


Hubungan Sikap dan Gaya Hidup Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian *Overweight* di SMA Kristen Immanuel Medan

Tesalonika R.M. Panggabean^{1*}, Alam Bakti², Ernawati Nasution³, Dhani Syahputra Bukit⁴

^{1,2,3,4}Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. T. Mansur No.9, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara

E-mail: tesalonikapgbn@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1688>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 18 June 2025

Revised: 25 June 2025

Accepted: 10 July 2025

Kata Kunci:

Sikap, Gaya Hidup, *Junk Food*, *Overweight*

Keywords:

Attitude, Lifestyle, *Junk Food*, *Overweight*.

ABSTRACT

Sikap dan gaya hidup konsumsi makanan berperan penting dalam menentukan status gizi remaja, khususnya terkait *overweight*. Peningkatan konsumsi *junk food* di kalangan remaja dalam beberapa tahun terakhir menimbulkan kekhawatiran akan dampak kesehatan fisik dan psikologis. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara sikap dan gaya hidup konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight* pada siswa SMA Kristen Immanuel Medan. Penelitian menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional dan melibatkan 56 siswa melalui total sampling. Data dikumpulkan lewat kuesioner (sikap, pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan jajan) serta pengukuran IMT. Analisis menggunakan uji chi-square. Hasil menunjukkan bahwa sikap konsumsi *junk food* sebagian besar tergolong cukup (69,6%), dan gaya hidup juga dominan dalam kategori cukup (87,5%). Terdapat hubungan signifikan antara sikap konsumsi *junk food* dan kejadian *overweight* ($p = 0,008$), namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan *overweight* ($p = 0,108$). Temuan ini menunjukkan bahwa sikap permisif terhadap *junk food* berkaitan dengan peningkatan risiko *overweight*. Hasil ini diharapkan menjadi dasar edukasi kesehatan bagi sekolah dan orang tua dalam membentuk pola makan sehat remaja.

Attitudes and lifestyle related to food consumption play a key role in determining adolescents' nutritional status, particularly concerning overweight. The rising trend of junk food consumption among teenagers in recent years has raised concerns about its physical and psychological health impacts. This study aimed to examine the relationship between attitudes and lifestyle related to junk food consumption and the incidence of overweight among students at Immanuel Christian Senior High School in Medan. Using a descriptive-analytic design with a cross-sectional approach, the study involved 56 students selected through total sampling. Data were collected via questionnaires (assessing attitudes, dietary patterns, physical activity, and snacking habits) and BMI measurements. Chi-square analysis revealed that most students had a moderate attitude toward junk food (69.6%), and a moderate lifestyle category was also dominant (87.5%). A significant association was found between attitudes toward junk food and overweight ($p = 0.008$), while no significant relationship was found between lifestyle and overweight ($p = 0.108$). These findings indicate that permissive attitudes toward junk food are significantly associated with increased risk of overweight. The results are expected to serve as a basis for schools and parents to strengthen health education and promote healthy eating habits among adolescents.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Tesalonika R.M. Panggabean, et al (2025). Hubungan Sikap dan Gaya Hidup Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian *Overweight* di SMA Kristen Immanuel Medan, 4 (1) 980-989. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1688>

PENDAHULUAN

Sikap dan gaya hidup remaja dalam mengonsumsi junk food menjadi perhatian utama dalam konteks kesehatan masyarakat modern. Junk food, yang didefinisikan sebagai makanan tinggi kalori namun rendah kandungan gizi, telah menjadi pilihan populer di kalangan remaja. Sikap positif terhadap junk food, yang dipengaruhi oleh iklan, tren sosial, serta kemudahan akses, mendorong terbentuknya pola makan tidak sehat. Selain itu, gaya hidup sibuk dan tekanan teman sebaya sering kali membuat remaja memilih makanan cepat saji yang praktis tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mereka. Kebiasaan ini menciptakan siklus konsumsi junk food yang sulit diubah, meskipun mereka mengetahui potensi risiko kesehatannya (Rahayu et al., 2019).

Konsumsi junk food berlebihan berpotensi menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, termasuk kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas, yang kini menjadi permasalahan kesehatan global yang mendesak. Data World Health Organization (WHO) menunjukkan peningkatan prevalensi *overweight* dan obesitas di kalangan remaja, dengan dampak negatif pada kondisi fisik maupun mental mereka. Pandangan remaja yang menganggap junk food lezat dan praktis juga turut berperan dalam pembentukan pola makan tidak sehat. Seiring dengan meningkatnya gaya hidup sedentari dan ketergantungan pada makanan cepat saji, perlu dikaji secara mendalam bagaimana sikap dan gaya hidup tersebut berinteraksi dan berkontribusi terhadap kejadian *overweight* pada remaja (Sari & Fitri, 2020).

Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG) 2 menekankan pentingnya pola makan bergizi, sedangkan SDG 3 menekankan peningkatan kesehatan dan kesejahteraan di segala usia. Untuk mendukung pencapaian tujuan tersebut, diperlukan pemahaman komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi pola makan tidak sehat di kalangan remaja, khususnya di lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah sering kali menyediakan akses yang mudah terhadap junk food, didukung dengan promosi iklan yang menarik, sehingga memengaruhi pilihan makanan siswa. Situasi ini memunculkan pertanyaan mengenai bagaimana sikap dan gaya hidup konsumsi junk food dapat berkontribusi terhadap kejadian *overweight* (Prasetyo et al., 2021).

Menurut Riskesdas 2018, status gizi remaja di Indonesia masih menjadi perhatian serius, dengan prevalensi stunting remaja usia 13–15 tahun sebesar 26%, dan prevalensi gizi lebih (gemuk) pada kelompok 16–18 tahun mencapai 13,5% (9,5% gemuk dan 4% obesitas). Di Sumatera Utara, prevalensi remaja gemuk sebesar 10,91% dan obesitas sebesar 4,01%; sedangkan di Kota Medan, prevalensi kegemukan mencapai 9,36% dan obesitas 6,56% (Kemenkes, 2018).

Penelitian sebelumnya mendukung hubungan signifikan antara konsumsi junk food dengan *overweight*. Purтинingsih et al. (2020) mengungkapkan bahwa siswa yang mengonsumsi junk food lebih dari tiga kali seminggu memiliki kemungkinan *overweight* lebih tinggi dibandingkan mereka yang jarang mengonsumsinya. Temuan serupa diungkapkan oleh Abdullah et al. (2018) yang menunjukkan peningkatan indeks massa tubuh pada remaja dengan pola makan tinggi junk food. Penelitian lain oleh Izhar (2020) dan Yarah & Benita (2021) juga menggarisbawahi peran pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dalam memengaruhi status gizi remaja. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa tidak hanya pola makan, tetapi juga aktivitas fisik berkontribusi terhadap risiko *overweight*, sehingga pendekatan edukasi gizi dan promosi aktivitas fisik harus berjalan beriringan.

Selain itu, penelitian Fitri Rahayu (2020) menunjukkan hubungan langsung antara kebiasaan konsumsi junk food dan peningkatan berat badan di kalangan anak sekolah. Sikap positif remaja terhadap junk food dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti iklan, tekanan teman sebaya, dan kemudahan akses. Iklan sering kali menampilkan junk food sebagai makanan lezat dan menyenangkan, sehingga memengaruhi persepsi remaja. Teman sebaya juga berperan penting, karena remaja cenderung meniru kebiasaan makan teman-temannya. Lingkungan sekolah yang menyediakan akses luas terhadap junk food turut memperkuat kebiasaan makan yang kurang sehat.

Gaya hidup remaja yang sibuk dan dinamis, dengan jadwal padat kegiatan akademik maupun ekstrakurikuler, juga menjadi pemicu konsumsi makanan cepat saji yang praktis dan mudah diakses. Kurangnya waktu untuk menyiapkan makanan bergizi di rumah membuat junk food menjadi pilihan yang lebih mudah dijangkau. Kondisi ini diperparah oleh pengaruh teman sebaya yang memiliki pola makan serupa. Dengan demikian, penting untuk mengeksplorasi bagaimana gaya hidup ini berkontribusi terhadap kejadian *overweight* di kalangan remaja, khususnya siswa SMA Kristen Immanuel Medan.

SMA Kristen Immanuel Medan adalah salah satu sekolah swasta terkemuka di Kota Medan dengan sistem pendidikan holistik, memadukan pengembangan akademik dan karakter siswa. Letak

sekolah yang berada di wilayah perkotaan memberikan kemudahan akses terhadap junk food, sehingga menjadi lokasi penelitian yang relevan untuk mengkaji fenomena ini. Selain itu, fokus sekolah pada pembinaan karakter juga membuka peluang untuk mengintegrasikan hasil penelitian ini ke dalam program promosi kesehatan. Siswa SMA juga berada pada fase perkembangan menuju dewasa, di mana pola makan yang terbentuk berpotensi menetap hingga masa dewasa.

Berdasarkan survei pendahuluan di SMA Kristen Immanuel Medan terhadap 16 siswa, diketahui bahwa lima siswa memiliki BMI di atas 25 (kategori overweight). Survei juga menemukan bahwa 12,5% responden sangat menyukai junk food, 37,5% menyukai, dan 50% bersikap netral. Meskipun 68,75% siswa menyadari dampak negatif junk food terhadap kesehatan, tingkat konsumsinya tetap tergolong tinggi, dengan 56,25% siswa mengonsumsi junk food 1–2 kali per minggu dan sisanya 3–4 kali atau lebih. Persepsi bahwa junk food lezat, praktis, dan mudah diperoleh menjadi faktor utama pilihan konsumsi mereka.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti terdorong untuk mengeksplorasi hubungan antara sikap dan gaya hidup konsumsi junk food dengan kejadian overweight pada siswa di SMA Kristen Immanuel Medan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman lebih komprehensif tentang hubungan pola konsumsi junk food dengan status gizi remaja, sekaligus menjadi dasar perencanaan intervensi promosi kesehatan yang tepat sasaran di sekolah. Temuan penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya dan bahan pertimbangan dalam upaya pencegahan overweight di kalangan remaja sekolah.

METODE

Jenis penelitian ini adalah survei analitik dengan desain potong lintang (*cross sectional study*). Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* mengukur variabel pada satu waktu tertentu (Sugiyono, 2020). Populasi penelitian ini mencakup seluruh siswa dan siswi di SMA Kristen Immanuel Medan sebanyak 56 orang. Sampel penelitian diambil dengan teknik total sampling, yaitu jumlah sampel sama dengan populasi sebanyak 56 orang.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel dalam penelitian ini adalah kuesioner. Peneliti memberikan kuesioner untuk diisi oleh responden dengan jumlah kuesioner sebanyak 30 item pertanyaan yang terdiri dari 15 item pertanyaan sikap dan 15 item pertanyaan gaya hidup konsumsi *junk food*. Penelitian ini menggunakan uji *chi-square*, dimana ditetapkan $\alpha = 0,05$. Jika $p < \alpha$ maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan sikap dan gaya hidup konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umur Siswa SMA Kristen Immanuel Medan

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
15 tahun	9	16,1
16 tahun	32	57,1
17 tahun	15	26,8
Total	56	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 diatas, kelompok umur siswa SMA Kristen Immanuel Medan, yang berumur 15 tahun terdiri dari 9 orang (16,1%), 16 tahun terdiri dari 32 orang (57,1%) dan 15 orang (26,8%) berusia 17 tahun.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin Siswa SMA Kristen Immanuel Medan

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin Perempuan	30	53,6
Laki-laki	26	46,4
Total	56	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 diatas, jenis kelamin Siswa SMA Kristen Immanuel Medan yang terbanyak adalah perempuan berjumlah 30 responden (53,6%) dan jenis kelamin paling sedikit adalah laki-laki berjumlah 26 responden (46,4%).

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Uang Saku Siswa SMA Kristen Immanuel Medan

Karakteristik Responden	n	%
Uang Saku		
<20.000	38	67,9
20.000-30.000	17	30,4
>30.000	1	1,8
Total	56	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 diatas, uang saku Siswa SMA Kristen Immanuel Medan yang terbanyak adalah <20.000 berjumlah 38 responden (67,9%), 20.000-30.000 berjumlah 17 responden (30,4%) dan uang saku paling sedikit adalah >30.000 berjumlah 1 responden (1,8%).

Tabel 4. Distribusi Karakteristik Pekerjaan Orangtua Siswa SMA Kristen Immanuel Medan

Karakteristik Responden	n	%
Pekerjaan Orangtua Bekerja	52	92,9
Tidak Bekerja	4	7,1
Total	56	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4 diatas, Pekerjaan Orangtua Siswa SMA Kristen Immanuel Medan yang terbanyak adalah pekerjaan orangtua 52 responden (92,9%) dan pekerjaan orangtua paling sedikit adalah tidak bekerja berjumlah 4 responden (7,1%).

Tabel 5. Distribusi Karakteristik Kebiasaan Sarapan Siswa SMA Kristen Immanuel Medan

Karakteristik Responden	n	%
Kebiasaan Sarapan Jarang	20	35,7
Rutin	36	64,3
Total	56	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5 diatas, Kebiasaan Sarapan Siswa SMA Kristen Immanuel Medan yang terbanyak adalah jarang 20 responden (35,7%) dan kebiasaan sarapan paling sedikit adalah rutin berjumlah 36 responden (64,3%).

Tabel 6. Distribusi Karakteristik Sikap terhadap kejadian Overweight di SMA Kristen Immanuel Medan

Pertanyaan	Sikap Konsumsi Junk Food							
	Jawaban							
	SS		S		TS		STS	
N	%	n	%	N	%	N	%	
Merasa <i>junk food</i> adalah pilihan makanan praktis dan cepat	8	14,3	35	62,5	10	17,9	3	5,4
Merasa <i>junk food</i> adalah pilihan yang terjangkau untuk makan sehari-hari	2	3,6	13	23,2	44	64,3	5	8,9
Merasa <i>junk food</i> adalah pilihan terbaik saat terburu-buru	11	19,6	37	66,1	7	12,5	1	1,8
Mengonsumsi <i>junk food</i> karena mudah ditemukan	6	10,7	34	60,7	14	25,0	2	3,6
Percaya <i>junk food</i> memiliki rasa yang lebih enak daripada makanan sehat	4	7,1	16	28,6	26	46,4	10	17,9
Lebih memilih <i>junk food</i> daripada makanan rumahan	1	1,8	1	1,8	34	60,7	20	35,7
Mengonsumsi <i>junk food</i> karena teman-teman juga mengonsumsinya	3	5,4	12	21,4	25	46,6	16	28,6
Mengonsumsi <i>junk food</i> karena iklan yang menarik	1	1,8	23	41,1	24	42,9	8	14,3

Khawatir tentang dampak negatif <i>junk food</i> terhadap kesehatan	34	60,7	17	30,4	2	3,6	3	5,4
Percaya <i>junk food</i> tidak baik untuk kesehatan dalam jangka Panjang	35	62,5	15	26,8	4	7,1	2	3,6
Merasa bersalah setelah mengonsumsi <i>junk food</i>	6	10,7	22	39,3	20	35,7	8	14,3
Percaya <i>junk food</i> dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti <i>overweight</i>	24	42,9	26	46,4	6	10,7	0	0,0
Merasa perlu mengurangi konsumsi <i>junk food</i> untuk menjaga kesehatan	33	58,9	18	32,1	4	7,1	1	1,8
Merasa <i>junk food</i> adalah bagian dari gaya hidup modern	5	8,9	19	33,9	23	41,1	9	16,1
Merasa mengonsumsi <i>junk food</i> adalah kebiasaan yang sulit dihindari	7	12,5	23	41,1	18	32,1	8	14,3

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden menilai *junk food* sebagai makanan yang praktis dan cepat. Sebanyak 35 responden (62,5%) menyatakan setuju dan 8 responden (14,3%) sangat setuju bahwa *junk food* merupakan pilihan makanan praktis dan cepat, sedangkan hanya 10 responden (17,9%) yang tidak setuju dan 3 responden (5,4%) sangat tidak setuju. Selain itu, 37 responden (66,1%) setuju dan 11 responden (19,6%) sangat setuju bahwa *junk food* adalah pilihan terbaik saat terburu-buru, menunjukkan persepsi tinggi terhadap kepraktisan *junk food*. Sebanyak 34 responden (60,7%) juga setuju bahwa *junk food* mudah ditemukan, sementara hanya 6 responden (10,7%) sangat setuju dengan pernyataan tersebut. Data ini mengindikasikan bahwa aspek kepraktisan dan ketersediaan *junk food* sangat mempengaruhi persepsi responden.

Di sisi lain, responden memiliki kesadaran yang cukup baik terhadap risiko kesehatan akibat konsumsi *junk food*. Sebanyak 34 responden (60,7%) sangat setuju dan 17 responden (30,4%) setuju bahwa *junk food* berdampak negatif bagi kesehatan. Selain itu, 35 responden (62,5%) sangat setuju dan 15 responden (26,8%) setuju bahwa *junk food* tidak baik untuk kesehatan dalam jangka panjang. Sebanyak 24 responden (42,9%) sangat setuju dan 26 responden (46,4%) setuju bahwa *junk food* dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti *overweight*. Lebih lanjut, 33 responden (58,9%) sangat setuju dan 18 responden (32,1%) setuju perlu mengurangi konsumsi *junk food* untuk menjaga kesehatan. Hasil ini menegaskan bahwa meskipun responden menganggap *junk food* praktis, mereka tetap memiliki tingkat kewaspadaan yang tinggi terhadap dampak negatifnya.

Selain itu, responden juga menunjukkan sikap yang beragam terhadap faktor lain, seperti pengaruh teman, iklan, maupun budaya modern. Hanya 3 responden (5,4%) yang sangat setuju dan 12 responden (21,4%) setuju mengonsumsi *junk food* karena teman, sementara 25 responden (46,6%) tidak setuju dan 16 responden (28,6%) sangat tidak setuju dengan alasan tersebut. Pengaruh iklan dinyatakan setuju oleh 23 responden (41,1%) dan sangat setuju oleh 1 responden (1,8%), meskipun 24 responden (42,9%) tidak setuju. Terkait gaya hidup modern, 19 responden (33,9%) setuju bahwa *junk food* adalah bagian dari gaya hidup modern, tetapi 23 responden (41,1%) tidak setuju dan 9 responden (16,1%) sangat tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun *junk food* dianggap praktis dan mudah diakses, responden tetap memiliki kesadaran kritis untuk tidak sepenuhnya menjadikan *junk food* sebagai bagian dari kebiasaan sehari-hari.

Tabel 7. Distribusi Kategori Sikap Siswa SMA Kristen Immanuel Medan terhadap kejadian *overweight*

Sikap	n	%
Cukup	39	69,6
Baik	17	30,4
Total	56	100

Berdasarkan data pada tabel di atas, siswa SMA Kristen Immanuel Medan yang memiliki sikap kategori baik terhadap kejadian *overweight* berjumlah 17 orang (30,4%), sedangkan sikap kategori cukup berjumlah 39 orang (69,6%).

Tabel 8. Distribusi Karakteristik Gaya Hidup Konsumsi Junk Food di SMA Kristen Immanuel Medan

Gaya Hidup Konsumsi Junk Food

Pertanyaan	Jawaban							
	SS		S		TS		STS	
	n	%	N	%	n	%	N	%
Memilih untuk membeli <i>junk food</i> daripada makanan sehat saat berada di kantin sekolah	2	3,6	15	26,8	28	50,0	11	19,6
Sering mengonsumsi <i>junk food</i> saat belajar atau mengerjakan tugas	8	14,3	21	37,5	21	37,5	6	10,7
Menganggap <i>junk food</i> sebagai pilihan makanan yang praktis saat sibuk	9	16,1	31	55,4	14	25,0	2	3,6
Sering membeli <i>junk food</i> saat berkumpul dengan teman-teman	8	14,3	32	57,1	11	19,6	5	8,9
Mengonsumsi buah dan sayuran setiap hari sebagai pengganti <i>junk food</i>	18	32,1	25	44,6	12	21,4	1	1,8
Melakukan aktivitas fisik (seperti olahraga) setidaknya 3 kali seminggu untuk mengimbangi konsumsi <i>junk food</i>	21	37,5	24	42,9	11	19,6	0	0,0
Mencoba mengganti <i>junk food</i> dengan camilan sehat (seperti buah atau kacang-kacangan)	21	37,5	26	46,4	7	12,5	2	3,6
Merasa bahwa konsumsi <i>junk food</i> mempengaruhi kesehatan Anda	33	58,9	17	30,4	5	8,9	1	1,8

Hasil penelitian terkait gaya hidup konsumsi *junk food* menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung tidak memilih *junk food* sebagai alternatif utama saat berada di kantin sekolah. Sebanyak 28 responden (50,0%) tidak setuju dan 11 responden (19,6%) sangat tidak setuju memilih membeli *junk food* dibandingkan makanan sehat di kantin, sementara hanya 15 responden (26,8%) setuju dan 2 responden (3,6%) sangat setuju. Namun, perilaku mengonsumsi *junk food* saat belajar atau mengerjakan tugas masih cukup tinggi, dengan 8 responden (14,3%) sangat setuju dan 21 responden (37,5%) setuju, menunjukkan sekitar setengah responden cenderung memilih *junk food* sebagai camilan belajar. Sementara itu, persepsi *junk food* sebagai pilihan praktis saat sibuk juga diakui oleh 9 responden (16,1%) yang sangat setuju dan 31 responden (55,4%) setuju, memperlihatkan kecenderungan responden untuk memprioritaskan kepraktisan saat waktu terbatas.

Selain itu, kebiasaan membeli *junk food* ketika berkumpul bersama teman juga relatif tinggi, di mana 8 responden (14,3%) sangat setuju dan 32 responden (57,1%) setuju, sedangkan hanya 11 responden (19,6%) tidak setuju dan 5 responden (8,9%) sangat tidak setuju. Meski demikian, sebagian responden tampak mulai berupaya mengimbangi konsumsi *junk food* dengan pilihan yang lebih sehat. Sebanyak 18 responden (32,1%) sangat setuju dan 25 responden (44,6%) setuju bahwa mereka mengonsumsi buah dan sayuran setiap hari sebagai pengganti *junk food*. Selain itu, 21 responden (37,5%) sangat setuju dan 26 responden (46,4%) setuju berusaha mengganti *junk food* dengan camilan sehat seperti buah atau kacang-kacangan.

Selanjutnya, aktivitas fisik juga menjadi upaya responden dalam mengimbangi pola makan mereka. Sebanyak 21 responden (37,5%) sangat setuju dan 24 responden (42,9%) setuju melakukan aktivitas fisik setidaknya tiga kali seminggu untuk menyeimbangkan konsumsi *junk food*. Mayoritas responden juga memiliki kesadaran tinggi mengenai dampak konsumsi *junk food* terhadap kesehatan, dengan 33 responden (58,9%) sangat setuju dan 17 responden (30,4%) setuju bahwa *junk food* mempengaruhi kesehatan mereka. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun responden masih mengonsumsi *junk food* karena faktor praktis dan kebiasaan sosial, sebagian besar telah menyadari dampak negatifnya dan mulai berupaya menerapkan perilaku kompensasi seperti konsumsi buah, camilan sehat, dan aktivitas fisik secara teratur.

Tabel 9. Frekuensi Gaya Hidup Konsumsi Junk Food

Pertanyaan	Jawaban							
	TP		J		KD		S	
	n	%	n	%	N	%	n	%
Mengonsumsi makanan cepat saji seperti hamburger, pizza, fried chicken, kentang goreng, dan hot dog	2	3,6	25	44,6	25	44,6	4	7,1

Mengonsumsi cemilan kemasan seperti keripik kentang, keripik jagung, dan biskuit asin	0	0,0	27	48,2	17	30,4	12	21,4
Mengonsumsi minuman manis dan bersoda	3	5,4	31	55,4	13	23,2	9	16,1
Mengonsumsi makanan manis dan <i>dessert</i> seperti donat, kue kering, es krim, permen, dan cokelat Batangan	2	3,6	19	33,9	26	46,4	9	16,1
Mengonsumsi makanan gorengan seperti ayam goreng, tempe goreng, bakwan, dan pisang goreng	2	3,6	11	19,6	28	50,0	15	26,8
Mengonsumsi makanan instan seperti mi instan, makanan kaleng, dan makanan beku siap saji	0	0,0	30	53,6	22	39,3	4	7,1
Mengonsumsi makanan ringan manis seperti marshmallow, jelly, dan permen karet	9	16,1	22	39,3	22	39,3	3	5,4

Berdasarkan hasil penelitian mengenai frekuensi konsumsi junk food, diketahui bahwa mayoritas responden mengonsumsi makanan cepat saji seperti hamburger, pizza, fried chicken, kentang goreng, dan hot dog dalam kategori jarang (25 responden, 44,6%) atau kadang-kadang (25 responden, 44,6%), sementara hanya 4 responden (7,1%) yang sering dan 2 responden (3,6%) yang tidak pernah. Konsumsi cemilan kemasan juga cukup tinggi, di mana 27 responden (48,2%) menyatakan jarang, 17 responden (30,4%) kadang-kadang, dan 12 responden (21,4%) sering. Untuk minuman manis dan bersoda, 31 responden (55,4%) mengaku jarang, 13 responden (23,2%) kadang-kadang, 9 responden (16,1%) sering, dan hanya 3 responden (5,4%) tidak pernah. Sementara konsumsi makanan manis atau dessert seperti donat, kue kering, es krim, permen, dan cokelat batangan didominasi kategori kadang-kadang (26 responden, 46,4%) dan jarang (19 responden, 33,9%), dengan 9 responden (16,1%) sering mengonsumsinya.

Selain itu, konsumsi makanan gorengan juga tinggi, dengan 28 responden (50,0%) kadang-kadang, 15 responden (26,8%) sering, 11 responden (19,6%) jarang, dan 2 responden (3,6%) tidak pernah. Untuk makanan instan seperti mi instan, makanan kaleng, atau makanan beku siap saji, 30 responden (53,6%) jarang, 22 responden (39,3%) kadang-kadang, dan 4 responden (7,1%) sering mengonsumsinya. Sedangkan makanan ringan manis seperti marshmallow, jelly, dan permen karet paling banyak dijawab jarang (22 responden, 39,3%) dan kadang-kadang (22 responden, 39,3%), dengan 3 responden (5,4%) sering, serta 9 responden (16,1%) tidak pernah. Secara keseluruhan, pola konsumsi kategori jarang dan kadang-kadang mendominasi, menandakan bahwa meskipun tidak dikonsumsi setiap hari, junk food tetap menjadi bagian dari pola makan responden.

Tabel 10. Distribusi Kategori Gaya Hidup Konsumsi Junk Food Siswa SMA Kristen Immanuel Medan

Sikap	n	%
Cukup	49	87,5
Baik	7	12,5
Total	56	100

Berdasarkan data pada tabel di atas, siswa SMA Kristen Immanuel Medan yang memiliki gaya hidup konsumsi junk food kategori baik terhadap kejadian overweight berjumlah 7 orang (12,5%), sedangkan sikap kategori cukup berjumlah 49 orang (87,5%).

Tabel 11. Distribusi Kategori overweight di SMA Kristen Immanuel Medan

Status Gizi	n	%
Overweight	26	46,4
Tidak Overweight	30	53,6
Total	56	100

Berdasarkan data pada tabel di atas, siswa SMA Kristen Immanuel Medan yang memiliki status gizi overweight berjumlah 26 orang (46,4%), sedangkan status gizi tidak overweight berjumlah 30 orang (53,6%).

Tabel 12. Hubungan Sikap terhadap kejadian Overweight di SMA Kristen Immanuel Medan

Sikap	Kejadian Overweight				Jumlah		P. Value
	Tidak Overweight		Overweight		n	%	
	n	%	n	%			

Cukup	16	20,9%	23	18,1%	39	56,0	
Baik	14	9,1%	3	7,9%	17	17,0	0,008

Berdasarkan data pada tabel di atas, pada cukup terdapat 16 orang (20,9%) yang tidak mengalami kejadian overweight dan 23 orang (18,1%) yang mengalami kejadian overweight. Sedangkan pada kategori baik, sebanyak 14 orang (9,1%) tidak mengalami kejadian overweight, sementara 3 orang (7,9%) mengalami kejadian overweight.

Berdasarkan hasil uji chi-square, diperoleh $p\text{-value}=0,008 < 0,05$, berarti H_a diterima. Disimpulkan terdapat hubungan sikap dengan kejadian overweight di SMA Kristen Immanuel Medan. Temuan ini menunjukkan bahwa sikap berpengaruh terhadap terjadinya kejadian overweight.

Tabel 13. Hubungan Gaya Hidup Konsumsi Junk Food terhadap kejadian Overweight di SMA Kristen Immanuel Medan

Sikap	Kejadian Overweight				Jumlah		P. Value
	Tidak Overweight		Overweight		n	%	
	n	%	n	%			
Cukup	24	26,3%	25	22,8%	49	49,0	
Baik	6	3,8%	1	3,3%	7	7,0	0,108

Berdasarkan data pada tabel di atas, pada cukup terdapat 24 orang (26,3%) yang tidak mengalami kejadian overweight dan 25 orang (22,8%) yang mengalami kejadian overweight. Sedangkan pada kategori baik, sebanyak 6 orang (3,8%) tidak mengalami kejadian overweight, sementara 1 orang (3,3%) mengalami kejadian overweight.

Berdasarkan hasil uji chi-square, diperoleh $p\text{-value}=0,108 < 0,05$, berarti H_a diterima. Disimpulkan tidak terdapat hubungan gaya hidup konsumsi junk food dengan kejadian overweight di SMA Kristen Immanuel Medan. Temuan ini menunjukkan bahwa gaya hidup konsumsi junk food tidak berpengaruh terhadap terjadinya kejadian overweight.

Pembahasan

Hubungan sikap dengan kejadian overweight

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Kristen Immanuel Medan, terdapat hubungan yang signifikan antara sikap konsumsi junk food dengan kejadian overweight, dengan nilai p sebesar 0,008 ($p < 0,05$). 39 siswa dengan sikap cukup, 16 orang (20,9%) tidak mengalami overweight, 23 orang (18,1%) mengalami overweight. Sementara itu, di kelompok sikap baik, dari 17 siswa terdapat 14 orang (9,1%) tidak overweight, 3 orang (7,9%) overweight. Hal ini menunjukkan semakin baik sikap seseorang dalam menyeleksi konsumsi junk food, semakin rendah kecenderungan overweight, sesuai teori Kreitner dan Kinicki dalam Wibowo (2014) yang menyebut sikap adalah kecenderungan terlatih untuk merespons objek atau situasi secara konsisten. Penjelasan ini juga sejalan dengan Theory of Planned Behavior (TPB) yang menekankan sikap sebagai faktor penilaian perilaku, di mana sikap positif terhadap junk food akan memicu niat dan kebiasaan mengonsumsi berlebihan, meningkatkan risiko overweight, sedangkan sikap negatif cenderung menurunkan keinginan konsumsi.

Penelitian ini mendukung studi sebelumnya oleh Tazkiah (2023) di Kalimantan Selatan dan Mahdiah dkk. (2018) di Yogyakarta, yang menunjukkan bahwa sikap berpengaruh signifikan terhadap perilaku konsumsi junk food dan status gizi remaja. Faktor lain seperti kebiasaan, tekanan sosial, ketersediaan junk food, serta pengaruh teman sebaya juga dapat memengaruhi hubungan sikap dengan perilaku konsumsi, sebagaimana diuraikan Irawati (2018) Artinya, meskipun seseorang memiliki sikap negatif terhadap junk food, perilaku konsumsi belum tentu baik jika tidak didukung kontrol diri dan lingkungan yang mendukung. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pembentukan sikap positif terhadap makanan sehat harus menjadi prioritas program promosi kesehatan, termasuk melalui edukasi gizi, pelibatan keluarga, serta pengaturan lingkungan sekolah. Dengan demikian, sikap bukan sekadar opini, tetapi terbukti memengaruhi status gizi remaja secara nyata.

2. Hubungan gaya hidup konsumsi junk food dengan kejadian overweight.

Hasil analisis menggunakan uji chi-square memperoleh nilai $p=0,108$, artinya H_0 ditolak. Disimpulkan tidak ada hubungan antara gaya hidup konsumsi junk food dan kejadian overweight di SMA Kristen Immanuel Medan, ini menunjukkan bahwa sikap responden tidak memengaruhi risiko

terjadinya overweight. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Mardiana, dkk yang menunjukkan p-value sebesar 0,194 ($>0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan secara signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas pada remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota, disebutkan bahwa tidak adanya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas dapat dikarenakan pengaruh dari faktor genetik dan aktivitas fisik. Penting bagi remaja untuk tetap memperhatikan konsumsi makanan cepat saji untuk mengurangi risiko obesitas untuk peningkatan kualitas derajat kesehatan.

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sikap atau gaya hidup responden cenderung mendukung konsumsi junk food, perilaku overweight tidak semata-mata terbentuk hanya karena sikap tersebut. Dalam kerangka TPB, selain sikap, terdapat faktor subjective norms (norma subjektif) dan perceived behavioral control (kendali perilaku yang dirasakan) yang juga memengaruhi niat dan perilaku seseorang. Misalnya, responden mungkin memiliki akses aktivitas fisik yang baik, norma keluarga yang tidak mendukung kebiasaan makan berlebihan, atau kendali diri yang tinggi, sehingga tetap dapat mengontrol berat badan meskipun gaya hidupnya cenderung mengonsumsi junk food. Dengan demikian, perilaku overweight tidak hanya dipengaruhi oleh sikap, tetapi juga oleh interaksi berbagai faktor lain sesuai teori TPB, termasuk lingkungan sosial, kemampuan mengontrol perilaku, serta peluang untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin.

SIMPULAN

Karakteristik siswa di SMA Kristen Immanuel Medan berdasarkan umur siswa diperoleh paling banyak responden berada pada umur 16 tahun yaitu 32 orang (57,1%); Berdasarkan jenis kelamin diperoleh paling banyak responden perempuan 30 orang (53,6%). Berdasarkan uang saku yang diberikan orang tua mereka diperoleh terbanyak pada siswa yang dinerikan uang saku $<$ Rp. 20.000 yaitu sebanyak 38 orang (67,9%) ; Berdasarkan pekerjaan orang tua siswa diperoleh pada katagori yang bekerja sebanyak 52 orang (92,9%) ; Kemudian berdasarkan kebiasaan sarapan siswa diperoleh paling banyak pada yang rutin sarapan sebanyak 36 orang (64,3%); Responden yang memiliki status gizi overweight berjumlah 26 orang (46,4%), sedangkan responden dengan status gizi tidak overweight berjumlah 30 orang (53,6%); Siswa SMA Kristen Immanuel Medan mengonsumsi 7 jenis junk food yang terdapat di kueioner dengan rata-rata konsumsi 3 kali seminggu ; Hasil analisis menunjukkan ada hubungan antara sikap dengan kejadian overweight di SMA Kristen Immanuel Medan. Sedangkan, gaya hidup konsumsi junk food dengan kejadian overweight tidak terdapat hubungan yang signifikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMA Kristen Immanuel Medan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah, serta siswa/I SMA Kristen Immanuel Medan yang telah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

REFERENSI

- Abdullah, M., Andayani, H., & Prima, T. (2018). Hubungan Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik terhadap Obesitas Remaja di Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Gizi*.
- Ajzen, I. (2020). Attitudes: Structure, function, and change. *Annual review of psychology*, 71, 427-451.
- Fitri Rahayu. (2020). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah. Skripsi, stikes Mitra Keluarga.
- 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.
- Izhar, M. D. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik, dan Overweight pada Remaja. *Jurnal Sains Kebidanan*, 3(2), 80-85.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Profil kesehatan Indonesia tahun 2018. Diakses dari http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KESIHATAN_INDONESIA_2018.pdf
- Mahdiah, M., Hadi, H., & Susetyowati, S. (2018). Prevalensi obesitas dan hubungan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja SLTP kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15(2), 65-73. <https://doi.org/10.22146/ijcn.17397>

- Mardiana, M., Titania, D., Dirgandiana, M., Fahrizal, M. F., & Sari, P. A. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Obesitas pada Remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur 2019. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(4), 279–283. <https://doi.org/10.14710/mkmi.19.4.279-283>
- Rahayu, S., Handayani, D., & Susanto, T. (2019). Dampak Konsumsi Junk Food terhadap Kesehatan Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 45-52.
- Prasetyo, B., Wijayanti, E., & Utami, R. (2021). Dampak Konsumsi Junk Food terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 9(1), 67-74.
- Purtiningsih, Dwi dkk. (2020). Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi Junk Food dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas IV-VI di SD Mardi Rahayu. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*.
- Sari, D. P., & Fitri, R. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Junk Food dengan Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 7(3), 123-130.
- Sugiono & Puspanthani. M. E. (2020). *Metode Penelitian Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Tazkiah, A. (2023). Analisis hubungan sikap dengan perilaku konsumsi junk food pada remaja di Kalimantan Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(3), 102–110.
- World Health Organization. (2020). Obesity and overweight. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yarah, S., & Benita, M. (2021). Hubungan Informasi Konsumsi Junk Food dan Peran Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*