

ABSTRAK

Latar belakang: Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang melibatkan banyak perubahan dan banyaknya pilihan pribadi termasuk pilihan makanan yang berdampak pada status gizi. *Fast food* adalah makanan yang disiapkan dan disajikan secara cepat, jika dikonsumsi dengan jumlah berlebih dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti status gizi lebih (*overweight* dan obesitas). Aktivitas fisik dapat meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Semakin sering aktivitas fisik maka semakin banyak energi yang terpakai. Konsumsi *fast food* dapat diimbangi dengan aktivitas fisik sehingga *energy intake* sama dengan *energy expenditure*.

Metode: Rancangan penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan desain studi *cross-sectional*. Penelitian ini melibatkan 188 siswa yang dipilih secara acak. Alat yang digunakan yaitu kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) untuk menilai frekuensi konsumsi fast food, kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) untuk menilai aktivitas fisik dan IMT (Indeks Massa Tubuh) untuk menentukan status gizi.

Hasil: Hasil penelitian dari 151 siswa yang sering mengkonsumsi *fast food*, 80 siswa (42,5%) mengalami gizi lebih dan 71 siswa (37,8%) mengalami gizi baik. Dari 37 siswa yang jarang mengkonsumsi *fast food* terdapat 14 orang (7,5%) mengalami gizi lebih dan 23 orang (12,2%) mengalami gizi baik. Mereka yang sering konsumsi *fast food* dan status gizinya baik dominan beraktivitas berat yaitu 67 orang (35,6%). Menariknya juga mereka yang sering konsumsi *fast food* dan status gizinya lebih dominan beraktivitas berat yaitu 48 orang (25,5%).

Simpulan: Dengan uji *chi-square* antara konsumsi fast food dengan gizi lebih diperoleh $p=0,09$ yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih. Untuk uji *chi-square* antara aktivitas fisik dengan gizi lebih diperoleh $p=0,01$ yang berarti ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih

Kata kunci: Aktivitas fisik, *Fast food*, Status gizi lebih, Remaja

ABSTRACT

Background: Adolescence is a transition period between childhood and adulthood which involves many changes and many personal choices including food choices which have an impact on nutritional status. Fast food is food that is prepared and served quickly, if consumed in excess amount it can cause health problems such as overweight and obesity. Physical activity can increase energy and energy expenditure. The more frequent physical activity, the more energy is used. Fast food consumption can be balanced with physical activity so that energy intake is the same as energy expenditure.

Method: The research design used was analytical observational with a cross-sectional study design. This research involved 188 students who were randomly selected. The tools used are the FFQ (Food Frequency Questionnaire) questionnaire to assess the frequency of fast food consumption, the GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) questionnaire to assess physical activity and nutritional assessment to calculate BMI (Body Mass Index) to determine nutritional status.

Results: Research results from 151 students who often consumed fast food, 80 students (42.5%) experienced over nutrition and 71 students (37.8%) experienced good nutrition. Of the 37 students who rarely consumed fast food, 14 people (7.5%) experienced overnutrition and 23 people (12.2%) experienced good nutrition. Those who often consume fast food and have good nutritional status predominantly engage in heavy activities, namely 67 people (35.6%). Interestingly, those who often consume fast food and their nutritional status are more dominant in heavy activities, namely 48 people (25.5%).

Conclusion: Using the chi-square test between fast food consumption and overnutrition, it was found that $p=0.09$, which means there is no significant relationship between fast food consumption and overnutrition status. For the chi-square test between physical activity and overnutrition, $p = 0.01$, which means there is a significant relationship between physical activity and overnutrition.

Keywords: Physical activity, Fast food, More nutritional status, Adolescents