

**HUBUNGAN KONSUMSI JUNK FOOD DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA
REMAJA DI SMA N 6 KOTA JAMBI**

Nurul Afiza Agustiani¹, Filius Chandra², Aisah³

¹⁻³ Program Studi Ilmu Gizi Program Sarjana, Universitas Baiturrahim,

Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi,
Indonesia

*Email Korespondensi : nurulafizaagustianii@gmail.com

Abstract

The nutritional status of adolescents is a problem in Indonesia that requires government attention. Nutritional status is a condition resulting from the balance between nutrient intake from food and the nutrient needs required for body metabolism. Poor eating habits in adolescents significantly affect nutrient fulfillment and nutritional status, such as frequent consumption of junk food, which is high in calories but low in vitamins and minerals. Low physical activity accompanied by excessive eating can lead to overnutrition. This study aims to determine the relationship between junk food consumption, physical activity, and nutritional status in adolescents at SMA N 6 Jambi City. This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The research was conducted at SMA N 6 Jambi City over three days, from the initial survey on March 17, 2025, to June 2025. The sample consisted of 74 students. Data on junk food consumption and physical activity were collected using FFQ and PAL questionnaires, and nutritional status was assessed using anthropometric measurements based on BMI/A with the Z-score indicator. Data analysis was performed using the chi-square test. The results showed that most respondents rarely consumed junk food (67.6%), had light physical activity (50.0%), and were underweight (41.9%). Statistical tests showed no significant relationship between junk food consumption and nutritional status ($p = 0.945$) or between physical activity and nutritional status ($p = 0.237$). The conclusion of this study is that there is no significant relationship between junk food consumption and physical activity with nutritional status in adolescents. It is recommended that adolescents pay more attention to their daily junk food consumption patterns and increase their physical activity.

Keywords: adolescents, junk food, nutritional status, physical activity.

Abstrak

Status gizi remaja menjadi masalah di Indonesia yang perlu perhatian pemerintah. Status gizi merupakan suatu keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Kebiasaan makan yang salah pada remaja sangat berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan dan status gizi, seperti sering

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagiarism Checker No 875

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

mengonsumsi junk food yang tinggi kandungan kalori dengan kandungan vitamin dan mineral yang rendah. Aktivitas fisik yang rendah disertai dengan pola makan yang berlebih dapat menimbulkan kejadian gizi lebih. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan konsumsi junk food dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA N 6 Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Penelitian ini bertempat di SMA N 6 Kota Jambi dan dilakukan selama tiga hari di sekolah, dimulai dari survei awal pada tanggal 17 Maret 2025 hingga Juni 2025. Sampel terdiri dari 74 siswa. Data konsumsi junk food dan aktivitas fisik dikumpulkan melalui kuesioner FFQ dan PAL, dan status gizi dinilai menggunakan pengukuran antropometri berdasarkan IMT/U dengan indikator Z-Score. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden jarang mengonsumsi junk food (67,6%), memiliki aktivitas fisik ringan (50,0%), dan status gizi kurang (41,9%). Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi junk food dengan status gizi ($p = 0,945$) maupun antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p = 0,237$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi junk food dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja. Disarankan kepada remaja agar lebih memperhatikan pola konsumsi harian konsumsi junk food dan meningkatkan aktivitas fisik.

Kata kunci: aktivitas fisik, junk food, remaja, status gizi.

PENDAHULUAN

Status gizi remaja menjadi masalah di Indonesia yang perlu perhatian pemerintah. Status gizi merupakan suatu keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh.

Status gizi adalah keadaan tubuh yang dihasilkan dari keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi. Menurut *World Health Organization* (2021) tahun 2021 menunjukkan prevalensi stunting (pendek pada anak) di Indonesia menurun dari 27,7% pada tahun 2019 menjadi 24,4%. Namun, prevalensi *underweight* (berat badan kurang) mengalami peningkatan dari 16,3% menjadi 17%. Data Riskesdas 2018 di Indonesia menunjukkan bahwa 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi status gizi remaja kurus dan sangat kurus di Indonesia pada usia 13-15 tahun menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 adalah 7,6%. Sementara itu, prevalensi berat badan lebih pada remaja usia 13-15 tahun adalah 12,1% dan obesitas 4,1%.

Menurut para ahli yang didasarkan pada hasil penelitian, status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor faktor tersebut diantaranya faktor stress dan lama tidur, kurangnya aktifitas fisik dan tingginya sedentary *lifestyle*, faktor genetik, pola makan yang berlebih, kurang gerak/olahraga, emosi, dan faktor lingkungan. Kebiasaan makan yang salah pada remaja sangat berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan dan status gizi, seperti sering mengonsumsi *junk food* yang tinggi kandungan kalori dengan kandungan vitamin dan mineral yang rendah. (Tadung, 2024).

Efek makanan cepat saji terhadap tubuh yaitu dapat mempengaruhi tingkat energi tubuh. Junk food mengandung sejumlah besar lemak, dan sebagian terakumulasi dalam tubuh

serta berkontribusi terhadap obesitas. Tingginya Indeks Massa Tubuh (IMT/U) yang menggambarkan gizi lebih diantaranya adalah pola konsumsi tinggi energi dan kurangnya aktivitas fisik yang mengarah pada pola hidup sedentaris (*sedentary lifestyle*). Berdasarkan data *World Health Organization* tahun 2020 diketahui bahwa 80% remaja di dunia sering mengonsumsi makanan cepat saji terdiri dari 50% makan siang, 15% makan malam, dan 15% makan pagi (Yetmi dkk., 2021).

Aktivitas fisik merupakan bentuk perilaku sedangkan pengeluaran energi merupakan *outcome* dari perilaku tersebut. Aktivitas fisik yang rendah disertai dengan pola makan yang berlebih dapat menimbulkan kejadian gizi lebih. Terjadinya peningkatan sel lemak dalam rongga perut atau panggul diakibatkan oleh penimbunan energi dalam bentuk jaringan lemak karena mobilisasi energi menurun. (Izhar, 2020).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Jambi tahun 2024, diketahui data status gizi untuk tingkat SMA/MA sederajat berada di wilayah kerja Puskesmas PAAL V dengan status gizi sangat kurang berjumlah 95 kasus, gizi kurang 498 kasus, gizi lebih 88 kasus dan obesitas 20 kasus. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan Konsumsi *Junk food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Remaja di SMA N 6 Kota Jambi”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, tujuan metode kuantitatif adalah untuk menunjukkan hubungan antar variabel dan mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif. Menggunakan desain observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Waktu penelitian dilakukan mulai pada tanggal 17 Maret 2025 dengan dilakukan survey awal yang berlokasi di SMA N 6 Kota Jambi sampai dengan juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI di SMA N 6 Kota Jambi yang berjumlah 288 siswa-siswi dengan sampel sebanyak 74 orang. Sampel pada penelitian ini diambil dengan Teknik *propotional random sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara langsung menggunakan kuisioner konsumsi FFO *junk food*, kuisioner PAL aktivitas fisik dan pengukuran antropometri secara langsung. Analisis data yang dilakukan secara univariat dan bivariat dengan nilai p-value <0,05.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi *Junk Food* Pada Siswa/i SMA N 6 Kota Jambi

No	Variabel	Frekuensi	Jumlah
1	Jarang	50	32,4
2	Sering	24	67,6
	Total	74	100

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar remaja di SMA N 6 Kota Jambi jarang mengonsumsi *junk food* (67,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Siswa/i SMA N 6 Kota Jambi

No	Variabel	Frekuensi	Jumlah
1	Ringan	37	50,0
2	Sedang	12	16,2
3	Berat	25	33,8
	Total	74	100

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar remaja di SMA N 6 Kota Jambi melakukan aktivitas fisik ringan (50,0%).

Tabel 3. Gambaran Status Gizi Pada Siswa/i SMA N 6 Kota Jambi

No	Variabel	Frekuensi	Jumlah
1	Kurang	31	41,9
2	Normal	23	31,1
3	Lebih	20	27,0
Total		74	100

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar remaja di SMA N 6 Kota Jambi memiliki status gizi kurang (41,9%).

Tabel 4. Hasil Tabulasi Silang Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi Pada Remaja di SMA N 6 Kota Jambi

Konsumsi <i>Junk Food</i>	Status Gizi						Total	%	<i>P- Value</i>
	Gizi Kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih				
	N	%	N	%	N	%			
Sering	10	32,3	8	34,8	6	30,0	24	32,4	0,945
Jarang	21	67,7	15	65,2	14	70,0	50	50,0	
Total	31	100	23	100	20	100	74	100	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 50 remaja yang jarang mengkonsumsi *junk food* sebagian besar memiliki status gizi kurang yaitu 50,0%. Sementara itu, dari 24 remaja putri yang sering mengkonsumsi *junk food* memiliki status gizi kurang yaitu 32,0%. Hasil *chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,945 ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi pada remaja di SMA N 6 Kota Jambi.

Tabel 4. Hasil Tabulasi Silang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Remaja di SMA N 6 Kota Jambi

Aktivitas Fisik	Status Gizi						Total	%	P-Value
	Gizi Kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih				
	N	%	N	%	N	%			
Ringan	17	54,8	12	52,2	8	40,0	37	50,0	0,237
Sedang	7	22,6	1	4,3	4	20,0	12	16,2	
Berat	7	22,6	10	43,5	8	40,0	25	33,8	
Total	31	100	23	100	20	100	74	100	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 37 remaja yang melakukan aktivitas fisik ringan sebagian besar memiliki status gizi kurang yaitu 50,0%. Sementara itu, dari 12 remaja yang melakukan aktivitas fisik sedang memiliki status gizi kurang yaitu 16,2% Sedangkan, dari 25 remaja yang melakukan aktivitas fisik berat memiliki status gizi normal yaitu sebesar 33,8%. Hasil *chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,237 ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat

hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA N 6 Kota Jambi.

PEMBAHASAN

Identifikasi Konsumsi *Junk Food* Pada Remaja

Sebagian besar remaja di SMA N 6 Kota Jambi jarang mengonsumsi *junk food* (67,6%). Pada penelitian ini diketahui bahwa Mayoritas remaja berada pada kategori konsumsi *junk food* tinggi yang dikonsumsi responden yaitu Mie Instan sebanyak 31 responden (41.9%) dan Bakso 31 responden (41.9%) dengan frekuensi <1-2x/minggu.

Berdasarkan observasi peneliti selama proses pengambilan data, fasilitas penjualan *junk food* di sekitar sekolah juga tidak terlalu banyak. Kantin sekolah cenderung menyediakan makanan yang lebih sederhana seperti nasi, gorengan, dan jajanan lokal lainnya, bukan makanan cepat saji seperti burger, pastry, ayam goreng krispy, atau pizza.

Identifikasi Aktivitas Fisik Pada Remaja

Sebagian besar remaja di SMA N 6 Kota Jambi melakukan aktivitas fisik ringan (50,0%). Aktivitas fisik ringan yang banyak dilakukan oleh remaja berupa tidur-tiduran dan menulis.

Pada penelitian ini diketahui bahwa rendahnya aktivitas fisik dikarenakan mayoritas remaja merupakan pelajar SMA dengan jam sekolah yang padat dan baru selesai pada sore hari, sekitar pukul 16.00 WIB. Hal ini menyebabkan waktu dan kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik di luar kegiatan belajar menjadi sangat terbatas. Selain keterbatasan waktu, beberapa siswa juga mengalami kelelahan fisik dan mental setelah seharian belajar, sehingga lebih memilih untuk beristirahat atau melakukan aktivitas pasif seperti bermain gadget, menonton, atau tidur.

Identifikasi Status Gizi Pada Remaja

Sebagian besar remaja di SMA N 6 Kota Jambi memiliki status gizi kurang (41.9%). Hasil ini cukup tinggi dan mengindikasikan bahwa adanya masalah kekurangan asupan zat gizi atau pola makan yang tidak seimbang pada hampir setengah dari remaja.

Pada penelitian ini diketahui bahwa tingginya proporsi responden dengan status gizi kurang dikarenakan kurangnya pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang. Responden yang tidak memahami pentingnya zat gizi seperti protein, zat besi, dan vitamin cenderung mengabaikan pemilihan makanan sehat. Remaja lebih memilih makanan karena rasa atau harga, bukan karena kandungan gizinya, serta perlunya aktivitas fisik yang cukup agar remaja dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi Pada Remaja di SMA N 6 Kota Jambi

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai p-value sebesar 0,945 ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi pada remaja di SMA N 6 Kota Jambi. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Aprilia dan Permatasari (2024) terhadap 80 siswa SMK Poncol Jakarta Pusat. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi *junk food*, aktivitas fisik, durasi penggunaan gadget, dan uang saku dengan status gizi siswa. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi ($p = 0,078$). Temuan ini menguatkan hasil penelitian penulis bahwa konsumsi *junk food* bukan merupakan faktor yang secara signifikan berhubungan dengan status gizi remaja.

Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* bukan satu-satunya faktor penentu status gizi, melainkan hanya salah satu dari berbagai determinan yang memengaruhi status gizi remaja. Hasil ini dapat terjadi karena adanya kompensasi dari pola makan lainnya. Beberapa remaja mungkin mengonsumsi *junk food* dalam jumlah banyak, namun memiliki pola makan di luar itu yang cenderung sehat, atau mereka tetap aktif secara fisik, sehingga status gizi tetap dalam kategori normal. Penelitian ini memperkuat konsep bahwa status gizi merupakan hasil dari interaksi kompleks antara banyak faktor, baik langsung maupun tidak langsung.

Peningkatan status gizi tidak hanya difokuskan pada pembatasan konsumsi *junk food*, tetapi juga melalui edukasi gizi secara menyeluruh, pembiasaan makan makanan bergizi seimbang, peningkatan aktivitas fisik, serta keterlibatan lingkungan keluarga dan sekolah dalam membentuk pola hidup sehat. Pendidikan gizi yang diberikan sejak dini sangat penting untuk menanamkan kebiasaan makan yang baik dan mengurangi ketergantungan remaja terhadap makanan cepat saji.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Remaja di SMA N 6 Kota Jambi

Berdasarkan hasil analisis *chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,237 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi pada remaja di SMA Negeri 6 Kota Jambi. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Fika dkk. (2023) tidak menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMA Taman harapan 1 Bekasi ($p = 0,217$). Hal ini terjadi karena sebagian besar partisipan dalam penelitian ini tidak melakukan aktivitas fisik apa pun selain duduk selama 45 menit selama jam sekolah setiap hari.

Hasil ini dapat dipengaruhi oleh perbedaan metabolisme antar individu. Dua remaja dengan aktivitas fisik yang sama belum tentu memiliki status gizi yang sama, karena proses metabolisme dan kebutuhan energi setiap individu berbeda. Perbedaan tingkat aktivitas fisik (ringan, sedang, dan berat) tidak memberikan pengaruh yang bermakna terhadap status gizi responden (gizi kurang, normal, dan lebih) secara statistik.

Sebagian besar siswa menghabiskan waktu mereka untuk belajar di kelas, mengerjakan tugas di rumah, serta aktivitas pasif seperti bermain ponsel atau menonton, sehingga waktu untuk melakukan aktivitas fisik cenderung terbatas. Kegiatan fisik yang dilakukan pun umumnya hanya terbatas pada aktivitas ringan, seperti menulis atau mengikuti pelajaran olahraga sekali dalam seminggu. Padatnya jadwal belajar dan kegiatan sekolah hingga sore hari juga menjadi salah satu hambatan utama bagi siswa untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin di luar jam pelajaran. Beberapa siswa juga mengaku merasa lelah setelah sekolah, sehingga lebih memilih beristirahat atau melakukan kegiatan yang tidak membutuhkan banyak gerakan.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA N 6 Kota Jambi. Oleh karena itu, remaja agar membatasi konsumsi *junk food* dan lebih meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari.

SARAN

Diharapkan dapat lebih memperhatikan pola konsumsi harian, khususnya dalam mengurangi frekuensi konsumsi *junk food* dan meningkatkan aktivitas fisik rutin seperti olahraga ringan, jalan kaki, atau kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat aktif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih banyak kepada semua yang telah terlibat dalam penelitian ini. Kepada tempat penelitian yang sudah berkenan memberikan ijin penelitian dan kepada siswi-siswi di SMA N 6 Kota Jambi. Khususnya kepada para responden yang telah bersedia membantu penelitian ini dengan meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, B., & Permatasari, T. A. E. (2024). Hubungan konsumsi junk food, aktivitas fisik, durasi gadget, dan uang saku dengan status gizi remaja SMK Poncol Jakarta Pusat. *Majalah Gizi dan Nutrisi Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 5(2), 103-113.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Izhar, M. D. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa Sma Negeri 1 Jambi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.35842/formil.v5i1.296>.
- Rachmawati, F., Sofianita, N. I., Ilmi, I. M. B., & Fatmawati, I. (2023). Kebiasaan konsumsi mie instan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja SMA Taman Harapan 1 Kota Bekasi. Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.
- Tadung, I. J. (2024). Gambaran konsumsi junk food, minuman manis, dan kejadian overweight pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar. Universitas Hasanuddin.
- Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 25-47.
- World Health Organization. (2021). World health statistics 2021: Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. Geneva: World Health Organization.