THE CORRELATION BETWEEN THE HABIT OF CONSUMING FAST FOOD AND THE INCIDENCE OF OBESITY IN ADOLESCENTS AT SMAN 15 BEKASI CITY

Adizha Abrilla^{1#}, Ernauli Meliyana², Rotua Suriyany³

¹⁻³STIKes Medistra Indonesia, Bekasi, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 1 September 2024
 Revised: 27 March 2024
 Accepted: 15 December 2024

KEYWORD

fast food, obesity, adolescennts

CORRESPONDING AUTHOR

E-mail: abrillaadizha12@gmail.com

No. Tlp : +6285718599851

DOI : 10.62354/therapy.v2i2.45

ABSTRACT

Obesity is a condition where body fat is more than the energy used. Obesity can be caused by several factors, one of which is the frequency of frequent consumption of fast food. Fast food or commonly called *fast food* is a food that contains high sugar, low fiber as well as preservatives and coloring. This study aims to determine the correlation between the habit of consuming fast food with the incidence of obesity in adolescents at SMAN 15 Bekasi City. The research method used is quantitative with a *cross sectional* type of research. The population in this study were teenagers in class XI IPS at SMAN 15 Bekasi City and a sample of 92 students. The data collection technique was using *simple random sampling*. Statistical test using chi square test with the results of respondents who have the habit of consuming fast food (*fast food*) high category as many as 45 (48,9%) and respondents with obesity incidence as many as 60 (65,2%) obtained p value (0,000) < α value (0,05). There is a correlation between the habit of consuming *fast food* with the incidence of obesity in adolescents at SMAN 15 Bekasi City.

© 2025 Adizha Abrilla

1. Pendahuluan

Era Globalisasi membuat banyak perubahan termasuk gaya hidup. Gaya hidup yang serba cepat membuat banyak orang menginginkan semua yang praktis dan cepat termasuk dalam memilih makanan seperti makanan cepat saji (*fast food*) (Zhang et al., 2021). Makanan cepat saji atau yang biasa disebut *fast food* merupakan makanan yang mengandung tinggi gula, rendah serat serta zat pengawet dan pewarna. Makanan cepat saji (*fast food*) sudah berkembang pesat di Indonesia. Dengan harga yang terjangkau, rasa yang enak serta penyajian yang cepat membuat banyak orang memilih makanan cepat saji (*fast food*) untuk dikonsumsi. Kehadiran *fast food* dalam industri makanan Indonesia sangat mempengaruhi pola makan dan kebiasaan makan pada remaja (Afifah et al., 2017). Remaja merupakan generasi muda yang paling cepat merespon dan

mengadaptasi perubahan gaya hidup salah satunya dalam mengikuti *trend modern*, karena itu remaja cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang baik (Mustain, 2021).

Kebiasaan makan merupakan suatu kegiatan yang berulang dalam mengkonsumsi makanan. Kebiasaan mengkonsumsi *fast food* juga dapat dipengaruhi oleh sosial media dan aplikasi *delivery online* (Munaroh et al., 2019). Perilaku kebiasaan mengkonsumsi *fast food* juga bisa dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang dampak dari mengkonsumsi *fast food* secara berlebih. Mengkonsumsi *fast food* secara berlebih memiliki banyak dampak bagi kesehatan salah satunya dapat terjadi berat badan berlebih atau biasa disebut obesitas. Obesitas merupakan keadaan dimana lemak tubuh lebih banyak dibanding energi yang digunakan. Obesitas dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya frekuensi konsumsi *fast food* yang sering dan cenderung terjadi pada kalangan remaja (Dewi et al., 2021).

Remaja merupakan generasi masa depan yang mengalami banyak perubahan. Masa remaja banyak terjadi perubahan baik dalam fisik, pola pikir, gaya hidup serta tingkah laku. Pada usia remaja, seseorang akan lebih mudah terpengaruh terhadap sesuatu yang ramai dibicarakan, termasuk dalam mengkonsumsi makanan. Mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) sangat berpengaruh dalam kehidupan remaja karena dianggap mengikuti *trend* masa kini. Zaman masa kini sangat berpengaruh pada kebiasaan makan pada remaja. Dengan adanya *fast food* di era globalisasi, makanan cepat saji dianggap makanan yang keren atau *trend* untuk dikonsumsi. Kebiasaan makan *fast food* inilah yang menjadi masalah pada kesehatan remaja, salah satunya obesitas (Marianingrum, 2021).

Kejadian obesitas telah digolongkan sebagai masalah kesehatan baik di negara maju maupun negara berkembang. Angka kejadian obesitas di Indonesia menunjukkan peningkatan, hal ini dapat dilihat dari hasil data Riskesdas dari tahun 2007, 2013, dan 2018 yang secara berturut sebanyak 10,5%, 14,8%, 21,8%. Peningkatan prevalensi obesitas diduga dipengaruhi oleh banyak hal, diantaranya pola makan, lingkungan, penurunan aktivitas fisik akibat gaya hidup *modern* (Makmun & Risdayani, 2021).

Berdasarkan *United Nations Children's Fund (UNICEF)* tahun 2018, negara Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah remaja obesitas terbesar yaitu 12,2%, disusul negara Thailand sebesar 8%, Malaysia 6%

dan Vietnam 4,6% (Yarah, 2021). Di negara berkembang jumlah anak remaja dengan *overweight* terbanyak berada di kawasan Asia yaitu 60% populasi atau sekitar 10,6 juta jiwa. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas lebih banyak diderita oleh perempuan. Laki-laki memiliki prevalensi 16,3 sedangkan perempuan memiliki prevalensi 26,9 (Nur Annisa Resky et al., 2019).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, Prevalensi *overweight* dan obesitas di Indonesia pada usia 18 tahun ke atas sebesar 13.6% dan 21.8%. Proporsi obesitas pada dewasa di atas 18 tahun menurut provinsi ditemukan paling banyak di provinsi Sulawesi utara sebesar 30.2% dan paling sedikit ditemukan di provinsi NTT sebesar 10.3% (Kristiana et al., 2020). Kejadian obesitas lebih banyak ditemukan pada remaja yang disebabkan karena mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) secara berlebihan. Remaja obesitas mempunyai resiko lebih tinggi untuk terkena penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, dan lain-lain. Selain dapat menimbulkan beberapa penyakit, obesitas juga menimbulkan dampak psikososial seperti kesulitan gerak dan beresiko mendapat perlakuan bully baik verbal, maupun fisik di lingkungan sekitar (Destrianti et al., 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan secara wawancara terhadap 30 orang siswa kelas XI IPS 1 di SMAN 15 Kota Bekasi mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) karena rasa yang enak, harga yang terjangkau, praktis dan mudah didapatkan. Dari 30 siswa 10 diantaranya mengalami kejadian obesitas dengan hasil IMT >27,0. Apabila 30 siswa tersebut mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji akan berisiko mengalami kejadian obesitas sehingga nilai IMT melebihi batas normal.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 15 Kota Bekasi Tahun 2022 sebagai bentuk karya ilmiah peneliti.

2. Metode

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain penelitian *deskriptif analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Tempat penelitian ini dilakukan di SMAN 15 Kota Bekasi. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni Tahun 2022 sampai dengan selesai. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa kelas XI IPS SMAN 15 Kota Bekasi dengan jumlah 4 kelas dan keseluruhan 120 siswa. Sampel

dalam penelitian ini adalah 92 responden dengan menggunakan metode *Probability Sampling* dengan jenis *Simple Random Sampling* dimana sampel dalam penelitian ini menggunakan *rumus slovin*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner digital (*google form*). Analisa dalam penelitian ini dilakukan dengan cara univariat dan bivariat uji statistik dengan menggunakan uji *chi square*.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan di SMAN 15 Kota Bekasi didapatkan hasil :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
16	56	60,9
17	36	39,1
Total	92	100,0

Sumber : Hasil Olah Data Statistik Adizha Abrilla, Juli 2022

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden terbanyak pada remaja di SMAN 15 Kota Bekasi adalah 16 tahun sebanyak 56 (60,9%) dari 92 responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki – laki	41	44,6
Perempuan	51	55,4
Total	92	100,0%

Sumber : Hasil Olah Data Statistik Adizha Abrilla, Juli 2022

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin responden berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi sebanyak 51 responden (55,4%) dan laki-laki sebanyak 41 responden (44,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelas Responden

Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
XI IPS 1	23	25,0
XI IPS 2	23	25,0
XI IPS 3	23	25,0
XI IPS 4	23	25,0
Total	92	100,0

Sumber : Hasil Olah Data Statistik Adizha Abrilla, Juli 2022

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden dari setiap kelas dengan jumlah sama sebanyak 23 responden (25,0%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji (<i>Fast Food</i>)	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	21	22,8
Sedang	26	28,3
Tinggi	45	48,9
Total	92	100,0

Sumber : Hasil Olah Data Statistik Adizha Abrilla, Juli 2022

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa distribusi frekuensi kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada remaja di SMAN 15 Kota Bekasi menunjukkan pada kategori tinggi sebanyak 45 (48,9%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Responden

Kejadian Obesitas	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Obesitas	32	34,8
Obesitas	60	65,2
Total	92	100,0

Sumber : Hasil Olah Data Statistik Adizha Abrilla, Juli 2022

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa kejadian obesitas pada responden pada remaja di SMAN 15 Kota Bekasi menunjukkan pada kategori obesitas sebanyak 60 responden (65,2%).

Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMAN 15 Kota Bekasi

Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji (<i>Fast Food</i>)	Kejadian Obesitas				Total		p-value
	Tidak Obesitas		Obesitas		N	%	
	N	%	N	%			
Rendah	19	20,7%	2	2,17%	21	22,8%	0,000
Sedang	9	9,8%	17	18,47%	26	28,3%	
Tinggi	4	4,3%	41	44,56%	45	48,9%	
Total	32	34,8%	60	65,2%	92	100%	

Sumber : Hasil Olah Data Statistik Adizha Abrilla, Juli 2022

Berdasarkan tabel 6 analisa bivariat dari 92 responden didapatkan hasil responden yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) tinggi dengan kejadian obesitas sebanyak 41 responden (44,56%).

4. Pembahasan

Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di SMAN 15 Kota Bekasi didapatkan bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kategori Tinggi sebanyak 45 (48,9%), Sedang 26 (28,3%) dan rendah 21 (22,8%). Peneliti mendefinisikan kebiasaan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang dengan frekuensi yang tinggi. Kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) merupakan sumber yang berasal dari remaja itu sendiri, pengaruh ajakan teman sebaya ataupun sosial media sehingga dapat mengakibatkan terjadinya obesitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Destrianti et al., 2020) ditemukan remaja obesitas sebanyak 60 (65,2%) mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kategori sering sebanyak 42 (64,6%). Penelitian ini menyatakan bahwa makanan cepat saji merupakan makanan yang mengandung tinggi gula, rendah serat, bahan pengawet dan pewarna. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Nur Annisa Resky et al., 2019) ditemukan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kategori sering sebanyak 75 (75,8%). Penelitian ini juga menyatakan bahwa kehadiran makanan cepat saji (*fast food*) di Indonesia sangat mempengaruhi pola makan yaitu dengan penyajian yang cepat, harga yang terjangkau, mudah didapatkan serta jenis makanannya yang menjadi daya tarik tersendiri sehingga remaja cenderung lebih memilih makanan cepat saji (*fast food*).

Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis dan diolah secara sederhana. Makanan cepat saji memang mempunyai kelebihan seperti praktis, mudah didapat dan menghemat waktu. Namun makanan cepat saji (*fast food*) juga mempunyai kekurangan seperti banyak mengandung gula, lemak, bahan pengawet dan pewarna yang tidak baik untuk kesehatan jika dikonsumsi terlalu banyak (Nur Annisa Resky et al., 2019).

Menurut peneliti, responden di SMAN 15 Kota Bekasi sering mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dikarenakan banyak yang melewatkan sarapan pagi

dikarenakan jadwal masuk sekolah yang terlalu pagi, sehingga mereka tidak sempat sarapan dan membawa bekal yang praktis dan cepat. Responden juga lebih memilih makanan yang cepat untuk dikonsumsi seperti mie instan, gorengan, *nugget* dan lain-lain. Penyebab lainnya memilih mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) karena kebanyakan responden mempunyai jadwal yang padat dan lingkungan sekitar sekolah yang dekat dengan tempat makan dengan aneka ragam jenis makanan cepat saji (*fast food*). Dengan adanya sosial media dan aplikasi layanan pesan antar online juga membuat remaja cenderung memilih mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) karena tergiur potongan harga yang ada di aplikasi layanan pesan antar tersebut.

Kejadian Obesitas Pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di SMAN 15 Kota Bekasi didapatkan bahwa kejadian obesitas dengan nilai IMT $>25,0$ sebanyak 60 (65,2%). Peneliti mendefinisikan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 15 Kota Bekasi terjadi karena mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan frekuensi sering dengan kategori tinggi sebanyak 45 (48,9%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nur Annisa Resky et al., 2019) ditemukan remaja obesitas sebanyak 72 (72,7%) dengan nilai IMT di atas normal. Hal ini membuktikan bahwa konsumsi yang tinggi terhadap makanan cepat saji (*fast food*) dapat menyebabkan kejadian obesitas. Penelitian ini juga menyatakan bahwa remaja yang mengalami obesitas dapat menimbulkan berbagai macam penyakit seperti tekanan darah tinggi hingga jantung koroner.

Kejadian obesitas juga dipengaruhi oleh gaya hidup yang serba mudah sehingga membuat tubuh sedikit bergerak. Kurangnya aktivitas fisik juga bisa menyebabkan kejadian obesitas, karena seharusnya makanan yang dikonsumsi harus diseimbangi pula dengan aktivitas agar tidak terjadi penumpukan lemak yang berlebih didalam tubuh (Nur Annisa Resky et al., 2019).

Berdasarkan pengamatan peneliti, kejadian obesitas pada responden didorong berbagai faktor seperti pola aktivitas yang rendah, kurangnya pemahaman responden mengenai dampak mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) secara berlebih bagi kesehatan, dan porsi makan yang berlebih dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Frekuensi makan yang berlebih juga dapat menyebabkan obesitas, terlebih jika frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) tanpa diseimbangi dengan aktivitas yang dilakukan akan menyebabkan

penimbunan lemak didalam tubuh sehingga bisa menyebabkan kejadian obesitas.

Menurut peneliti, kejadian obesitas pada remaja di SMAN 15 Kota Bekasi dipengaruhi oleh seringnya mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) secara berlebih dapat menyebabkan terjadinya obesitas karena makanan cepat saji (*fast food*) merupakan makanan yang mengandung gula, lemak, bahan pengawet dan pewarna, sehingga jika dikonsumsi secara berlebih dapat mengakibatkan penimbunan lemak di dalam tubuh dan menyebabkan obesitas. Kejadian obesitas juga disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik. Sebagian besar responden menghabiskan waktunya dengan bermain gadget untuk bermain game atau menggunakan aplikasi lainnya. Karena lamanya durasi bermain gadget inilah yang menyebabkan remaja kurang bergerak karena lebih banyak duduk atau berbaring.

Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMAN 15 Kota Bekasi

Berdasarkan hasil analisa statistik dengan menggunakan uji Chi Square diperoleh *p value* 0,000 dapat disimpulkan *p value* (0,000) < (0,05) sehingga dapat dinyatakan bahwa H₀ ditolak yang artinya ada hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 15 Kota Bekasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Destrianti et al., 2020) terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian obesitas *p value* (0,000). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Nur Annisa Resky et al., 2019) ditemukan kejadian obesitas mahasiswa yang tinggal di sekitar Universitas Muhammadiyah Parepare *p value* 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) beresiko lebih besar mengalami kejadian obesitas dibanding remaja yang jarang mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

Kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) didukung oleh beberapa faktor, salah satunya dengan adanya aplikasi *delivery online*. Layanan *delivery online* merupakan layanan yang menyediakan jasa pesan antar makanan dan minuman tanpa harus pergi ke tempatnya. Layanan pesan antar juga mempermudah individu untuk menghemat waktu tanpa harus keluar rumah. Dengan adanya layanan pesan antar yang menyediakan banyak jenis makanan cepat saji (*fast food*) dan dipenuhi dengan banyak potongan harga, sehingga

kalangan remaja tertarik untuk mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) melalui layanan *delivery online* (Zhang *et al.*, 2021). Makanan yang paling banyak dipesan pelanggan melalui layanan *delivery online* seperti *Grabfood* dan *Gofood* adalah paket ayam hampir 10 juta, kopi 1,5 juta, mie 1,5 juta, dan gorengan 1,2 juta. Sebagian besar yang paling sering dipesan adalah makanan cepat saji (*fast food*). Perilaku mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang berlebih inilah yang akan berdampak dalam jangka waktu yang lama seperti tekanan darah tinggi, diabetes melitus, gangguan jantung dan kanker. (Jahang *et al.*, 2021).

Berdasarkan penelitian (Astrida Budiarti & Margaretha Patri Pal Utami, 2021) menyatakan mengkonsumsi makanan lemak yang berlebih seperti makanan cepat saji (*fast food*) dapat menyebabkan nilai IMT diatas normal. Lemak yang berlebih akan menyebabkan gizi yang tidak seimbang bagi tubuh. Kandungan gizi yang tidak seimbang akan menimbulkan masalah gizi dan dapat menyebabkan penyakit degeneratif. Banyaknya jenis makanan cepat saji (*fast food*) membuat daya tarik di kalangan remaja sehingga mempengaruhi pola makan remaja yang kurang baik. Pola konsumsi remaja yang mengalami obesitas disebabkan oleh frekuensi makanan cepat saji (*fast food*) yang sering sehingga dapat menyebabkan penimbunan lemak dan berat badan berlebih (Thesa *et al.*, 2018).

Menurut (Irawati, 2018) kebiasaan yang ada di dalam remaja juga ditentukan oleh bagaimana konsep diri remaja tersebut, sehingga dapat dikatakan bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) merupakan trend gaya hidup baru yang berkembang di sekitar remaja dengan pesat. Iklan-iklan mengenai makanan cepat saji (*fast food*) yang beredar melalui media cetak maupun media elektronik sangat berpengaruh terhadap kehidupan sosial remaja dan menyebabkan pergeseran pola makan pada remaja. Remaja lebih menyukai mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) karena dianggap mengikuti perkembangan jaman, lebih enak, dan banyaknya jenis fast food membuat para remaja menjadikan *fast food* sebagai makanan pilihan saat berkumpul bersama teman-teman mereka (Irawati, 2018).

Responden pada penelitian ini menunjukkan yang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) tinggi sebanyak 45 (48,9%). Kebiasaan remaja mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dipengaruhi oleh banyak faktor seperti cita rasa, penyajian yang cepat, daya tarik yang tinggi dan juga dipengaruhi oleh sosial media. Di era yang modern ini sosial media sangat

berpengaruh terhadap konsumsi makan remaja ditambah dengan masuknya budaya asing di Indonesia seperti budaya makanan korea yang sedang *trend* sehingga membuat daya tarik yang lebih untuk dikonsumsi.

Menurut analisa peneliti pada penelitian ini bahwa ada hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 15 Kota Bekasi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) tinggi mempunyai nilai IMT diatas normal dan mengalami kejadian obesitas. Responden pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) ini dikarenakan makanan tersebut praktis, rasanya yang enak dengan harga yang relatif murah. Kantin sekolah yang menjual makanan cepat saji (*fast food*) dengan harga yang murah juga lebih banyak diminati remaja dibanding makanan sehat lainnya. Lingkungan sekitar sekolah yang dekat dengan tempat makan aneka ragam jenis makanan cepat saji (*fast food*) membuat remaja mempunyai frekuensi yang sering dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Hal lain yang mendorong kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yaitu kurangnya pemahaman responden mengenai dampak mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) secara berlebih serta makanan cepat saji (*fast food*) termasuk salah satu makanan yang paling banyak dipilih saat nongkrong bersama teman. Hal ini menunjukkan remaja yang mempunyai kebiasaan tersebut inilah yang menyebabkan kejadian obesitas sebanyak 60 (65,2%).

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan kesimpulan bahwa karakteristik usia responden kelas XI IPS di SMAN 15 Kota Bekasi berusia 16 dan 17 tahun, jenis kelamin yang paling dominan yaitu perempuan. Kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada remaja di SMAN 15 Kota Bekasi dengan kategori tinggi. Kejadian obesitas pada remaja dengan nilai IMT diatas normal dengan kategori obesitas serta adanya hubungan antara “Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMAN 15 Kota Bekasi”.

Daftar Pustaka

Afifah, L. P., Suyatno, Aruben, R., & Kartini, A. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Fast Food pada Remaja Obesitas di SMA

Theresiana 1 Semarang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(4), 706–713.

- Astrida Budiarti, & Margaretha Patri Pal Utami. (2021). konsumsi makanan cepat saji pada remaja di surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*. <https://doi.org/10.37413/jmakia.v11i2.167>
- Destrianti, I., Warlina, R., & Ari, N. (2020). Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smpn 15 Banjarmasin Tahun 2020.
- Dewi, N., Rahim, F. K., & Amalia, I. S. (2021). paparan instagram dan peran teman sebaya terhadap pola konsumsi fast food pada remaja berdasarkan wilayah sekolah perkotaan dan pedesaan. *Journal of Public Health Innovation*. <https://doi.org/10.34305/jphi.v2i1.389>
- Irawati, A. (2018). Hubungan antara Konsep Diri dengan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food pada Remaja Obesitas dan yang Tidak Obesitas. *Atanwir: Jurnal Kajian Keislaman Dan Pendidikan*, 9(2), 1–17.
- Jahang, R. S., Wahyuningsih, S., & Rahmuniyati, M. E. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Penggunaan Layanan Delivery Makanan Online Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Gizi Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i2.374>
- Kristiana, T., Hermawan, D., Febriani, U., & Farich, A. (2020). hubungan antara pola tidur dan kebiasaan makan junk food dengan kejadian obesitas pada mahasiswa universitas malahayati tahun 2019. *Human Care Journal*. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.758>
- Makmun, A., & Ridayani, E. (2021). (Hubungan Obesitas Dengan Usia, Jenis Kelamin, Genetik, Asupan Makanan, dan Kebiasaan di Dusun Bangkan). *Indonesian Journal of Health*, 02 No 1(xx), 55–67.
- Marianingrum, D. (2021). hubungan konsumsi fast food dengan status gizi pada siswa smp kartini ii batam tahun 2019. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*. <https://doi.org/10.37776/zked.v10i1.435>
- Munasiroh, D., Nurawali, D. O., Rahmah, D. A., Suhailah, F., & Yusup, I. R. (2019). faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji (fast food) pada mahasiswa. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. <https://doi.org/10.31602/ann.v6i2.2681>
- Mustain, M. (2021). gambaran kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, minuman ringan, aktifitas fisik dan status gizi pada mahasiswa d3 keperawatan universitas ngudi waluyo. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*. <https://doi.org/10.33666/jitk.v12i1.387>
- Nur Annisa Resky, Haniarti, & Usman. (2019). hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan asupan energi dengan kejadian obesitas pada mahasiswa yang tinggal di sekitar universitas muhammadiyah parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*.

- Saputro, K. Z. (2018) 'Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja', *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*. doi: 10.14421/aplikacia.v17i1.1362.
- Siyoto, S dan Sodik, M. A. (2015) 'Dasar Metodologi Penelitian Cetakan Pertama', *Literasi Medika*.
- Thesa, P. A., Hafni, A., & Mars, A. N. (2018). Hubungan Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Remaja di Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis*.
- Toto Sudargo, Harry Freitag LM, Felicia Rosiyani, N. A. K. (2016) 'pola makan dan obesitas', p. 195.
- Widyatuti, W. (2008) 'Terapi Komplementer Dalam Keperawatan', *Jurnal Keperawatan Indonesia*. doi: 10.7454/jki.v12i1.200.
- Yarah, S. (2021). Hubungan Informasi Konsumsi Junk Food dan Peran Teman Sebaya dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Aceh Medika*, 5(2), 87–94. <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/acehmedika>