



## HUBUNGAN MENGGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*) DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI WILAYAH KECAMATAN BANGKINANG KOTA

Zurrahmi Z.R<sup>1</sup>, Putri Eka Sudiarti<sup>2</sup>, Rizki Rahmawati Lestari<sup>3</sup>, Devina Yuristin<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D4 Kebidanan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

<sup>3,4</sup>Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

zurrahmi10@gmail.com

### Abstrak

Obesitas atau kelebihan berat badan adalah akumulasi lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan kronis antara asupan energi (Energy Intake) dan pengeluaran energi (Energy Expenditure). Faktor penyebab obesitas pada masa remaja adalah makan makanan cepat saji dan aktifitas fisik yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal bulan Agustus tahun 2023. Sampel dalam penelitian ini 100 remaja dengan teknik Accidental Sampling. Alat mengumpulkan data menggunakan kuesioner. Ada hubungan yang signifikan antara mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota P-value 0,00 ( $\leq 0,05$ ). Diharapkan remaja dapat menjaga pola hidup lebih baik lagi, dan mengurangi konsumsi makanan fast food yang berlebihan dan rajin melakukan aktifitas fisik agar tidak berdampak pada obesitas di usia muda.

**Kata Kunci:** Aktifitas Fisik, Makanan Cepat Saji (Fast Food), Obesitas

### Abstract

*Obesity or overweight is excessive fat accumulation due to a chronic imbalance between energy intake (Energy Intake) and energy expenditure (Energy Expenditure). Factors that cause obesity in adolescence are eating fast food and low physical activity. This study aims to determine the relationship between consuming fast food and physical activity with the incidence of obesity in adolescents in the Bangkinang Kota District Area. This type of research is quantitative with a cross sectional design. This research was conducted in August 2023. The sample in this research was 100 teenagers using the Accidental Sampling technique. The data collection tool uses a questionnaire. There is a significant relationship between consuming fast food and physical activity with the incidence of obesity in adolescents in the Bangkinang District, P-value 0.00 ( $\leq 0.05$ ). It is hoped that teenagers can maintain a better lifestyle, reduce excessive consumption of fast food and be diligent in doing physical activity so as not to have an impact on obesity at a young age.*

**Keywords:** Physical Activity, Fast Food, Obesity

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉Corresponding author :

Address : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Email : zurrahmi10@gmail.com

Phone : 085265992150

## LATAR BELAKANG

Kesehatan merupakan suatu sumber daya yang dimiliki semua manusia dan bukan merupakan suatu tujuan hidup yang perlu di capai. Kesehatan tidak berfokus kepada fisik yang bugar tetapi meliputi jiwa yang sehat dimana individu dapat bersikap toleran dan dapat menerima perbedaan, salah satunya perubahan kesehatan yang dialami oleh masyarakat ialah penyakit tidak menular (Torres, 2017).

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang tidak memiliki tanda klinis secara khusus sehingga menyebabkan seseorang tidak mengetahui dan tidak menyadari kondisi tersebut sejak awal nya perjalanan penyakit di tubuhnya. Akibat dari tidak disadarinya suatu penyakit tidak menular (PTM) bisa menimbulkan komplikasi bahkan sampai berakibat kematian (Yakub dan Herman, 2011).

Obesitas atau kelebihan berat badan adalah akumulasi lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan kronis antara asupan energi (Energy Intake) dan pengeluaran energi (Energy Expenditure) (Kemenkes RI, 2017). Obesitas telah mencapai proporsi epidemi secara global, dengan setidaknya 2,8 juta orang meninggal setiap tahun karena kelebihan berta badan atau obesitas. Pernah dianggap sebagai masalah di negara-negara berpenghasilan tinggi, kelebihan berat badan dan obesitas kini meningkat secara signifikan di negara-negara berpenghasilan tinggi, berpenghasilan rendah dan kelas menengah, terutama di daerah perkotaan (Sinulingga et al., 2021).

Masa remaja adalah suatu rentang kehidupan individu. Dalam siklus perkembangan ini, masa remaja adalah kehidupan yang sangat penting dan masa peralihan yang perlu di dampingi pada perkembangan menuju dewasa. Lingkungan keluarga yang sehat dan lingkungan yang baik untuk tahap tumbuh kembang remaja yang positif dapat mempengaruhi kematangan fisik dan psikis remaja (Yulianti et al., 2019).

Hal yang kini menjadi perhatian ialah kegemukan yang terjadi pada remaja, berat badan saat masa remaja remaja menjadi prediktor yang sangat baik untuk mengetahui resiko seseorang dapat terkena obesitas atau penyakit yang dapat merugikan di masa depan. Remaja yang kelebihan berat badan pada masa remaja kemungkinan nya menjadi obesitas meningkat 20 kali lipat di bandingkan saat masa kanak-kanak. Masa remaja sangat penting untuk memberikan edukasi bahwa

individu dengan berat badan berlebih akan menyebabkan perkembangan penyakit di masa mendatang (Studi et al., 2019).

Faktor penyebab obesitas pada masa remaja adalah multifaktorial, dan makan makanan cepat saji (*fast food*), aktifitas fisik yang rendah dan faktor genetik, berkontribusi terhadap perubahan keseimbangan energi dan merupakan faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas (Hanafi & Hafid, 2019).

Faktor utama penyebab obesitas dikarenakan adanya ketidak seimbangan antara asupan energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan tubuh, perkembangan teknologi, tingkat sosial ekonomi dan faktor budaya menyebabkan perubahan pola makan, menjadi lebih senang mengkonsumsi *fast food* yang banyak mengandung kalori, lemak dan kolestrol (Hanafi & Hafid, 2019).

Pola makan yang berlebihan dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Obesitas terjadi apabila seseorang mengkonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. Pada dasarnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktifitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Keseimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan obesitas (Meilani Sawitri, 2019).

Obesitas kerap dialami oleh anak usia remaja, konsekuensi kesehatan dari obesitas pada anak remaja cukup serius, yaitu diabetes tipe 2, penyakit jantung, asma dan penyakit hati. Selain itu, obesitas juga bisa mengalami masalah psikologis termasuk kecemasan, depresi, gangguan kepercayaan diri dan intimidasi. Faktor yang bisa sebabkan kenaikan berat badan berlebih pada remaja adalah mengkonsumsi makanan dan minuman berkalori tinggi, bergizi rendah, serta kurang aktifitas fisik.

Menurut Meilani Sawitri (2019), dari segi pola makan, remaja merupakan kelompok yang mudah terpengaruh oleh lingkungan luar, misalnya banyak iklan makanan cepat saji (*fast food*) yang umumnya mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi natrium dan rendah serat, sehingga berpotensi terjadinya obesitas pada remaja.

Menurut Meilani Sawitri (2019), menunjukkan sampel yang sering mengkonsumsi *fast food* sebanyak 55% sedangkan yang jarang mengkonsumsi *fast food* sebanyak 45%. Jenis

makanan fast food yang sering di konsumsi ada jenis makanan siap saji lokal seperti bakso, mie ayam, mie instan, siomay dan batagor, sedangkan makanan siap saji modern yang sering di konsumsi seperti crispy hot, chicken beef burger dan cheese burger. Adapun beberapa macam jenis minuman yang sering dikonsumsi adalah juice, ice cream dan soft drink.

Pada aktifitas fisik secara statistik menunjukkan ada hubungan yang terikat antara riwayat aktifitas fisik dan obesitas, hasil penelitian ini yang dilakukan. Remaja yang kurangnya dalam aktifitas fisik di karenakan remaja yang lebih suka melakukan aktifitas fisik yang tidak terlalu membuat berkeringat dan merasa lelah dan juga didukung faktor malas untuk beraktifitas fisik, tidak mempunyai fasilitas untuk melakukan aktifitas fisik di sekolah selain saat jam pelajaran olahraga. Hal ini juga disebabkan karena fasilitas sekolah yang kurang memadai, semakin mudanya transportasi untuk ke sekolah maupun ke tempat-tempat umum (Studi et al., 2019).

Aktifitas fisik mengarah pada proses pembakaran energi, sehingga semakin aktif seorang remaja, semakin banyak energi yang digunakan, jika seorang remaja tergolong kurang aktif, kandungan lemak dalam tubuh menumpuk tanpa ada proses pembakaran, dan sebaliknya, kelebihan berat badan juga dapat mempengaruhi aktifitas fisik. Kelebihan berat badan berarti orang yang kurang aktifitas dalam beraktifitas dan cenderung lebih memilih untuk tidur, duduk, istirahat dan makan (Hanafi & Hafid, 2019).

Berdasarkan penelitian Ramadhaniah (2014), menunjukkan ada nya hubungan yang kuat terjadinya antara aktifitas fisik dengan obesitas. Subjek dengan aktifitas fisik yang kurang aktif memungkinkan akan mengalami obesitas karena yang kurang aktifitas fisik dan susah untuk membakar lemak dalam tubuhnya. Aktifitas fisik yang kurang mengakibatkan simpanan energi yang semakin berlebih dalam tubuh sehingga memungkinkan terjadinya obesitas semakin meningkat.

Parental Fatnes adalah faktor genetik yang berperan besar, apabila kedua orang tua obesitas 80% anak menjadi obesitas, bila salah satu orang tua obesitas maka kejadian obesitas pada anak 40% dan bila kedua orang tua tidak ada obesitas maka prevalensi obesitas pada anak 14% (Studi et al., 2019).

Faktor genetik atau keturunan dapat mempengaruhi pembentukan lemak dalam tubuh,

remaja yang memiliki faktor keturunan cenderung membangun lemak tubuh lebih banyak di bandingkan dengan orang lain. Bawaan sifat metabolisme ini menunjukkan adanya gen bawaan pada kode untuk enzim Lipoprotein lipase (LPL) yang lebih efektif. Enzim ini memiliki peran penting dalam meningkatkan penambahan berat badan karena enzim ini bertugas sebagai mengontrol kecepatan trigeserida dalam darah yang di pecah-pecah menjadi asam lemak dan disalurkan ke sel-sel tubuh untuk di simpan sehingga lama kelamaan mengakibatkan penambahan berat badan (Hanani et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Sartika (2012), menyatakan bahwa remaja yang memiliki ayah obesitas memiliki peluang obesitas sebesar 1,2 kali di bandingkan dengan remaja yang ayahnya tidak memiliki obesitas. Riwayat obesitas pada orang tua berhubungan dengan genetik remaja dalam mengalami obesitas (Meilani Sawitri, 2019).

Pada tahun 2016 dalam skala global, orang dewasa berusia 18 tahun ke atas sebanyak 650 juta orang mengalami obesitas, sedangkan anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun sebanyak 340 juta orang mengalami obesitas (World Health Organization, 2018). Di Indonesia proporsi rata-rata obesitas pada usia lebih 15 tahun sebesar 31% dan 3 wilayah tertinggi penderita obesitas adalah : Sumatra Utara (42,5%),DKI Jakarta (42%) dan Kalimantan Timur (37%) (KemenKes RI, 2018).

Di Indonesia, prevalensi obesitas lebih banyak terjadi pada perempuan 46,7% dibandingkan dari pada laki-laki 15,7%. Di perkotaan prevalensi obesitas tinggi yaitu mencapai 35,1% dibandingkan dengan daerah pedesaan 25,9% (Rikesdes, 2018).

Untuk daerah Riau penderita obesitas penduduk umur  $\geq 15$  tahun menunjukkan bahwa prevalensi obesitas sebesar 27,0%. Prevalensi obesitas tertinggi ditemukan di Kota Pekanbaru yaitu 25,3% dan prevalensi terendah di Kabupaten Rokan Hulu sebesar 14,8% dan untuk wilayah Kabupaten Kampar prevalensi obesitas sebesar 12,3% (Rikesdes, 2018).

Pada masa modern ini, banyak sekali remaja yang suka makan makanan cepat saji (*fast food*) akibat dari pengaruh lingkungan dan juga maraknya iklan-iklan di tv yang banyak mempromosikan makanan cepat saji (*fast food*). Dan masa sekarang remaja lebih suka bermain

gedget dari pada melakukan aktifitas fisik seperti melakukan olahraga teratur.

Maka dari itu, mengetahui faktor penyebab terjadinya obesitas sejak dini akan membantu mengurangi kejadian obesitas pada remaja dan tidak berkelanjutan sampai dewasa, dan bisa menghindari faktor penyebab obesitas seperti menghindari makanan cepat saji (fast food), melakukan aktifitas fisik secara teratur atau tidak bermalasan malasan dalam melakukan aktifitas.

Berdasarkan survei dan wawancara dengan 7 remaja putri dan 3 remaja putra, mereka mengatakan suka makan makanan cepat saji (fast food), 6 dari remaja tersebut 4 diantaranya remaja putri dan 2 remaja putra mereka lebih suka bermain gedget di kamar dan jarang melakukan aktifitas fisik seperti melakukan olahraga secara teratur. Dan 4 remaja, 3 diantaranya remaja putri dan 1 remaja putra mereka mengatakan memiliki riwayat keluarga dengan obesitas.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota..

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota.

## METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik dengan rancangan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang mengalami obesitas di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota yang berjumlah 100 orang.

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2023.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2023. Sampel dalam penelitian ini

berjumlah 100 orang. Dari hasil pengumpulan data disajikan sebagai berikut:

### Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisis yang bertujuan untuk mendiskripsikan berbagai karakteristik data penelitian. Karakteristik responden tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

### Aktifitas Fisik

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota

Aktifitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak baik	57	57
Baik	43	43
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden aktifitas fisik tidak baik sebanyak 57 orang

### Mengkonsumsi Fast Food

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mengkonsumsi Fast Food Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota

No Mengkonsumsi Fast Food	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak baik	69	69
Baik	31	31
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengkonsumsi Fast Food tidak baik sebanyak 69 orang

### Kejadian Obesitas

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota

No Kejadian Obesitas	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Obesitas	60	60
Obesitas	40	40
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami obesitas sebanyak 40 orang (40%).

**Analisa Bivariat**

Tabel 3. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota

Aktifitas fisik	Ada Obesitas		Tidak ada obesitas		Total		P	POR
	N	%	N	%	N	%		
<b>Baik</b>	8	18,6 %	35	81,4 %	43	100%	0,00	0,179
<b>Tidak baik</b>	32	56,1 %	25	43,9 %	57	100%		
<b>Total</b>	40	40,0 %	60	60,0 %	100	100%		

Berdasarkan tabel di atas dapat di jelaskan bahwa dari 43 orang responden yang aktifitas fisik kategori baik terdapat 8 (18,6%) orang yang mengalami obesitas, sedangkan dari 57 responden yang aktifitas fisik kategori tidak baik terdapat 25 (43,9%) orang responden yang tidak mengalami obesitas. Berdasarkan uji chi-square dengan nilai POR 0,179 dan nilai P-value = 0,00 ( $\leq 0,05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Kecamatan Bangkinang Kota.

Tabel 4. Hubungan Mengkonsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota

Mengkonsumsi <i>fast food</i>	Ada obesitas		Tidak ada obesitas		Total	P	POR
	N	%	N	%			
<b>Baik</b>	6	19,4 %	25	80,6 %	31	100%	0,07 0,247
<b>Tidak Baik</b>	34	49,3 %	35	50,7 %	69	100%	
<b>Total</b>	40	40,0 %	60	60,0 %	100	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat di jelaskan bahwa dari 31 orang responden yang mengkonsumsi fast food kategori tidak sering (baik) terdapat 6 (19,4%) orang responden yang mengalami obesitas, sedangkan responden yang mengkonsumsi fast food sering (tidak baik) dari 69 orang responden terdapat 35 (50,7%) orang responden tidak mengalami obesitas. Berdasarkan uji chi-square dengan nilai POR 0,247 dan P-value = 0,07 ( $\geq 0,05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan tidak ada hubungan mengkonsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja di Desa Tambang.

**Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota**

Berdasarkan hasil analisa data dapat disimpulkan ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas, berdasarkan hasil uji statistic di dapat ni P-value = 0,00, dengan demikian berarti P value nya  $< (0,05)$  atau  $0,00 < 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima, artinya ada hubungan yang signifikan dan bermakna antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas.

Aktifitas fisik berkolerasi atau berhubungan dengan obesitas, semakin rendah aktifitas fisik yang dilakukan maka akan berdampak terhadap penambahan Indeks Masa Tubuh (IMT) yang dimiliki. Orang yang kurang olahraga, kurang aktif dan aktifitas fisiknya rendah cenderung memiliki IMT dengan kategori overweight dan memiliki lebih besar resiko terkena obesitas (Siti Rukma & Harapan, 2021). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim (2018), dengan hasil uji korelasi yang menjelaskan keeratan hubungan diketahui nilai signifikan  $r (-0,49)$  menunjukkan ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja (p value 0,011) dengan kategori sedang dan arah hubungannya negatif. Arah hubungan yang negatif artinya semakin tinggi aktifitas fisik maka kelebihan berat badan dan obesitasnya akan semakin rendah.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di dapat bahwa untuk kategori aktifitas fisik berada pada kategori tidak baik, dan ada yang tidak mengalami obesitas kemungkinan karena terdapat beberapa responden yang tidak atau jarang mengkonsumsi makanan fast food, mereka yang aktifitasnya tidak baik mereka hanya melakukan aktifitas fisik dirumah seperti membersihkan rumah dan mencuci kendaraan.

Aktifitas fisik ringan mendorong pembentukan timbunan lemak tubuh. Proses munculnya lemak di sekitar tubuh berlangsung lambat dan sering kali tidak disadari. Orang gemuk mengeluarkan lebih banyak energi melalui aktifitas fisik, tetapi karena mereka lebih berat, mereka mungkin menunjukkan aktifitas yang lebih sedikit, terutama aktifitas ringan. Penentuan kenaikan berat badan pada anak dan remaja antara lain kebiasaan yang cenderung mengkonsumsi makanan tinggi lemak, serta kurangnya aktifitas fisik (Sembiring et al., 2022).

Tubuh membutuhkan banyak oksigen untuk melakukan aktifitas fisik. Aktifitas fisik

tidak harus dilakukan sekaligus untuk menjadi aktif secara fisik. Aktifitas fisik ringannya dengan morbiditas dan mortalitas remaja akibat penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung dan beberapa jenis kanker. Aktifitas ringan memiliki dampak signifikan terhadap resiko obesitas pada remaja (Sembiring et al., 2022).

### **Hubungan Mengonsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota**

Berdasarkan hasil analisa data tidak adanya hubungan antara mengonsumsi fast food dengan kejadian obesitas, berdasarkan uji statistik di dapat nilai P value = 0,07 dengan demikian berarti P value nya  $> (0,05)$  atau  $0,07 > 0,05$  sehingga  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima, artinya mengonsumsi fast food tidak ada hubungan dengan kejadian obesitas.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Yulianingsih & Surakarta, 2017), bahwa menurunnya status gizi akibat asupan kalori yang berlebihan. Ditambah lagi dengan gaya hidup masa kini, dimana masyarakat senang mengonsumsi makanan cepat saji berkalori tinggi seperti aneka produk olahan ayam dan aneka masakan pasta.

Gaya hidup sederhana dan santai yang memungkinkan seseorang untuk jarang menggerakkan tubuh dan mengeluarkan sedikit energi dalam aktifitas sehari-hari. Padahal, sebagian besar makanan yang dikonsumsi harus dibakar agar tidak menumpuk lemak. Akumulasi lemak terus menerus membuat besar tubuh seseorang semakin bertambah. Ini secara alami berkontribusi pada kantong lemak dibawah kulit (Yulianingsih & Surakarta, 2017).

Berdasarkan distribusi frekuensi yaitu sebanyak 69 (69,0%) remaja sering mengonsumsi fast food. Berdasarkan penelitian ini obesitas disebabkan tidak hanya dari konsumsi fast food, dan dari faktor lain remaja mengalami obesitas karena faktor genetik dan aktifitas fisik yang kurang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Muhtadi, 2021), konsumsi fast food terhadap kejadian obesitas menunjukkan tidak ada hubungan antara kedua variabel. Hal tersebut telah dibuktikan berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan chi-square di dapat  $p$ -value  $0,306 > (0,05)$  maka dengan ini dapat dinyatakan bahwa  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan

antara variabel kebiasaan mengonsumsi fast food dengan kejadian obesitas.

Hasil penelitian yang sama juga didapatkan oleh Widyantara (2016), berdasarkan hasil penelitian yang di dapat bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas dimana di dapat nilai  $p = 0,118$ .

Kebiasaan makan remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan. Remaja lebih menyukai makanan tinggi natrium dan lemak serta makanan yang rendah vitamin dan mineral, seperti makan cemilan dan makanan cepat saji. Cemilan dan makanan cepat saji ini biasanya tinggi energi, tinggi natrium dan lemak, serta rendah vitamin dan mineral. Selain itu, preferensi berlebihan untuk makanan tertentu menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi secara optimal (Yulianingsih & Surakarta, 2017).

### **SIMPULAN**

Hasil penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden dengan aktifitas fisik tidak baik
2. Sebagian besar responden mengonsumsi fast food tidak baik
3. Sebagian besar responden mengalami kejadian obesitas
4. Terdapat hubungan dengan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota
5. Terdapat hubungan dengan mengonsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aciniegas Paspuel, O. G., Álvarez Hernández, S. R., Castro Morales, L. G., & Maldonado Gudiño, C. W. (2021). *Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada mahasiswa*. 6.
- Amelya, R. (2012). *Hubungan faktor-faktor risiko dan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 1 Kota Palembang*
- Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah. *Seminar Nasional Keperawatan*

*Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP) 2020*, 73–79.

- Dr. Vladimir, V. F. (2019). Landasan teori obesitas. *Gastronomia Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- 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>
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Original Research*, 14(2), 120–129. <http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Hidayat. (2014). *Metode penelitian Keperawatan dan teknis*. Jakarta : Salemba Medika
- Jahja. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Edisi 2. Jakarta : Kencana Prenada Medika Group
- Indrawati, puput mei. (2019). *Skripsi faktor – faktor yang berhubungan dengan obesitas pada anak usia 9 – 11 tahun di sd ma"arif kecamatan ponorogo*.
- Irwanan, N. (2020). *hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas usia produktif di posbindu ptm melati*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. <https://bit.ly/2MkkKBz>
- KNBS. (2021). *Gambaran pola makan,aktifitas fisik dan sedentary life di masa pandemi covid-19 pada remaja*. 6.
- Kurniagustina, R. (2018). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Siswa Kelas V SDN 01 Kalisari Jakarta Timur Tahun 2018. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Binawa Jakarta*, 041411023.
- Muhtadi, ahmad al. (2021). *hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas*.
- Meilani Sawitri. (2019). FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMPN 1 UJUNGBATU Meilani. *JOMIS (Journal Of Midwifery Science) Vol, 03(2)*, 53–60.
- Nursalam. (2016). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4*. Salemba Medika
- Pertiwi, B. (2019). *Jurnal Kesehatan Pertiwi Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas pada Balita di Puskesmas Cangkol Kota Cirebon*. 1, 53–59.
- Puspasari. (2021). *Pola Makan , Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas*. 14, 120–129.
- Pranata, W. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Anak Usia Sekolah 7- 12 Tahun. *Stikes Insan Cendikia Medika Jombang*, 16.
- Ramadhaniah. (2014). Jurnal Klinik Indonesia durasi tidur, asupan energi dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada tenaga kesehatan puskesmas. *J. Gizi Klin. Indones*. Vol. 11, no 2, pp 85-96, 2014.
- Riskesdes. (2018). *Pokok-pokok hasil riset kesehatan dasar provinsi riau* (Vol. 7, Issue 1).
- Sinulingga, P. A., Andayani, L. S., & Lubis, Z. (2021). *Pengaruh Sekolah Secara Online terhadap Perilaku Sedentari yang Berisiko Obesitas pada Remaja Berumur 15-19 Tahun The Influence of Online School on Sedentary Behavior at Risk of Obesity in Adolescents Aged 15-19 Years*. 12, 396–403.
- Siti rukma, & Harapan, P. (2021). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN BERAT BADAN PADA REMAJA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 KOTA BENGKULU OLEH : SITI RUKMA AFIA RAHMAH*.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : PT Alfabet
- Sembiring, B. A., Rosdewi, N. N., & Yuningrum, H. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa , Kecamatan Deli Tua , Kabupaten Deli Serdang , Medan*. 7(1), 87–95.
- Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, I.-I., Unggul, E., Penulis, K., & Vionalita, G. (2019). *Firda Nuzula (1) , Gisely Vionalita (1) (1)*. 6(1), 29–34.
- Syarifudin, A. (2020). *hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas usia produktif di posbindu ptm melati kelurahan josenan demangan kota madiun*. 2507(February), 1–9.
- Torres. (2017). Mendefinisikan Ulang Sistem Perawatan Kesehatan. Santa Monica, California. Perusahaan Rand.
- Yakub dan Herman. (2011). *Kemenkes RI 2014. Convention Center Di Kota Tegal*, 4(80), 4. [perpus.fikumj.ac.id](http://perpus.fikumj.ac.id).

- Yulianingsih, R., & Surakarta, P. K. U. M. (2017). *HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA SMA N 1 WONOGIRI*
- Yulianti, W. Y., Liza Trisnawati, & Theresia Manullang. (2019). Sistem Pakar Dengan Metode Certainty Factor Dalam Penentuan Gaya Belajar Anak Usia Remaja. *Digital Zone: Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 10(2), 120–130. <https://doi.org/10.31849/digitalzone.v10i2.2781>.
- World Health Organization. (2018). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.