

Hubungan antara Pengetahuan dan Kebiasaan Mengonsumsi *Fast Food* Dengan Obesitas pada Usia Remaja di SMA Negeri 3 Palu

Mirabela A^{1*}, Ni Nyoman Udiani², Suaib³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Jl. Untad I, Tondo, Kec. Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah

E-mail: bmira1073@gmail.com

*Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5425>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 10 Feb 2026

Revised: 16 Feb 2026

Accepted: 22 Feb 2026

Kata Kunci:

Fast food, Kebiasaan makan, Obesitas, Pengetahuan, Remaja.

Keywords:

Fast food, Eating habits, Obesity, Knowledge, Teenagers.

ABSTRACT

Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat dan berkaitan dengan rendahnya pengetahuan gizi serta tingginya kebiasaan mengonsumsi *fast food* yang tinggi kalori, lemak, dan gula. Pola makan yang tidak seimbang dapat memicu peningkatan berat badan berlebih dan obesitas. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja di SMA Negeri 3 Palu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional* pada 88 responden yang dipilih melalui *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, sedangkan status obesitas ditentukan berdasarkan IMT/U sesuai Permenkes Tahun 2020. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik (53,4%) dan kebiasaan konsumsi *fast food* tidak sering (54,5%). Status gizi didominasi gizi lebih (53,4%) dan obesitas (46,6%). Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dan obesitas serta kebiasaan konsumsi *fast food* dan obesitas ($p = 0,001$). Disimpulkan bahwa pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *fast food* berhubungan dengan obesitas remaja. Disarankan sekolah meningkatkan edukasi gizi seimbang dan remaja mengurangi konsumsi *fast food*.

Adolescent obesity is an increasing public health problem associated with low nutritional knowledge and high consumption of fast food containing excessive calories, fat, and sugar. Unbalanced dietary patterns during adolescence may lead to excessive weight gain and obesity. This study aimed to examine the relationship between nutritional knowledge, fast food consumption habits, and obesity among adolescents at SMA Negeri 3 Palu. This quantitative study employed a cross-sectional design involving 88 respondents selected using proportionate stratified random sampling. Nutritional knowledge and fast food consumption habits were assessed using questionnaires, while obesity status was determined based on BMI-for-age according to the Indonesian Ministry of Health Regulation (2020). Data were analyzed using the Chi-square test. The results showed that most respondents had good nutritional knowledge (53.4%) and infrequent fast food consumption habits (54.5%). Nutritional status was dominated by overweight (53.4%) and obesity (46.6%). There was a significant relationship between nutritional knowledge and obesity, as well as between fast food consumption habits and obesity ($p = 0.001$). In conclusion, nutritional knowledge and fast food consumption habits are significantly associated with adolescent obesity. Schools are encouraged to provide nutrition education, and adolescents are advised to improve dietary awareness and reduce fast food intake.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Mirabela A, et al. (2026). Hubungan antara Pengetahuan dan Kebiasaan Mengonsumsi *Fast Food* Dengan Obesitas pada Usia Remaja di SMA Negeri 3 Palu, 4(3). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5425>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Berdasarkan definisi World Health Organization (WHO), remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 10–19 tahun (Noviyanti, H., Mulyati, R., 2021). Dalam fase ini remaja mulai membentuk pola pikir dan perilaku yang akan berpengaruh pada kebiasaan hidup di masa dewasa termasuk dalam hal pemilihan makanan. Perkembangan zaman saat ini sangat berpengaruh pada kebiasaan makan remaja, remaja cenderung mudah terpengaruh oleh tren dan lingkungan sosial, yang berdampak pada pola konsumsi mereka. Mengonsumsi makanan *fast food* menjadi umum di kalangan remaja karena dianggap mengikuti tren saat ini (Abrilla, A., et al., 2025).

Berdasarkan data WHO (2020) sekitar 80% remaja di dunia mengonsumsi *fast food* secara rutin. Di Indonesia, sebanyak 69% remaja memilih makanan *fast food* baik sebagai menu utama maupun selingan di mana 2% mengonsumsinya sebagai sarapan 33% sebagai makan siang 25% sebagai makan malam dan 9% sebagai makanan selingan (Gede et al., 2024). Tingginya konsumsi *fast food* ini menjadi perhatian karena kandungan gizinya yang umumnya rendah, namun tinggi lemak, gula, garam, dan kalori yang berkontribusi pada meningkatnya angka obesitas di kalangan remaja (Rahmalia dan Karjoso, 2023).

Obesitas kini menjadi salah satu masalah kesehatan yang semakin meluas terutama di kalangan remaja hingga dikategorikan sebagai epidemi global. Obesitas adalah suatu kondisi akumulasi lemak tubuh berlebih yang berakibat pada kelebihan berat badan dengan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas 30, umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi yang ditandai dengan akumulasi lemak tubuh secara berlebihan. Pola konsumsi makanan tinggi energi dan lemak disertai dengan rendahnya aktivitas fisik dan gaya hidup yang kurang sehat, turut memperbesar risiko terjadinya obesitas (Sari et al., 2024).

Dari perspektif kesehatan mental, obesitas juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis remaja banyak dari mereka mengalami stigma dan perlakuan diskriminatif terutama di lingkungan sekolah atau pergaulan sosial yang sering kali berupa ejekan atau perundungan. Hal ini dapat merusak rasa percaya diri dan memicu gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Amin et al., 2025). Penyebab utama obesitas salah satunya adalah kebiasaan mengonsumsi *fast food* serta makanan tinggi kalori dan lemak secara berlebihan (Aprilia Nur Rohmah et al., 2023).

Berdasarkan studi awal yang dilaksanakan pada 26 April 2025 di SMA Negeri 3 Palu, diperoleh data bahwa jumlah siswa kelas X dan XI tahun 2025 adalah 983 orang. Dari hasil wawancara terhadap 7 siswa yang dipilih secara acak dari populasi tersebut, khususnya siswa yang memiliki berat badan berlebih, dari 7 siswa yang diwawancarai, 5 di antaranya mengungkapkan bahwa mereka sering membeli makanan *fast food* setelah pulang sekolah, terutama saat berkumpul dengan teman-teman. Sementara itu, 2 siswa lainnya menyatakan bahwa mereka jarang mengonsumsi makanan *fast food*. Lebih lanjut, wawancara juga menggali pemahaman siswa mengenai dampak konsumsi *fast food*, 4 siswa mengaku kurang memahami dampak jangka panjang dari konsumsi *fast food* secara berlebihan, sedangkan 3 siswa lainnya menyatakan bahwa mereka cukup tau mengenai hal tersebut. Berdasarkan uraian permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Pengetahuan dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast food dengan Obesitas pada Usia Remaja di SMA Negeri 3 Palu”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian telah dilaksanakan di SMA Negeri 3 Palu. Penelitian telah dilaksanakan pada tanggal 24 sampai 30 September tahun 2025. populasi dalam penelitian ini mencakup siswa kelas XI dan XII di SMA Negeri 3 Palu yang berjumlah 983 orang. Pada penelitian ini mengambil sampel sebanyak 88 siswa dengan teknik pengambilan sampel *proportionate stratified random sampling*. Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner pengetahuan, kuesioner kebiasaan konsumsi fast food, dan pengukuran IMT/U. Kuesioner pengetahuan diadopsi dari Devina Diahtantri (2023); dari 20 item, 18 dinyatakan valid berdasarkan uji korelasi Pearson (r hitung $>$ r tabel 0,273; $\alpha = 5\%$) dengan skoring 1 (benar) dan 0 (salah). Kebiasaan konsumsi *fast food* diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dari Benefita Rahma (2021) yang terdiri dari 15 item dan memiliki reliabilitas baik (*Cronbach's alpha* = 0,796), dengan

kategori sering (67–100%) dan tidak sering (0–66%). Status obesitas ditentukan melalui pengukuran berat dan tinggi badan untuk menghitung IMT/U dan diklasifikasikan berdasarkan Z-Score IMT menurut umur usia 5–18 tahun, dengan obesitas ditetapkan pada nilai $> +2$ SD.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan dengan membagikan koesioner yang diisi oleh responden, sebelum koesioner dibagikan peneliti melakukan *informed consent* yang ditandatangani oleh responden sebagai bentuk pernyataan bersedia menjadi responden. Kemudian setelah itu peneliti membagikan koesioner tentang pengetahuan dan kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Adapun hasil analisis tersebut adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan kelas di SMA Negeri 3 Palu ($f = 88$)

Karakteristik Subjek	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	28	31,8
Perempuan	60	68,2
Usia (Tahun)		
15	6	2,3
16	23	26,1
17	28	31,8
18	31	35,3
Kelas		
XI (A-M)	41	45,5
XII (A1-C5)	47	54,5
Jumlah	88	100

Berdasarkan hasil analisis data tabel 1. penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 3 Palu menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 60 orang (68,2%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 28 orang (31,8%). Berdasarkan distribusi usia, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 18 tahun (35,3%), diikuti oleh usia 17 tahun (31,8%), 16 tahun (26,1%), dan 15 tahun (2,3%). Sementara itu, ditinjau dari tingkat kelas, mayoritas responden berasal dari kelas XII, yaitu sebesar 54,5%, sedangkan responden dari kelas XI berjumlah 45,5%.

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan di SMA Negeri 3 Palu ($f = 88$)

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	47	53,4
Cukup	11	12,5
Kurang	30	34,1
Jumlah	88	100

Berdasarkan data tabel 2. terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik, yaitu sebanyak 47 orang (53,4%). Sementara itu, responden dengan tingkat pengetahuan cukup berjumlah 11 orang (12,5%), dan 30 orang (34,1%) lainnya tergolong memiliki pengetahuan kurang.

Tabel 3. Distribusi frekuensi kebiasaan mengonsumsi *fast food* di SMA Negeri 3 Palu ($f = 88$)

Kebiasaan	Frekuensi(f)	Persentase (%)
Tidak Sering	48	54,5
Sering	40	45,5
Jumlah	88	100

Berdasarkan data pada Tabel 3. diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu 48 orang (54,5%) termasuk kategori tidak sering mengonsumsi *fast food*. Terdapat 40 orang (45,5%) dikategorikan sering mengonsumsi *fast food*.

Tabel 4. Distribusi frekuensi obesitas di SMA Negeri 3 Palu ($f = 88$)

Obesitas (IMT/u)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Gizi buruk	0	0
Gizi kurang	0	0
Gizi Normal	0	0
Gizi Lebih	47	53,4
Obesitas	41	46,6
Jumlah	88	100

Berdasarkan data pada Tabel 4. diperoleh bahwa dari total 88 responden yang termasuk dalam kategori berat badan lebih, sebanyak 47 responden (53,4%) berada dalam kategori gizi lebih terdapat 41 responden (46,6%) termasuk dalam kategori obesitas.

Tabel 5. Hubungan pengetahuan dengan obesitas pada usia remaja di SMA Negeri 3 Palu ($f = 88$)

Pengetahuan	Obesitas						<i>P Value</i> 0,000
	Gizi Lebih		Obesitas		Total		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Baik	44	53,4	3	3,4	47	56,8	
Cukup	3	3,4	8	9,1	11	12,5	
Kurang	0	0	30	34,1	30	34,1	

Berdasarkan hasil analisis bivariat yang disajikan pada Tabel 5. diketahui bahwa responden dengan pengetahuan baik sebagian besar memiliki status gizi lebih yaitu sebanyak 53,4%. Sebaliknya, responden dengan pengetahuan kurang seluruhnya (34,1%) berada pada kategori obesitas. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan $P\text{-Value} = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 3 Palu. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya pengetahuan mengonsumsi *fast food* memiliki pengaruh terhadap obesitas pada remaja

Tabel 6. Hubungan Kebiasaan mengonsumsi *Fast food* dengan Obesitas pada Usia Remaja di SMA Negeri 3 Palu ($f = 88$)

Kebiasaan mengonsumsi <i>fast food</i>	Obesitas						<i>P Value</i>
	Gizi Lebih		Obesitas		Total		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Tidak Sering	47	53,4	1	1,1	48	54,5	0,000
Sering	0	0	40	45,5	40	45,5	

Berdasarkan hasil analisis bivariat yang disajikan pada tabel 6. dapat diinterpretasikan bahwa dari 88 responden yang sering mengonsumsi *fast food* seluruhnya (45,5%) berada pada kategori obesitas, responden yang tidak sering mengonsumsi *fast food* sebagian besar berada pada kategori gizi lebih (53,4%) dan hanya 1,1% yang obesitas. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $P\text{-Value} = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya kebiasaan mengonsumsi *fast food* berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja di SMA Negeri 3 Palu.

Pengetahuan mengonsumsi *fast food* pada usia remaja di SMA Negeri 3 Palu.

Berdasarkan analisis univariat tabel 2. menunjukkan bahwa dari 88 responden sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik mengenai konsumsi *fast food* yaitu Sebanyak 47 orang atau sekitar 53,4%. Terdapat 30 orang atau sekitar 34,1% responden yang tergolong memiliki pengetahuan kurang.

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan baik pada penelitian ini karena, mayoritas responden berusia 17 hingga 18 tahun dan duduk di kelas XII, sehingga telah memiliki kemampuan berpikir yang matang untuk memahami pentingnya gizi seimbang. Hal ini menunjukkan semakin bertambah usia dan semakin tinggi pendidikan, maka pengetahuan tentang bahaya *fast food* menjadi lebih baik.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Ariyana, et al 2020) Pada siswa kelas XI di SMA Negeri Samarinda, berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai konsumsi *fast food*, yaitu sebesar 81,7%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memahami dengan baik dampak makanan cepat saji

terhadap kesehatan, khususnya terkait pengetahuan mengenai jenis makanan, aspek kebersihan dan keamanan pangan, serta penggunaan bahan tambahan pangan yang terdapat dalam produk *fast food*.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang di lakukan (Panjaitan et al., 2022) Hasil penelitian menunjukan bahwa gambaran tingkat pengetahuan tentang gizi bagi remaja pada siswa-siswi MTS Ex PGA UNIVA Medan masuk ke dalam kategori baik. Pemahaman tersebut mencakup kesadaran bahwa konsumsi *fast food* yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa siswa-siswi tersebut tidak hanya memahami pentingnya gizi seimbang, tetapi juga menyadari dampak negatif dari pola makan yang tidak seimbang, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan secara berlebihan, terutama *fast food*.

Hasil penelitian juga di dukung dengan penelitian (Juwita,S et al 2022) yang di lakukan pada remaja di Kota Pekanbaru ” Dalam penelitian tersebut, mayoritas remaja berpengetahuan baik (54%). Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pengetahuan gizi berperan penting dalam membentuk kebiasaan mengonsumsi *fast food* pada remaja, yang pada akhirnya memengaruhi status gizi mereka. Pengetahuan yang baik mendorong remaja untuk lebih selektif dalam memilih makanan, menjaga keseimbangan energi, dan menghindari risiko kelebihan berat badan.

Kebiasaan mengonsumsi fast food pada usia remaja di SMA Negeri 3 Palu

Berdasarkan Analisis data univariate tabel 3. diketahui bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori tidak sering mengonsumsi *fast food*, yaitu sebanyak 48 responden, sedangkan yang sering mengonsumsi sebanyak 40 responden.

Menurut asumsi peneliti, Tingginya persentase responden yang tidak sering mengonsumsi *fast food* dapat dipengaruhi oleh rentang usia mereka, yaitu 17 hingga 18 tahun, di mana remaja mulai memahami dampak pilihan makanan terhadap kesehatan dan berat badan. Mayoritas responden juga berjenis kelamin perempuan yang umumnya lebih memperhatikan penampilan, sehingga cenderung membatasi konsumsi *fast food*. Selain itu, faktor ekonomi turut memengaruhi karena tidak semua remaja memiliki uang saku yang cukup untuk membeli *fast food* secara rutin.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Fitria et al., 2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pola konsumsi *fast food* dalam kategori tidak sering, yaitu sebesar 61,7%, sedangkan siswa yang termasuk dalam kategori sering mengonsumsi *fast food* berjumlah 38,3%. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja umumnya berada pada kategori tidak sering. Kondisi ini diduga berkaitan dengan semakin berkembangnya informasi mengenai dampak negatif konsumsi *fast food* secara berlebihan, sehingga remaja menjadi lebih selektif dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi.

Hasil penelitian juga didukung dengan penelitian yang dilakukan (Nikmah, et al 2024) Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian remaja mengonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak sering atau dalam porsi yang relatif sedikit karena adanya kekhawatiran terhadap peningkatan berat badan. Selain itu, sebagian besar remaja juga membatasi konsumsi *fast food* dengan alasan bahwa jenis makanan tersebut dinilai kurang menyehatkan.

Obesitas pada usia remaja di SMA Negeri 3 Palu

Hasil penelitian berdasarkan analisis univariat tabel 4. menunjukan bahwa, berdasarkan hasil pengukuran antropometri terhadap berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) siswa SMA Negeri 3 Palu, diperoleh Indeks Massa Tubuh (IMT/U) yang kemudian dikategorikan sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2020 tentang standar status gizi anak dan remaja diperoleh bahwa dari 88 responden, sebanyak 47 responden (53,4%) berada dalam kategori gizi lebih, sedangkan 41 responden (46,6%) termasuk dalam kategori obesitas.

Menurut asumsi peneliti tingginya proporsi responden dengan status gizi lebih dipengaruhi oleh karakteristik responden, khususnya jenis kelamin, terlihat bahwa mayoritas responden adalah perempuan, yang secara fisiologis memiliki penumpukan lemak tubuh lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Selain faktor fisiologis, pola aktivitas fisik yang rendah pada remaja juga turut mendukung ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang digunakan, sehingga terjadinya akumulasi lemak tubuh berlebihan dalam tubuh.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Aiman et al., 2025) pada siswa MAN 2 Palu, yang melaporkan bahwa sebanyak 54,3% responden mengalami gizi lebih. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa asupan lemak berlebih merupakan faktor yang paling dominan berhubungan dengan

kejadian gizi lebih, di mana mayoritas responden juga merupakan perempuan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dijelaskan bahwa remaja perempuan lebih banyak mengalami gizi lebih. Secara fisiologis, perempuan memiliki kecenderungan menyimpan lemak tubuh lebih banyak akibat pengaruh hormon estrogen, terutama pada masa pubertas.

Hubungan antara Pengetahuan Mengonsumsi Fast food dengan Obesitas Pada Usia Remaja di SMA Negeri 3 Palu

Berdasarkan hasil analisis bivariat berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa dari 88 responden, terdapat 3 responden dengan pengetahuan baik, 8 responden dengan pengetahuan cukup, dan 30 responden dengan pengetahuan kurang yang termasuk dalam kategori obesitas. Hasil ini menunjukkan bahwa proporsi obesitas paling banyak ditemukan pada remaja dengan tingkat pengetahuan yang rendah.

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 3 Palu. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan mempunyai hubungan terhadap kejadian obesitas pada remaja.

Menurut asumsi peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan pengetahuan kurang lebih berisiko mengalami obesitas karena kurang memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara asupan dan kebutuhan energi tubuh. Sementara itu, keberadaan sebagian kecil responden dengan pengetahuan baik yang juga mengalami obesitas dapat terjadi karena belum menerapkan pengetahuan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun mereka memahami pentingnya pola makan seimbang dan dampak buruk dari kelebihan asupan energi, kesadaran untuk mengubah perilaku makan tidak selalu sejalan dengan tingkat pengetahuan yang dimiliki.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan (Gede et al., 2024) Pada remaja di SMP Negeri 5 Denpasar, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang makanan cepat saji dengan kejadian obesitas. Analisis menggunakan uji *Spearman Rank Correlation* memperoleh nilai p -value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat pengetahuan dan kejadian obesitas pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, mayoritas responden diketahui memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong rendah. Penelitian ini menjelaskan bahwa rendahnya pengetahuan remaja mengenai kandungan gizi serta dampak konsumsi makanan cepat saji dapat memengaruhi terbentuknya pola makan yang tidak sehat, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan risiko terjadinya obesitas.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Dewi et al., 2023) Pada siswa MAN 1 Padang tahun 2022, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian obesitas. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, diperoleh nilai p -value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya obesitas adalah tingkat pengetahuan, di mana masih banyak siswa yang memiliki pengetahuan yang rendah mengenai faktor-faktor penyebab obesitas.

Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Fast food Dengan Obesitas Pada Usia Remaja di SMA Negeri 3 Palu

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada Tabel 6. *Kebiasaan mengonsumsi fast food dengan obesitas*, diketahui bahwa dari 88 responden, terdapat 1 responden dalam kategori tidak sering mengonsumsi *fast food*, dan 40 lainnya berada dalam kategori yang sering mengonsumsi *fast food* seluruhnya berada pada kategori obesitas. Hasil ini menunjukkan bahwa proporsi obesitas paling banyak ditemukan pada remaja yang memiliki kebiasaan sering mengonsumsi *fast food*.

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), Hal ini mengindikasikan ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi fast food dengan obesitas pada usia remaja di SMA Negeri 3 Palu. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) di terima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Peneliti berasumsi bahwa semakin sering remaja mengonsumsi *fast food*, semakin tinggi risiko mengalami obesitas. Makanan cepat saji umumnya mengandung kalori, lemak jenuh, gula, dan garam dalam jumlah tinggi, namun rendah serat, vitamin dan zat gizi mikro. Kandungan energi yang tinggi dengan nilai gizi yang rendah menyebabkan ketidakseimbangan asupan energi, di mana energi yang masuk melebihi kebutuhan tubuh.

Temuan serupa juga ditemukan oleh penelitian (Sanas, et al 2022) yang menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* berpengaruh signifikan terhadap kejadian obesitas. Penelitian tersebut menemukan bahwa kemudahan akses terhadap berbagai jenis makanan cepat saji membuat remaja lebih memilih *fast food* dibandingkan makanan sehat. Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai *T-Statistic* sebesar 4,062, yang menjelaskan bahwa pengaruh langsung konsumsi *fast food* terhadap obesitas sebesar 9,45%, sedangkan pengaruh tidak langsung sebesar 0,13%, sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi *fast food* memiliki dampak yang nyata dan dominan terhadap peningkatan risiko obesitas.

Hasil penelitian juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Vina Rahmalia, et al 2023) Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan meningkatnya kejadian obesitas pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi *fast food* pada remaja dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan perubahan budaya yang mendorong terbentuknya gaya hidup serba praktis. Selain itu, semakin beragamnya jenis *fast food* yang beredar, baik dalam bentuk makanan cepat saji tradisional maupun *fast food* bergaya Barat, serta kemudahan akses untuk memperolehnya, menyebabkan remaja cenderung lebih memilih *fast food* dibandingkan makanan rumahan (*real food*).

Keterkaitan hasil penelitian ini selaras dengan konsep teori Lawrence Green (1980) dalam Lestiyana dan Maulida, (2025) mengenai faktor predisposisi (*predisposing factors*), pendukung (*enabling factors*), dan penguat (*reinforcing factors*). Dalam faktor predisposisi mencakup pengetahuan dan sikap remaja terhadap kesehatan dan pola makan, faktor pendukung meliputi ketersediaan berbagai jenis makanan *fast food* di kantin sekolah yang mudah diakses, sementara itu faktor penguat mencakup dorongan dari lingkungan sosial seperti teman sebaya yang mengajak jajan, kesibukan orang tua yang menyebabkan kurangnya pengawasan terhadap pola makan anak, serta persepsi bahwa makanan rumahan kurang menarik dibandingkan makanan *fast food* yang dianggap lebih modern

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan dan kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 3 Palu, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai konsumsi *fast food* dan mayoritas responden termasuk dalam kategori tidak sering mengonsumsi *fast food*. Status gizi responden didominasi oleh kategori gizi lebih. Selain itu, hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian obesitas pada remaja, serta terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 3 Palu.

REFERENSI

- Abrilla, A., Meliyana, E., & R. S. (2025). The correlation between the habit of consuming fast food and the incidence of obesity in adolescents at SMAN 15 Bekasi City. *Jurnal*, 2(2), 133–144.
- Aiman, U., Inayah, N., Riskika, F., Rakhman, A., & Fitriyasyah, S. I. (2025). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada siswa MAN 2 Palu. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 6(1), 60–69.
- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *FLORONA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43–49. <https://doi.org/10.55904/florona.v2i1.688>
- Azzahra, A. A., Shambah, H., Kowara, N. P., & Santoso, M. B. (2021). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap perkembangan mental remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3), 461–472.
- Amin, M. M., Sulaiman, S., & Keperawatan, P. (2025). Tren konsumsi fast food dan dampaknya terhadap obesitas di kalangan remaja perkotaan. *Jurnal Kesehatan*, 4(1), 91–103.
- Andrea Putri Sekar Tunjung, Tsiompah, G., & Permatasari, O. (2024). Indeks massa tubuh menurut usia, aktivitas fisik, dan pola makan pada remaja SMP Negeri 13 Semarang. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 94–103.

- Permatasari, A. A., Ardita, F. P., Prasetya, A. P., Anggraini, N., Marpuah, S., & Asanti, E. (2024). Dampak makanan cepat saji bagi kesehatan tubuh pada kalangan remaja. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 110–120.
- Anggoro, A. D., Manek, O., & Noviyanti, T. (2024). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan konsumsi makanan cepat saji pada remaja. *Jurnal*, 3(2), 23–29.
- Anggraini, C. D., Herviana, H., & Rizma, A. (2024). Pengetahuan dan frekuensi konsumsi fast food pada remaja di Kepulauan Riau. *Jurnal*, 3(2), 81–88.
- Rohmah, A. N., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada siswa SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)*, 1(2), 60–63. <https://doi.org/10.59435/jurdikes.v1i2.152>
- Ariyana, D., & Wiwin. (2020). Hubungan pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada siswa SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1841–1846.
- Dewi, N. U., Randani, A. I., Nadila, D., & Aida, N. (2024). Pendidikan gizi melalui diskusi, bermain, dan praktik penilaian status gizi pada siswa wilayah pascabencana. *Jurnal Pengabdian*, 5(2), 167–176.
- Fitria, F., Khoirunnisa, S., & Furqon, M. (2024). Hubungan aktivitas fisik dan konsumsi fast food dengan status gizi siswa SMK Al-Hidayah Jakarta Selatan. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, 5(1).
- Rahman, F. (2025). Edukasi gizi seimbang untuk pencegahan obesitas remaja di era modern. *Jurnal Kesehatan*, 4(1), 38–46.
- Gede, I. P., Pamungkas, M. A., & Faidah, N. (2024). Hubungan pengetahuan makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja SMP Negeri 5 Denpasar. *Jurnal*, 8(2), 168–182.
- Noviyanti, H., Mulyati, R., & S. W. (2021). Obesitas dan faktor risiko pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.
- Juwita, S. (2022). Hubungan pengetahuan remaja dengan gizi lebih di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan*, 11, 13–18.
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak makanan cepat saji terhadap kesehatan mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35–39. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Nikmah, F. (2024). Kebiasaan konsumsi fast food dan junk food pada remaja. *Jurnal*, 5(2), 57–61.
- Rahmalia, V., & Karjoso, K. T. (2023). Pengaruh konsumsi fast food terhadap kejadian obesitas pada remaja. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 6(9), 1753–1759.
- Sanas, N. T. (2022). Pengaruh konsumsi fast food terhadap kejadian obesitas pada tenaga medis. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 79–83.
- Sari, P., Sayuti, S., & Suryaman, A. (2024). Edukasi pencegahan obesitas pada remaja. *Jurnal BINAKES*, 4(2), 76–82. <https://doi.org/10.35910/binakes.v4i2.766>
- Silalahi, J. E. F., Sitorus, N., & Hotmaida, L. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi makanan cepat saji pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 17(2). <https://doi.org/10.36051/jiki.v17i2.249>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wijianto, W., Candriasih, P., Sukmawati, Nurarifah, & Hafid, F. (2023). Hubungan pengetahuan dan perilaku risiko obesitas pada remaja. *Svasta Harena: Jurnal Ilmiah Gizi*, 4(1), 26–33. <https://doi.org/10.33860/shjig.v4i1.1759>
- Yosa, M., Nurmalasari, Y., Mandala, Z., & Putri, D. F. (2024). Hubungan konsumsi fast food dengan status gizi remaja SMPN 27 Bandar Lampung. *Jurnal*, 7, 1–10.