich S, Trapp G, Devine A. 2024. An anti-junk food ad from a sports commercial break reduced junk food consumption inclinations, yet junk food ads had minimal to no impact. Health Promot J Austr 36. <https://doi.org/10.1002/hpj.a.943>
- Imoisili OE, Park S, Lundein EA, Yaroch AL,

- Blanck HM. 2019. Daily adolescent sugar-sweetened beverage intake is associated with select adolescent, not parent, attitudes about limiting sugary drink and junk food intake. *Am J Health Promot.* 34:76-82. <https://doi.org/10.1177/0890117119868382>
- Jain B, Jain S, Mittal C, Chopra H, Chaudhary P, Bargayary H, Singh G, Garg S. 2023. Obesity in adolescents: prevalence and association with sociodemographic and lifestyle factors. *Indian J Community Health.* 35:152-158. <https://doi.org/10.47203/IJCH.2023.v35i02.004>
- Kalsum U, Nainggolan S, Ng N. 2018. Pizza and hamburger consumption to overweight among adolescents in Jambi City. *Kesmas Natl Public Health J.* 13. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v13i2.1694>
- Kamangar A, Azizi M, Samadi M. 2023. The correlation between junk food consumption and health-related physical fitness factors in 10-12 years students of Kamyaran, Iran. *J Health Rep Technol.* 9(1):e130917. <https://doi.org/10.5812/jhrt-130917>
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khomsan A. 2021. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Bogor: PT Penerbit IPB Press.
- Madhur S, Kour H. 2019. A cross sectional study to find the association between junk food, obesity and peak expiratory flow rate in medical students of age group 18 to 25 years. *Indian J Clin Anat Physiol.* 6:269-274. <https://doi.org/10.18231/j.ijcap.2019.060>
- Mandolikar RY, Nirgude A, Naik P, Murthy SS, Akram MDS. 2019. Dietary habits and family correlates whether family has any role in shaping the dietary habits of adolescents? A school based cross-sectional study from Mangaluru, Karnataka State, India. *Natl J Res Community Med.* 8:271. <https://doi.org/10.26727/NJRCM.2019.8.4.272-276>
- Mohammadbeigi A, Asgarian A, Ahmadli R, Farashirazi SZ, Moshiri E, Ansari H, Khazaei SK, 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 J Child Health.* 48:208. <https://doi.org/10.4038/slch.v48i3.8754>
- Narciso J, Silva A, Rodrigues VMCP, Monteiro MJ, Almeida A, Saavedra R, Costa AM. 2019. Behavioral, contextual and biological factors associated with obesity during adolescence: A systematic review. *PLoS One.* 14:e0214941. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214941>
- Nugraha P, Yunieswati W. 2024. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Faktor Lainnya dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMK 39 Jakarta. *J. Gizi Dietetik.* 3(3):209-215. <https://doi.org/10.25182/jgfd.2024.3.3.209-215>
- Olatona FA, Ogide PI, Abikoye ET, Ilesanmi OT, Nnoaham K. 2023. Dietary diversity and nutritional status of adolescents in Lagos, Nigeria. *J Family Med Prim Care.* 12:1547-1554. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1783_22
- [Permenkes] Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. 2020.
- Poudel P. 2018. Junk food consumption and its association with body mass index among school adolescents. *Int J Nutr Food Sci.* 7:90. <https://doi.org/10.11648/j.ijnfs.20180703.12>
- Rajendir D, Akash MG, Aruna M. 2023. A questionnaire-based study to assess the awareness of harmful effects associated with junk foods consumption among adolescent. *Asian J Pharm Clin Res.* 16(1):49-52. <https://doi.org/10.22159/ajpcr.2023.v16i1.46103>
- Sadler RC, Clark A, Wilk P, O'Connor C, Gilliland J. 2016. Using GPS and activity tracking to reveal the influence of adolescents' food environment exposure on junk food purchasing. *Can J Public Health* 107:eS14-eS20. <https://doi.org/10.17269/CJPH.107.5346>
- Sharma S, Akhtar F, Singh RK, Mehra S. 2019. Relationships between nutrition-related knowledge, attitude, and self-efficacy among adolescents: A community-based survey. *J Family Med Prim Care.* 8:2012. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1783_22

Frekuensi konsumsi junk food berhubungan dengan kegemukan

- jfmpe_217_19
[WHO] World Health Organization. 2024. World Health Statistics 2024: Monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals. [diakses 10 Juli 2024]; <https://www.who.int/publications/i/item/9789240075800>
- Xie Q, Hao M, Meng L, Zuo X, Guo P, Qiu Y, Wang Q, Zhang N, Lei M. 2019. Effect of eating habits on obesity in adolescents: a study among Chinese college students. *J Int Med Res.* 48(3):300060519889738. <https://doi.org/10.1177/0300060519889738>