

**HUBUNGAN GAYA HIDUP *EATING OUT*, AKTIVITAS  
*SEDENTARY* DAN KONSUMSI *FAST FOOD* TERHADAP  
STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA DI SMK AMALIYAH**



**MARWAH MAISAROH  
2020350013**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS TEKNOLOGI PANGAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS SAHID  
2024**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP *EATING OUT*, AKTIVITAS  
*SEDENTARY* DAN KONSUMSI *FAST FOOD* TERHADAP  
STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA DI SMK AMALIYAH**

**MARWAH MAISAROH  
2020350013**

Skripsi  
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana pada  
Program Studi Gizi

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS TEKNOLOGI PANGAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS SAHID  
2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi

: HUBUNGAN GAYA HIDUP *EATING OUT*, AKTIVITAS *SEDENTARY* DAN KONSUMSI *FAST FOOD* TERHADAP STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA DI SMK AMALIYAH

Nama  
NPM

: Marwah Maisaroh  
: 2020350013

Disetujui oleh,



Pembimbing,  
Almira Nuraelah, S.Gz., M.Si

Diketahui oleh,

Ketua Program Studi Gizi:  
Khoirul Anwar, S.Gz., M.Si

Dekan Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan:  
Dr. Rahmawati, ST., M.Si



Tanggal Ujian: 24 JUL 2024

Tanggal Lulus: 28 AUG 2024

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi, dalam bentuk salinan cetakan atau dokumen elektronik, yang berjudul:

### HUBUNGAN GAYA HIDUP *EATING OUT*, AKTIVITAS *SEDENTARY* DAN KONSUMSI *FAST FOOD* TERHADAP STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA DI SMK AMALIYAH

Merupakan karya saya sendiri dengan bimbingan dari dosen pembimbing dan belum pernah diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Semua sumber informasi dan data yang digunakan dalam penyusunan skripsi, telah dinyatakan secara jelas dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Jakarta, Agustus 2024

Mengetahui,  
Dosen pembimbing



Almira Nuraelah, S.Gz., M.Si

Penulis,



Marwah Maisaroh  
2020350013

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Gaya Hidup *Eating Out*, Aktivitas *Sedentary* dan Konsumsi *Fast Food* Terhadap Status Gizi (IMT/U) Remaja di SMK Amaliyah” dapat diselesaikan. Skripsi ini merupakan syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada Program Studi Gizi Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan Universitas Sahid. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapat bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, diucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Almira Nuraelah, S.Gz., M.Si yang telah membimbing, memberikan saran dan memberikan motivasi yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi
2. Bapak Khoirul Anwar, S.Gz., M.Si selaku Ketua Program Studi Gizi Universitas Sahid
3. Ibu Rahmawati, ST., M.Si selaku Dekan Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan Universitas Sahid
4. Bapak Khoirul Anwar, S.Gz., M.Si selaku dosen penguji satu dan Ibu Megah Stefani, S.Gz., M.Si selaku dosen penguji kedua
5. Seluruh Dosen Program Studi Gizi yang senantiasa memberikan ilmu, waktu, dan arahan kepada penulis
6. Bapak saya Wasno, Ibu saya Surati, kakak saya Sifah Fausiyah, kembaran saya Sofah Mayasaroh yang senantiasa mendoakan, mengarahkan, mendukung moral maupun materi, memberi cinta dan kasih sayang yang tiada henti selama ini
7. Sahabat seperjuangan penulis Sofah Mayasaroh, Warsih Setianingsih, Nurul Avifah, Panca Rani Sakti, dan Syifa Aulia Putri
8. Teman-teman seperjuangan mahasiswa/I Gizi Angkatan 2020 yang saling mendukung dan mendoakan penulis.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Jakarta, Agustus 2024

*Marwah Maisaroh*

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
Latar Belakang Masalah .....	1
Rumusan Masalah.....	2
Tujuan Penelitian .....	3
Manfaat penelitian .....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
Remaja .....	4
Gaya Hidup <i>Eating Out</i> .....	4
Konsumsi <i>Fast Food</i> .....	5
Aktivitas <i>Sedentary</i> .....	9
Status Gizi.....	11
Kerangka Berpikir .....	13
Hipotesis Penelitian .....	14
BAB III METODE PENELITIAN .....	15
Waktu dan Tempat.....	15
Variabel Penelitian.....	15
Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	15
Desain Penelitian .....	17
Teknik Pengambilan Responden .....	17
Pengumpulan Data.....	18
Pengolahan Data Penelitian .....	19
Analisis Data.....	20
DAFTAR PUSTAKA .....	22
BAB IV ARTIKEL HASIL PENELITIAN .....	25
ABSTRAK.....	25
PENDAHULUAN .....	26
METODE.....	27

HASIL DAN PEMBAHASAN .....	30
SIMPULAN DAN SARAN.....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	47
LAMPIRAN.....	53

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kandungan Gizi <i>Fast Food</i> .....	6
Tabel 2. Batas maksimum gula pada makanan dan minuman .....	6
Tabel 3. Batas maksimum natrium, dan lemak pada makanan dan minuman .....	7
Tabel 4. Klasifikasi Aktivitas <i>Sedentary</i> .....	10
Tabel 5. Klasifikasi Status Gizi (IMT/U).....	12
Tabel 6. Variabel dan Definisi Operasional .....	15
Tabel 7. Tingkat Korelasi dan Kekuatan Hubungan .....	21
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	30
Tabel 9. Distribusi Gaya Hidup <i>Eating Out</i> Responden .....	31
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori <i>Fast Food</i> .....	34
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> .....	34
Tabel 12. Distribusi Rata-Rata Jam Aktivitas <i>Sedentary</i> .....	36
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Aktivitas <i>Sedentary</i> .....	36
Tabel 14. Status Gizi (IMT/U) Responden Usia 16-18 Tahun .....	37
Tabel 15. Hubungan Gaya Hidup <i>Eating Out</i> Terhadap Status Gizi (IMT/U) .....	37
Tabel 16. Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> Terhadap Status Gizi (IMT/U) .....	41
Tabel 17. Hubungan Aktivitas <i>Sedentary</i> Terhadap Status Gizi (IMT/U).....	42
Tabel 18. Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> dan <i>Eating Out</i> Berdasarkan Aktivitas <i>Sedentary</i> .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir (Hubungan Gaya Hidup <i>Eating Out</i> , Aktivitas <i>Sedentary</i> dan Konsumsi <i>Fast Food</i> Terhadap Status Gizi (IMT/U) Remaja di SMK Amaliyah).....	14
---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian.....	53
Lampiran 2. Lembar <i>Informed Consent</i> .....	55
Lampiran 3. Kuesioner Identitas Responden .....	56
Lampiran 4. Kuesioner Gaya Hidup <i>Eating Out</i> .....	57
Lampiran 5. Kuesioner FFQ ( <i>Food Frequency Questionnaire</i> ) .....	59
Lampiran 6. Kuesioner ASAQ ( <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i> ).....	60
Lampiran 7. Hasil Uji Univariat.....	62
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas .....	66
Lampiran 9. Hasil Uji Bivariat.....	68
Lampiran 10. <i>Crosstab</i> Variabel Penelitian .....	73
Lampiran 11. Surat Permohonan Izin Penelitian .....	75
Lampiran 12. Surat Etik Penelitian .....	76
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian .....	77

## BAB I PENDAHULUAN

### Latar Belakang Masalah

*Triple burden of malnutrition* merupakan kejadian beban tiga kali lipat yang saat ini ditemukan di Indonesia. Masalah gizi yang dialami oleh remaja, yaitu kekurangan berat badan (*underweight*), kelebihan berat badan (*overweight*), obesitas, dan kekurangan zat gizi mikro (WHO, 2016b). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) status gizi remaja di Indonesia pada tahun 2013 dan 2018 dengan status gizi sangat kurus 1,9% menurun menjadi 1,4%, kurus dari 7,5% menjadi 6,7%, status gizi normal menurun dari 83,2% menjadi 78,3%, gemuk meningkat dari 5,7% menjadi 9,5%, dan obesitas dari 1,6% menjadi 4% (Kemenkes RI, 2018c). Status gizi pada remaja dilihat berdasarkan IMT/U pada usia 16-18 tahun di Provinsi DKI Jakarta dengan status gizi sangat kurus 1,8%, kurus 7,03%, normal 70,04%, gemuk 12,7%, dan obesitas 8,29% (Kemenkes RI, 2018d). *Overweight* dan obesitas menjadi masalah gizi terutama pada remaja usia 16-18 tahun yang mengalami rentan gizi, sehingga remaja perlu asupan zat gizi yang cukup (Kansra *et al.*, 2021).

Fenomena gaya hidup *eating out* merupakan kegiatan remaja untuk makan di luar rumah yang erat kaitannya dengan menggeser budaya makan di rumah yang mengakibatkan meningkatnya restoran *fast food*, *café* dan tempat makan lainnya. Kegemaran remaja untuk melakukan gaya hidup *eating out* disebabkan karena banyaknya restoran, *café*, dan tempat makan lainnya yang mudah dijumpai oleh remaja, faktor keinginan untuk melakukan *eating out*, faktor variasi dan cita rasa pada makanan yang disajikan di tempat makan, serta faktor daya tarik dari restoran atau *café* (Fajarni S, 2019). Kawasan Jakarta selalu dipadati berbagai macam kalangan usia khususnya remaja yang memilih kawasan Jakarta sebagai tempat untuk makan bersama dengan keluarga dan teman sebaya, terutama jika terdapat restoran, *café*, dan tempat makan yang baru buka. Hal ini disebabkan perkembangan kemajuan teknologi informasi di zaman *modern* semakin meningkat, yaitu remaja menyukai konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang mempengaruhi kebiasaan makan (Telisa *et al.*, 2020).

Remaja merupakan kelompok paling sering mengunjungi restoran *fast food*, *café* dan tempat makan lainnya dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu, hal ini disebabkan karena lokasi sekolah dan rumah dekat dengan restoran *fast food* (Anwar, 2016). Remaja sangat menyukai konsumsi *fast food* dikarenakan penyajian makanannya cepat dan praktis yang tersedia di restoran atau di luar restoran atas dasar pemesanan, *modern*, dan lokasi yang strategis sehingga dapat dijumpai oleh semua orang. Restoran, *café*, dan tempat makan cepat saji saat ini sering dijumpai oleh remaja di kota besar untuk makan bersama dengan keluarga dan teman sebaya. Jika *fast food* dikonsumsi secara berlebihan akan menyebabkan *overweight* dan obesitas (Kemenkes, 2023). Kejadian *overweight* dan obesitas disebabkan oleh multifaktorial, yaitu remaja sering melewatkan sarapan pagi, konsumsi *fast food*, kurangnya konsumsi sayur dan buah, kurangnya melakukan aktivitas fisik dan lebih senang melakukan aktivitas *sedentary* (Noefitri, 2021).

Aktivitas *sedentary* remaja saat ini lebih menyukai duduk santai, berbaring, menonton tv dan video, bermain *game* menggunakan *handphone*, mengerjakan PR tanpa komputer atau pakai komputer, membaca buku, pergi menggunakan transportasi motor, mobil, atau transportasi umum (Pribadi, 2018). Aktivitas *sedentary* hanya menghabiskan sedikit energi, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang dikeluarkan. Energi yang tidak keluar akan disimpan dalam bentuk lemak. Penumpukan lemak yang berlebih menyebabkan

resistensi insulin yang mengakibatkan kejadian *overweight* dan obesitas, serta risiko penyakit metabolik seperti kolesterol, serangan jantung, dan stroke (Astuti, 2018).

Berbagai penelitian telah dilakukan uji hubungan mengenai gaya hidup *eating out*, aktivitas *sedentary*, dan konsumsi *fast food*. Berikut adalah penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2020) mengenai hubungan kebiasaan makan di luar rumah (*eating out*) dengan status kegemukan pada individu dewasa di kota Yogyakarta menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan makan di luar rumah dengan status kegemukan. Penelitian yang dilakukan oleh Adinda (2023) mengenai hubungan *eating out* terhadap status gizi dan kadar hemoglobin pada remaja di SMK Negeri 32 Jakarta menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi *eating out*, sering *eating out* bersama dan tingkat kontribusi natrium saat *eating out* terhadap status gizi. Penelitian yang dilakukan oleh Sumiyati (2022) mengenai hubungan antara konsumsi makanan *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh Saufani *et al.*, (2022) mengenai hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa sekolah menengah kejuruan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi. Penelitian yang dilakukan oleh Pribadi (2018) mengenai hubungan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi siswa kelas X MAN kota Mojokerto menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2019) mengenai hubungan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Mojosari menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi.

Berdasarkan latar belakang, penulis memilih sekolah ini sebagai lokasi penelitian dikarenakan SMK Amaliyah merupakan sekolah yang berlokasi di daerah yang terdapat banyak restoran, *café* dan tempat makan lainnya yang sering dijumpai oleh siswa/i sebagai tempat untuk melakukan *eating out* dan remaja senang mengkonsumsi makanan cepat saji. Saat ini juga remaja lebih menyukai melakukan aktivitas *sedentary* seperti duduk santai, berbaring, menonton tv dan video, bermain *game* menggunakan *handphone*, mengerjakan PR tanpa komputer atau pakai komputer, membaca buku, pergi menggunakan transportasi motor, mobil, atau transportasi umum sehingga hal ini akan memicu terjadinya status gizi *overweight* dan obesitas. Maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Hubungan Gaya Hidup *Eating Out*, Aktivitas *Sedentary* dan Konsumsi *Fast Food* terhadap Status Gizi (IMT/U) Remaja di SMK Amaliyah”.

### **Rumusan Masalah**

Perumusan masalah dari penelitian ini disusun berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan. Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik (usia, jenis kelamin, tingkat kelas dan uang saku)
2. Bagaimana gaya hidup *eating out* (frekuensi, tempat, waktu, jenis makanan, harga makanan, sering *eating out* bersama siapa, alasan *eating out*)?
3. Bagaimana frekuensi konsumsi *fast food* remaja?
4. Bagaimana aktivitas *sedentary* remaja?
5. Bagaimana status gizi (IMT/U) remaja yang memiliki gaya hidup *eating out*, aktivitas *sedentary* dan konsumsi *fast food*?
6. Bagaimana hubungan gaya hidup *eating out*, aktivitas *sedentary* dan konsumsi *fast food* terhadap status gizi (IMT/U) remaja di SMK Amaliyah?
7. Bagaimana tingkat frekuensi konsumsi *fast food* dan gaya hidup *eating out* berdasarkan aktivitas *sedentary*?

## **Tujuan Penelitian**

### Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan Gaya Hidup *Eating Out*, Aktivitas *Sedentary* dan Konsumsi *Fast Food* terhadap Status Gizi (IMT/U) Remaja di SMK Amaliyah.

### Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik (usia, jenis kelamin, tingkat kelas, dan uang saku)
2. Mengidentifikasi gaya hidup *eating out* (frekuensi, tempat, waktu, jenis makanan, harga makanan, sering *eating out* bersama siapa, alasan *eating out*)
3. Mengidentifikasi frekuensi konsumsi *fast food* remaja
4. Mengidentifikasi aktivitas *sedentary* pada remaja
5. Mengidentifikasi status gizi (IMT/U) remaja yang memiliki gaya hidup *eating out*, aktivitas *sedentary* dan konsumsi *fast food*
6. Menganalisis hubungan gaya hidup *eating out*, aktivitas *sedentary* dan konsumsi *fast food* terhadap status gizi (IMT/U) remaja di SMK Amaliyah.
7. Menganalisis tingkat frekuensi konsumsi *fast food* dan gaya hidup *eating out* berdasarkan aktivitas *sedentary*

## **Manfaat penelitian**

1. Bagi Peneliti  
Penelitian ini menjadi langkah awal bagi peneliti untuk menambah wawasan dan pengalaman peneliti berikutnya terkait perkembangan ilmu gizi salah satunya terkait dengan gaya hidup *eating out*, aktivitas *sedentary* dan konsumsi *fast food* terhadap status gizi (IMT/U) remaja di SMK Amaliyah.
2. Bagi Institusi  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebagai pustaka atau bahan referensi bagi dosen dan mahasiswa untuk mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan gaya hidup *eating out*, aktivitas *sedentary* dan konsumsi *fast food* terhadap status gizi (IMT/U) remaja di SMK Amaliyah.
3. Bagi Masyarakat  
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan bahwa gaya hidup *eating out*, aktivitas *sedentary* dan konsumsi *fast food* terhadap status gizi (IMT/U) remaja di SMK Amaliyah.

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### Remaja

Remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari anak-anak hingga menuju masa remaja, dimana remaja akan terjadi perubahan *growth spurt* atau perkembangan dan pertumbuhan fisik maupun psikologis. Perubahan fisik terjadi akan mempengaruhi status zat gizi dan kesehatan (Bariawan, 2013).

Penelitian dari Ahyani dan Astuti (2018) menunjukkan bahwa masa remaja dibagi menjadi 3 tahap *growth spurt* atau perkembangan pada remaja, yaitu remaja awal (usia 12-16 tahun), remaja madya (usia 16-18 tahun), remaja akhir (usia 18-21 tahun). Pada masa remaja awal, remaja tidak ingin terlihat seperti anak-anak, namun tidak bisa melepaskan perilaku kekanak-kanakan, dimana pada tahap ini remaja sering merasa tidak stabil. Pada masa remaja madya, rasa percaya diri mulai muncul dan pada masa inilah remaja mulai menemukan jati dirinya. Pada masa remaja akhir, remaja sudah stabil dan mulai memahami arah dan tujuan hidupnya.

Remaja memiliki kebutuhan gizi yang berbeda dari sudut pandang biologis dan psikologis. Secara biologis, kebutuhan gizi remaja harus dipenuhi dalam beraktivitas. Remaja membutuhkan protein, vitamin dan mineral yang cukup setiap asupan energinya dibandingkan dengan anak-anak. Sedangkan dari psikologis, remaja tidak mempertimbangkan masalah kesehatan dalam menentukan pilihannya, namun remaja lebih memperhatikan hal lain, seperti orang-orang yang disekitarnya, budaya hedonis, dan lingkungan yang banyak berpengaruh. Kebutuhan gizi remaja harus diperhatikan. Hal ini disebabkan karena kebutuhan gizi remaja semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan akan mempengaruhi makanan yang dikonsumsi oleh remaja (Kemenkes, 2023).

### Gaya Hidup *Eating Out*

Gaya hidup seseorang mampu menggambarkan atau menentukan seberapa besar nilai moral di lingkungan masyarakat. Gaya hidup menjadi salah satu faktor untuk menggambarkan suatu minat dan nilai-nilai seseorang yang dicapai, dimana minat tersebut telah mengalami perubahan dan nilai mempengaruhi perilaku. Seiring perkembangan zaman bahwa gaya hidup akan berkembang dan di lingkungan sosial akan membawa pengaruh negatif terhadap gaya hidup konsumtif pada remaja (Wahyuni, 2016).

*Eating out* atau disebut makan di luar rumah merupakan makanan dan minuman yang disiapkan dan dijual di restoran, *café* dan tempat makan lainnya. Menurut Musaiger, (2011) di negara berkembang remaja memiliki jumlah *eating out* meningkat. Makanan yang dikonsumsi remaja adalah makanan yang mengandung energi, lemak, gula, natrium yang tinggi dan rendah serat. Kebiasaan *eating out* dapat menyebabkan kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas. Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebih karena adanya ketidakseimbangan antara asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang dikeluarkan (*energy expenditure*) dalam waktu lama (Kemenkes RI, 2018).

*Eating out* telah menjadi aktivitas sosial dan terus berkembang gaya hidup di kalangan remaja. Faktor yang mempengaruhi tingginya tingkat *eating out*, yaitu generasi muda termasuk remaja mempunyai penghasilan keluarga yang cukup untuk melakukan *eating out*, berada dalam situasi tertentu, belum memiliki pasangan, tidak mempunyai anak di bawah usia 16 tahun. Remaja yang melakukan *eating out* adalah remaja yang ingin mencari suasana makan yang berbeda dari rumah baik dari segi menu maupun suasana tempatnya dan menjadi tempat berkumpul bersama dengan

keluarga, teman, dan saudara setelah pulang sekolah. Sehingga *eating out* menjadi alternatif yang berkaitan dengan perilaku konsumtif remaja (Fajarni S, 2019). Faktor daya tarik remaja sering melakukan *eating out* yaitu fasilitas yang diberikan di restoran, *café* dan tempat makan lainnya adalah adanya *wifi* gratis, tempat yang nyaman dan lokasi yang strategis.

### **Konsumsi *Fast Food***

Konsumsi *fast food* merupakan suatu gaya hidup yang berkembang pesat di Indonesia khususnya dikalangan remaja yang termasuk generasi milenial (Geubrina *et al.*, 2018). Remaja sangat menyukai konsumsi *fast food* dikarenakan penyajian makanannya cepat dan praktis yang tersedia di restoran atau di luar restoran atas dasar pemesanan, *modern*, dan lokasi yang strategis sehingga dapat dijumpai oleh semua orang (Kemenkes RI, 2013). Keberadaan restoran *fast food* semakin meningkat di negara Indonesia. Bahkan di perkotaan banyak terdapat perusahaan *fast food* yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja. Mereka menawarkan berbagai makanan *fast food*, baik tradisional maupun barat dengan harga yang murah dan jenis makanan yang memenuhi selera konsumen.

Faktor yang mempengaruhi konsumsi *fast food* (Yetmi, 2021)

1. Pengetahuan  
Faktor yang mempengaruhi pengetahuan tentang kesehatan dan gizi adalah kebiasaan makan. Remaja mempunyai kebiasaan mengonsumsi makanan sembarangan yaitu makanan cepat saji (*fast food*). Kurangnya memenuhi syarat kesehatan dan gizi pada *fast food* akan memiliki dampak buruk bagi kesehatan tubuh, nafsu makan berkurang dan apabila terjadi dalam jangka waktu lama akan berpengaruh pada status gizi remaja.
2. Sikap  
Sikap merupakan respons tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek. Sikap merupakan salah satu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan seseorang terhadap suatu objek berupa perasaan mendukung atau memihak (*favourable*) dan perasaan tidak mendukung (*unfavourable*). Sikap termasuk predisposisi untuk berpikir, merasakan dan bertindak dengan cara tertentu sesuai objek. Sikap merupakan penilaian subjektif terhadap konsumsi makanan seseorang, tergantung responden yang memberikan sebuah penilaian, dimana responden sangat tergantung pada tingkat kepuasan dan kepentingan responden.
3. Uang saku  
Uang saku merupakan uang bulanan atau uang harian. Uang saku didapatkan dari orang tua dengan perencanaan uang digunakan untuk transportasi atau tabungan. Uang saku dapat digunakan untuk kebutuhan sehari-hari yaitu untuk makan dan pengeluaran yang lain. Sedangkan uang jajan merupakan uang yang diberikan oleh orang tua kepada anak untuk membeli makanan atau minuman di luar rumah seperti di restoran, *café*, dan tempat makan lainnya.
4. Tempat usaha yang strategis  
Restoran, *café*, dan tempat makan lainnya merupakan tempat usaha yang strategis dan nyaman untuk berkumpul bersama teman-teman dan keluarga. Tempat usaha tersebut mempunyai tata ruang yang menarik dan bersih sehingga membuat orang lebih santai dan nyaman, dengan adanya *wifi* gratis dapat menjadi daya tarik konsumen sehingga banyak remaja yang datang untuk mengerjakan tugas atau berbincang bersama dengan teman-teman dan keluarga sembari makan di restoran atau *café* yang menyediakan makanan cepat saji.

## 5. Cepat dan praktis

Restoran, *café*, dan tempat lainnya mempunyai pelayanan yang cepat dan penyajian yang praktis sehingga membuat remaja lebih memilih untuk mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) karena memiliki keterbatasan waktu yang dimiliki oleh remaja.

6. Brand *fast food*

Remaja selalu mengikuti *tren* yang ada dan terbaru, terutama dalam mengonsumsi makanan yang memiliki brand atau merk yang terkenal. Brand dapat mempengaruhi pola pikir seseorang, contohnya pada brand restoran makanan cepat saji (*fast food*) mempengaruhi seseorang untuk mengonsumsi makanan tersebut karena dapat berfoto di tempat usaha makanan dengan brand atau merk tersebut, lalu hasil foto di *upload* di sosial media untuk membuktikan bahwa mereka sudah mengunjungi dan makan di salah satu brand atau merk restoran.

*Fast food* mempunyai kandungan energi, lemak, gula, dan natrium yang tinggi, serta rendah serat. Apabila zat gizi yang tinggi dikonsumsi secara berlebihan dan tidak sesuai dengan asupan per hari nya, maka akan menyebabkan hipertensi, *overweight*, dan obesitas (Kazi *et al.*, 2020). Berikut adalah kandungan gizi jenis *fast food* yang saat ini dikonsumsi oleh masyarakat khususnya dikalangan remaja:

Tabel 1. Kandungan Gizi *Fast Food*

Jenis <i>Fast Food</i>	Kandungan Gizi				
	Energi (kkal)	Lemak (g)	Gula (g)	Na (mg)	Serat (g)
<i>Pizza</i>	291,6	11,8	34,3	479	2,4
<i>Beef Burger</i>	258	9,0	0	572	0,40
Donat	400,1	21,8	46,3	20	1
<i>Fried Chicken</i>	332	23,1	3,7	70	0,9
Siomay	71	1,4	4,5	26	0,3
Mie Instan	141	0,7	28,5	1	1,7

Sumber: (Yulianingsih, 2017)

Gula merupakan karbohidrat sederhana yang bertujuan untuk meningkatkan cita rasa pada makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat. Kelebihan mengonsumsi gula akan menyebabkan masalah gizi dan kesehatan yaitu kadar gula tinggi dapat mengakibatkan kejadian obesitas dan diabetes (Qonitah, 2016). Konsumsi gula merupakan jumlah gula yang dikonsumsi dalam satu hari, makanan dan minuman cepat saji memiliki kandungan gula yang tinggi. Anjuran konsumsi gula 4 sendok makan atau  $\leq 50$  gram/hari (Menkes RI, 2013). Berikut adalah jenis *fast food* yang memiliki batas maksimum gula pada makanan dan minuman.

Tabel 2. Batas maksimum gula pada makanan dan minuman

Jenis Makanan	Batas Maksimum
	Gula
Minuman siap konsumsi	6 g per 100 ml
Susu bubuk <i>plain</i>	12.5 g per 100 g

Jenis Makanan	Batas Maksimum	
	Gula	
Susu bubuk rasa	30 g per 100 g	
Es krim	10 g per 100 g	
Yogurt <i>plain</i>	5 g per 100 g	
Yogurt berperisa/rasa	10 g per 100 g	
Makanan pencuci mulut ( <i>Dessert</i> )	12 g per 100 g	
Bubuk minuman cokelat	45 g per 100 g	
<i>Oatmeal</i>	25 g per 100 g	
Sereal siap santap bentuk bubur	20 g per 100 g	
Sereal siap santap bentuk batang/bar	20 g per 100 g	
Granola	15 g per 100 g	
Krekers	7 g per 100 g	
Produk bakteri (biskuit, <i>sandwich</i> )	20 g per 100 g	

Sumber: (BPOM, 2021)

Natrium merupakan zat gizi mikro yang dibutuhkan oleh tubuh seseorang dalam jumlah kecil (Khazanah, 2019). Natrium merupakan bahan untuk memberikan cita rasa asin pada masakan biasanya dalam rumah tangga menggunakan garam beryodium. Garam berwarna putih dan berbentuk kristal, di mana natrium dapat membantu otot dan saraf yang berfungsi dengan baik dalam kontraksi otot dan transmisi saraf. Konsumsi natrium yang berlebih akan menyebabkan masalah bagi kesehatan yaitu tekanan darah tinggi. Apabila mengalami kekurangan natrium maka akan menyebabkan anemia dan kelenjar gondok (Redjeki *et al.*, 2020). Konsumsi garam merupakan jumlah garam yang dikonsumsi dalam satu hari, makanan dan minuman cepat saji memiliki kandungan natrium yang tinggi. Anjuran konsumsi natrium 1 sendok teh atau  $\leq 2000$  mg/hari (Menkes RI, 2013).

Lemak merupakan senyawa kimia yang memiliki struktur molekul yang mengandung gugus asam lemak. Lemak memiliki dua bentuk yaitu lemak bentuk minyak berupa minyak kelapa, minyak goreng, dan minyak kacang. Minyak hewan bersumber dari bentuk gajih (*fat*), susu (mentega), lemak berasal dari ikan dan buah. Lemak merupakan lemak total yang memiliki kandungan asam lemak yang ditunjukkan sebagai trigliserida yang berasal dari bahan pangan atau bahan yang ditambahkan (Menkes RI, 2013). Konsumsi lemak merupakan jumlah lemak yang dikonsumsi dalam satu hari, makanan dan minuman cepat saji memiliki kandungan lemak yang tinggi. konsumsi lemak 5 sendok makan atau  $\leq 67$  gram/hari (Menkes RI, 2013). Berikut adalah jenis *fast food* yang memiliki batas maksimum lemak dan natrium pada makanan dan minuman.

Tabel 3. Batas maksimum natrium, dan lemak pada makanan dan minuman

Jenis Makanan	Batas Maksimum	
	Lemak	Natrium
Pasta instan dan mie instan	20 g per 100 g	900 mg per 100 g
Keju olahan	-	900 mg per 100 g
Es krim	10 g per 100 g	-
Yogurt <i>plain</i>	3 g per 100 g	-
Yogurt berperisa/rasa	3 g per 100 g	-
Bubuk minuman cokelat	9 g per 100 g	-

Jenis Makanan	Batas Maksimum	
	Lemak	Natrium
<i>Oatmeal</i>	-	10 mg per 100 g
Sereal siap santap bentuk bubur	4 g per 100 g	-
Sereal siap santap bentuk batang/bar	10 g per 100 g	-
Granola	10 g per 100 g	-
Krekers	15 g per 100 g	500 g per 100 g
Produk bakteri (biskuit, <i>sandwich</i> )	20 g per 100 g	300 g per 100 g
Makanan ringan siap santap	20 g per 100 g	400 mg per 100 g
Olahan kacang	40 g per 100 g	250 mg per 100 g

Sumber: (BPOM, 2021)

Serat pangan merupakan polimer karbohidrat yang memiliki tiga atau lebih jumlah unit monomer yang tidak dapat diurai oleh enzim di sistem pencernaan bawah, yaitu pada usus halus. Batas minimum serat pangan menurut BPOM, (2021) yaitu 3 g per 100 g pada makanan *oatmeal*, sereal siap santap dalam bentuk bubur dan batang/bar, granola, krekers, produk bakteri (biskuit, *sandwich*).

Dampak mengonsumsi *fast food* menurut (Kemenkes, 2023) di antaranya:

1. *Overweight*

Remaja yang sering mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi >3x/minggu akan berisiko 3.28 kali lebih besar terjadinya *overweight*, jika dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi 1-2x/minggu. Remaja yang sering mengonsumsi *fast food* akan meningkatkan penumpukan energi dan lemak di dalam tubuh yang akan menyebabkan peningkatan status gizi (Bonita, 2017).

2. Obesitas

Generasi milenial adalah kalangan remaja yang mengonsumsi makanan *fast food* di luar batas sehingga dapat berisiko mengalami obesitas atau kegemukan. Remaja yang mengonsumsi *fast food* dengan asupan energi total yang tinggi memiliki risiko sebesar 2,27 kali lebih tinggi mengalami obesitas daripada mengonsumsi asupan energi yang rendah. Kebiasaan mengonsumsi *fast food* akan meningkatkan kejadian obesitas.

3. Meningkatkan faktor risiko hipertensi

Mengonsumsi *fast food*, seperti kentang goreng, *burger*, *pizza*, *nugget*, dan lainnya memiliki rasa yang enak bagi remaja. Tanpa disadari makanan tersebut memiliki kandungan natrium yang tinggi sehingga air liur dan sekresi enzim meningkat, dan rasa keinginan untuk terus-menerus mengonsumsi *fast food* meningkat. *Fast food* juga memiliki kandungan lemak dan natrium yang tinggi sehingga dapat mengganggu keseimbangan sodium dan potassium di dalam tubuh yang menyebabkan kejadian hipertensi.

4. Meningkatkan faktor risiko diabetes

Remaja yang sering mengonsumsi *fast food* menjadi penyebab utama meningkatkan tren masalah kesehatan termasuk kejadian diabetes. Berdasarkan penelitian di Singapura menunjukkan bahwa mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi sering dapat menyebabkan kejadian diabetes mellitus tipe 2 (Odegaard *et al.*, 2012).

5. Meningkatkan faktor risiko kanker  
*Fast food* memiliki kandungan lemak yang tinggi sehingga dapat meningkatkan kejadian kanker, terutama kanker payudara dan usus yang terjadi pada system pencernaan. *Fast food* yang memiliki kandungan lemak tinggi yaitu makanan yang digoreng, makanan tersebut memiliki banyak zat karsinogenik dalam proses penggorengan sehingga dapat menimbulkan kejadian kanker.
6. Meningkatkan faktor risiko penyakit jantung  
 Penyakit jantung koroner disebabkan karena adanya plak yang menumpuk di dalam arteri koroner yang mensuplai oksigen ke otot jantung (*National Institute of Health* (NIH), 2022). Mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi lemak, akan meningkatkan terjadinya kolesterol di dalam darah sehingga mengalami penumpukan kolesterol pada pembuluh darah arteri yang menyebabkan kejadian penyakit jantung koroner.
7. Meningkatkan faktor risiko stroke  
*Fast food* memiliki kandungan kolesterol yang tinggi. Apabila terjadi penyumbatan pembuluh darah di otak akan mengakibatkan kejadian stroke. Menurut WHO menunjukkan risiko stroke sebesar 11% diseluruh dunia karena disebabkan oleh kurangnya mengonsumsi sayur dan buah di dalam tubuh (WHO, 2016a).

### **Aktivitas Sedentary**

*Sedentary* berasal dari bahasa latin “*sedere*” yang artinya “duduk”. Aktivitas *sedentary* merupakan gaya hidup ketika seseorang cenderung malas dalam melakukan aktivitas fisik. Menurut (Kemenkes RI, 2018) aktivitas *sedentary* merupakan kegiatan yang dilakukan di luar waktu tidur dan pengeluaran energi di dalam tubuh sangat sedikit yaitu <1.5 (*Metabolic Equivalent of Time*) MET. Kegiatan aktivitas *sedentary* meliputi lama waktu duduk atau berbaring, menonton tv, video, bermain game menggunakan *handphone*, mengerjakan PR tanpa komputer dan pakai komputer, membaca buku, dan pergi menggunakan transportasi motor, mobil, atau transportasi umum.

Salah satu faktor terjadinya *sedentary* adalah adanya teknologi semakin canggih. Kemajuan teknologi berpengaruh terhadap perilaku remaja, sehingga remaja cenderung memiliki rasa malas atau kurangnya melakukan aktivitas fisik. Perkembangan teknologi dapat menyebabkan perubahan gaya hidup remaja. Remaja lebih senang melakukan aktivitas *sedentary*, seperti bermain *handphone*, menonton tv, dan pergi menggunakan transportasi motor, mobil, atau transportasi umum. Remaja yang kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kejadian obesitas (Pramudita, 2017).

Aktivitas *Sedentary* diukur menggunakan kuesioner ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*) untuk menentukan tingkat aktivitas *sedentary* (Khoiriyah, 2019). kuesioner ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*) mengidentifikasi 11 perilaku *sedentary* pada hari senin hingga minggu. Hasil jawaban dihitung dengan jumlah total menit atau jam aktivitas *sedentary* mulai dari hari senin hingga minggu, kemudian hasilnya dirata-rata dalam 24 jam. Berikut rumus perhitungan total aktivitas *sedentary*:

Jumlah Total Aktivitas dari Senin–Minggu

24 Jam

Tabel 4. Klasifikasi Aktivitas *Sedentary*

Klasifikasi	Waktu (jam/hari)
Tinggi	>5 jam/hari
Sedang	2 - 5 jam/hari
Rendah	<2 jam/hari

Sumber: (Khoiriyah, 2019)

#### Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas *Sedentary*

Menurut (Inyang dan Stella, 2015) terdapat 4 faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas *sedentary*, diantaranya:

1. Faktor Demografi (Usia dan Jenis Kelamin)

Terjadinya peningkatan terhadap aktivitas *sedentary* di kalangan anak-anak dan remaja. Remaja laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam melakukan aktivitas *sedentary*. Remaja laki-laki sangat rentan menghabiskan waktu menonton tv, bermain *game* menggunakan *handphone*, berbaring atau duduk santai jika dibandingkan dengan remaja perempuan.

2. Kemajuan Teknologi

Seiring berkembangnya teknologi di berbagai bidang dalam kehidupan, remaja terdorong untuk membentuk pola hidup kurang gerak. Dimana, remaja sudah mulai kurang dalam melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Perkembangan teknologi membuat berbagai tugas menjadi lebih mudah karena sudah mulai adanya komputer atau laptop, hal ini mengakibatkan berkurangnya beban kerja sehingga aktivitas *sedentary* pada remaja meningkat.

3. Etnis dan Status Sosial Ekonomi

Remaja dengan aktivitas *sedentary* berpengaruh pada sosial ekonomi yang ditentukan berdasarkan tingkat pendidikan dan pendapatan orang tua. Remaja yang memiliki status ekonomi lebih tinggi, maka aktivitas *sedentary* akan lebih tinggi dan meningkat. Hal ini dipengaruhi karena orang tua yang tidak memiliki waktu saat menemani anak, yang disebabkan orang tua sibuk bekerja dan orang tua memberikan fasilitas berupa *handphone*, komputer, dan tv sehingga remaja hanya menghabiskan waktu di depan layar dibandingkan bermain dengan teman sebaya.

4. Penggunaan Waktu

Remaja saat *weekday* menghabiskan waktu 8-10 jam dalam melakukan aktivitas *sedentary*. Kurangnya aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap pola hidup yang pasif sehingga remaja akan mengalami *overweight* dan obesitas.

#### Dampak aktivitas *sedentary*

1. Obesitas

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebih karena adanya ketidakseimbangan antara asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang dikeluarkan (*energy expenditure*) dalam waktu lama (Kemenkes RI, 2018). Aktivitas *sedentary* disebabkan karena asupan energi berlebih dan terjadinya penumpukan lemak di dalam tubuh. Remaja yang sering melakukan aktivitas *sedentary* akan lebih banyak menyimpan energi dan energi yang dikeluarkan sedikit sehingga kondisi ini menyebabkan obesitas.

## 2. Diabetes Melitus Tipe 2

Diabetes melitus tipe 2 disebabkan karena resistensi insulin dan disfungsi sel beta pankreas. Pemicu gaya hidup pada DM tipe 2 yaitu pola makan dan aktivitas fisik. Tingginya angka DM tipe 2 disebabkan oleh perubahan gaya hidup remaja dan kesadaran akan deteksi dini penyakit diabetes, kurangnya aktivitas fisik, dan pengelolaan pola makan yang buruk (Azriful *et al.*, 2018). Risiko kejadian DM tipe 2 meningkat tiga kali lipat apabila remaja menghabiskan waktu dalam aktivitas *sedentary* 40 jam/minggu, hal ini disebabkan remaja lebih banyak duduk di depan layar dan kurangnya melakukan aktivitas fisik atau berolahraga.

## 3. Kolesterol

Remaja yang melakukan aktivitas fisik, maka tubuh akan membentuk energi berupa *Adenosin TriPhosphate* (ATP) berasal dari makanan yang dikonsumsi yang mengandung lemak yang tinggi. Remaja yang melakukan aktivitas *sedentary* memiliki peningkatan terhadap kadar kolesterol di dalam tubuh.

## 4. Perubahan Otot dan Kulit

Pembentukan otot diperoleh dari aktivitas fisik yang teratur, apabila remaja kurang melakukan aktivitas fisik maka akan mengurangi kekuatan otot. Remaja dengan kegiatan hanya duduk tanpa melakukan aktivitas fisik akan mengubah postur tubuh dan otot, sehingga berisiko terjadinya kehilangan masa otot setiap harinya.

## Status Gizi

Status gizi merupakan kondisi yang diakibatkan oleh keseimbangan asupan zat gizi yang diperoleh dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu mempunyai kebutuhan zat gizi yang berbeda, tergantung berdasarkan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan berat badan (Par'I, 2017). Gizi merupakan zat yang terdapat di dalam makanan yang mengandung berbagai zat gizi, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang sangat penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Pemanfaatan zat gizi di dalam tubuh dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu primer dan sekunder. Faktor primer merupakan kondisi yang mempengaruhi asupan zat gizi di dalam makanan karena makanan yang dikonsumsi tidak tepat dan tidak sehat bagi tubuh, sedangkan faktor sekunder merupakan zat gizi di dalam tubuh tidak memenuhi kebutuhannya karena terdapat gangguan pada zat gizi di dalam tubuh (Candra, 2020).

### Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT/U

Status gizi seseorang tidak hanya memperlihatkan asupan makanan, tetapi dari aktivitas fisik dan kesehatan. Indikator status gizi menunjukkan keadaan keseimbangan gizi seseorang hasil dari kebutuhan zat gizi di dalam tubuh cukup. Namun, indikator status gizi dianggap sensitif meskipun indikatornya tidak akurat (Par'I, 2017). Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indeks antropometri sederhana yang berasal dari data berat badan (kg) terhadap tinggi badan (cm). IMT digunakan untuk mengklasifikasikan status gizi kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja. Indikator dalam menentukan status gizi remaja usia 16-18 tahun adalah IMT/U.

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Hasil perhitungan IMT dimasukkan ke dalam rumus *Z-Score* menggunakan indikator IMT/U untuk anak usia 16-18 tahun. Berikut adalah rumus *Z-Score*.

$$\frac{\text{Nilai individu subjek} - \text{Nilai median baku rujukan}}{\text{Nilai simpang baku rujukan}}$$

Tabel 5. Klasifikasi Status Gizi (IMT/U)

Klasifikasi Status Gizi	Ambang Batas ( <i>Z-Score</i> )
Gizi buruk ( <i>severely thinness</i> )	< -3 SD
Gizi kurang ( <i>thinness</i> )	-3 SD sd < -2 SD
Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
Gizi lebih ( <i>overweight</i> )	+1 SD sd +2 SD
Obesitas ( <i>obese</i> )	> +2 SD

Sumber: (Permenkes RI, 2020)

Status gizi seseorang menentukan tingkat baik atau buruknya terhadap kesehatan serta kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Semakin baik status gizi, maka semakin baik tingkat kesehatan dalam beraktivitas sehari-hari (Maharani, 2020). Salah satu faktor yang mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah multi faktorial, yang tidak bisa dilihat berdasarkan satu faktor yaitu aktivitas fisik. Faktor lain yang mempengaruhi IMT seseorang berasal dari faktor genetik, pola makan, status ekonomi keluarga, dan lingkungan dalam keluarga (Andrewartha *et al.*, 2017) Faktor yang mempengaruhi status gizi secara langsung adalah asupan zat gizi seseorang dan penyakit infeksi yang disebabkan oleh bakteri, virus, jamur atau parasit. Masalah gizi lebih dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu penyebab langsung dan tidak langsung. Faktor penyebab langsung masalah gizi lebih adalah asupan energi dan kekurangan energi, sedangkan faktor penyebab tidak langsung adalah genetik, ketersediaan pangan, sosial ekonomi (Armadani, 2017).

Penilaian status gizi menurut Par'I (2017) yaitu sebagai berikut:

1. Antropometri

Pengukuran antropometri memiliki parameter yang sering digunakan untuk menentukan status gizi yaitu berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, lingkaran kepala dan lingkaran dada. Pengukuran status gizi remaja usia 16-18 tahun menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang merupakan indeks antropometri sederhana berasal dari data berat badan (kg) terhadap tinggi badan (cm). IMT digunakan untuk mengklasifikasikan status gizi kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja.

2. Biokimia

Penentuan status gizi menggunakan pemeriksaan laboratorium yang dilakukan secara langsung pada tubuh atau bagian tubuh seseorang. Pemeriksaan laboratorium mengukur zat gizi dalam cairan tubuh, jaringan tubuh dan ekskresi urin. Hasil pemeriksaan laboratorium menggambarkan masalah kesehatan seseorang yang dapat berpengaruh terhadap nafsu makan dan status gizi.

3. Klinis

Pemeriksaan klinis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya gangguan kesehatan seperti edema, kehilangan otot dan jaringan lemak serta pembesaran

kelenjar gondok. Pemeriksaan klinis biasanya dilakukan dengan bantuan perabaan, pendengaran, pengetokan dan pengelihatatan.

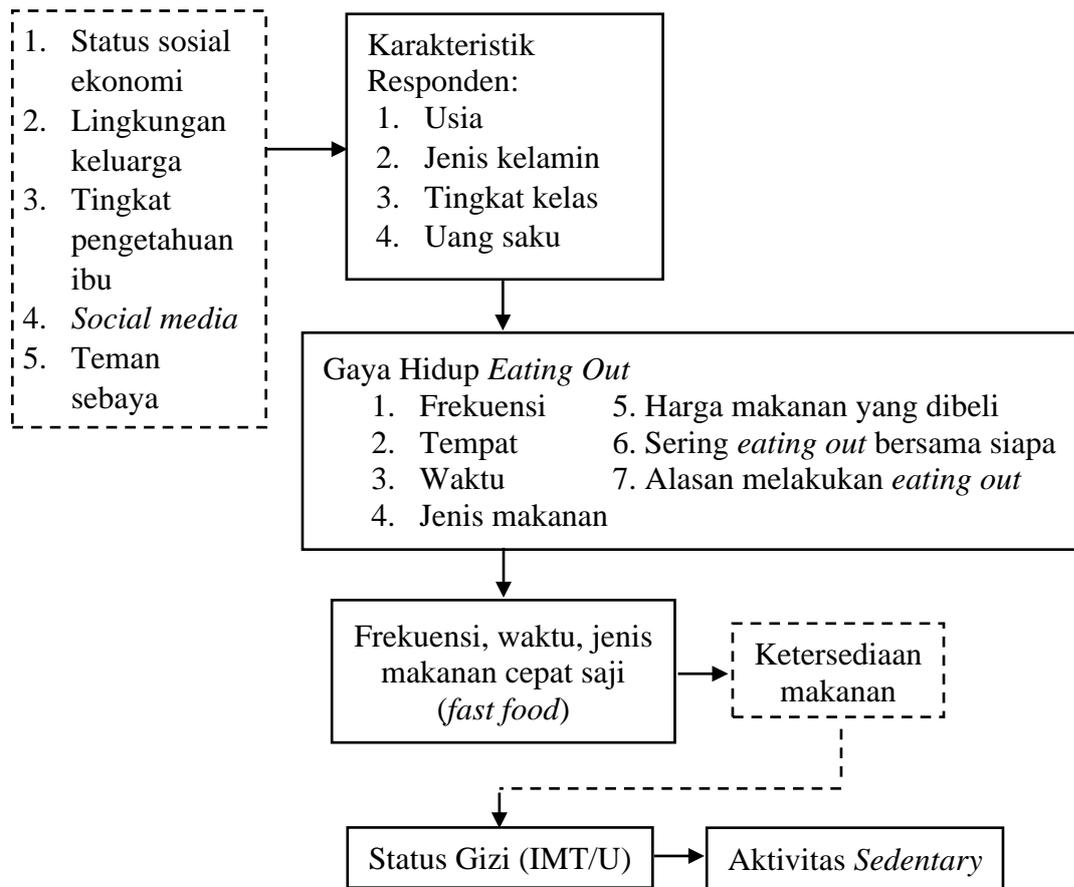
#### 4. Riwayat Makanan

Kekurangan gizi diawali dari asupan gizi yang tidak cukup dan kelebihan gizi disebabkan karena asupan gizi berlebih dari kebutuhan tubuh. Pengukuran riwayat makanan dilakukan untuk mengetahui asupan gizi dan makanan, serta mengetahui kebiasaan dan pola makan seseorang. Penilaian asupan makanan dapat dilakukan menggunakan beberapa metode seperti *recall 24 hour*, *estimated food record*, *food weighing* dan *food frequency questionnaire* (FFQ).

### **Kerangka Berpikir**

Karakteristik remaja meliputi usia, jenis kelamin, tingkat kelas, dan uang saku. Uang saku remaja diberikan oleh orang tua untuk membeli makanan atau minuman di luar rumah seperti di restoran, *café*, dan tempat lainnya (Yetmi, 2021). Perkembangan restoran, *café*, dan tempat makan lainnya semakin meningkat dan membuat ketersediaan pangan juga semakin meningkat. Gaya hidup remaja dalam *eating out* seringkali tidak memperhatikan kebersihan, jenis makanan yang dikonsumsi gizi seimbang, keamanan makanannya. Remaja yang melakukan *eating out* adalah remaja yang ingin mencari suasana makan yang berbeda dari rumah baik dari segi menu maupun suasana tempatnya dan menjadi tempat berkumpul bersama dengan teman-teman setelah seharian sekolah. Sehingga *eating out* menjadi alternatif yang berkaitan dengan selera remaja (Fajarni S, 2019). *Fast food* memiliki kandungan gizi energi, lemak, gula, natrium yang tinggi dan rendah serat. Apabila zat gizi yang tinggi dikonsumsi secara berlebihan dan tidak sesuai dengan asupan per hari nya, maka akan menyebabkan hipertensi, *overweight*, dan obesitas (Kazi *et al.*, 2020). Remaja laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam melakukan aktivitas *sedentary*. Remaja laki-laki sangat rentan menghabiskan waktu menonton tv, bermain *game* menggunakan *handphone*, berbaring atau duduk santai jika dibandingkan dengan remaja Perempuan (Inyang dan Stella, 2015).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung berasal dari konsumsi pangan remaja yang dapat dilihat berdasarkan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Berdasarkan kualitas konsumsi pangan yang baik adalah dari jumlah yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan, jika remaja mengkonsumsi pangan dengan kualitas yang baik maka semakin baik juga terhadap status gizinya. Faktor lain yang mempengaruhi status gizi seseorang berasal dari faktor genetik, pola makan, status ekonomi keluarga, lingkungan dalam keluarga dan tingkat pengetahuan ibu dalam memilih dan mengolah makanan (Armadani, 2017).



Gambar 1. Kerangka Berpikir (Hubungan Gaya Hidup *Eating Out*, Aktivitas *Sedentary* dan Konsumsi *Fast Food* Terhadap Status Gizi (IMT/U) Remaja di SMK Amaliyah)

Keterangan:

- Variabel yang diteliti  
 Variabel yang tidak diteliti  
 → Hubungan yang diteliti  
 → Hubungan yang tidak diteliti

### Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ )  
Terdapat hubungan Gaya Hidup *Eating Out*, Aktivitas *Sedentary* dan Konsumsi *Fast Food* terhadap Status Gizi (IMT/U) Remaja di SMK Amaliyah.
2. Hipotesis Nol ( $H_0$ )  
Tidak terdapat hubungan Gaya Hidup *Eating Out*, Aktivitas *Sedentary* dan Konsumsi *Fast Food* terhadap Status Gizi (IMT/U) Remaja di SMK Amaliyah.

## BAB III METODE PENELITIAN

### Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2024. Tempat penelitian dilakukan di SMK Amaliyah yang berlokasi di Jl. Akses UI No. 3, RT.3/RW.1, Serengseng Sawah, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12640. Pemilihan lokasi dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive*. Metode *purposive* merupakan pemilihan lokasi secara sengaja berdasarkan penilaian peneliti yang melihat ciri-ciri yang diperlukan pada penelitian ini. Pemilihan tempat penelitian didasarkan dengan pertimbangan lingkungan sekolah yang merupakan kegiatan remaja, Sebagian besar remaja memiliki kebiasaan makan di luar rumah saat pulang sekolah (Ufrida & Harianto, 2022), serta lokasi sekolah dekat pada daerah yang banyak menjual makanan dan minuman di restoran, *café* dan tempat makan lainnya.

### Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*).

#### 1. Variabel bebas (*Independen*)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain terhadap perubahan atau penyebab timbulnya variabel terikat (Masturoh dan Anggita, 2018). Variabel bebas pada penelitian ini adalah gaya hidup *eating out*, aktivitas *sedentary* dan konsumsi *fast food*.

#### 2. Variabel terikat (*Dependen*)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, artinya variabel terikat disebabkan oleh adanya perubahan variabel bebas (Masturoh dan Anggita, 2018). Variabel terikat pada penelitian ini adalah status gizi (IMT/U) remaja di SMK Amaliyah.

### Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Tabel 6. Variabel dan Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Kategori	Cara Pengumpulan Data	Alat Ukur	Hasil Ukur
<b>Independen</b>						
1.	Usia	Usia yang dinyatakan dalam tahun kelahiran sampai dengan tahun penelitian	1. 16 tahun 2. 17 tahun 3. 18 tahun	Pengisian kuesioner karakteristik responden	Kuesioner	Nominal
2.	Jenis kelamin	Perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan	1. Laki-laki 2. perempuan	Pengisian kuesioner karakteristik responden	Kuesioner	Nominal

No	Variabel	Definisi Operasional	Kategori	Cara Pengumpulan Data	Alat Ukur	Hasil Ukur
3.	Tingkat kelas	Kelas responden saat penelitian ini dilakukan	1. kelas 10 2. kelas 11	Pengisian kuesioner karakteristik responden	Kuesioner	Ordinal
4.	Uang saku	Uang saku yang dipakai untuk jajan atau membeli sesuatu yang dapat dikonsumsi per harinya	1. < Rp. 20.000 2. Rp. 20.000 - Rp. 25.000 3. Rp. 30.000 - Rp. 40.000 4. > Rp. 40.000 (Rahman <i>et al.</i> , 2021)	Pengisian kuesioner karakteristik responden	Kuesioner	Ordinal
5.	Gaya hidup <i>eating out</i>	Tingkat keseringan makan di luar rumah	Frekuensi, tempat, waktu, jenis, harga yang dibeli, bersama siapa saja dan alasan melakukan <i>eating out</i> (Adinda, 2023)	Responden mengisi kuesioner	Kuesioner	Ordinal
6.	Konsumsi <i>fast food</i>	Frekuensi konsumsi <i>fast food</i> yang dikonsumsi dalam waktu singkat dan cepat (1 bulan terakhir)	1. Jarang: skor < rata-rata frekuensi 2. Sering: skor $\geq$ rata-rata frekuensi (Rizki, 2023)	Responden mengisi kuesioner	Kuesioner FFQ ( <i>Food Frequency Questionnaire</i> )	Ordinal
7.	Aktivitas <i>sedentary</i>	Aktivitas <i>sedentary</i> seseorang malas melakukan aktivitas fisik di dalamnya terdapat lamanya waktu yang dihabiskan menonton tv, video, menggunakan laptop, duduk santai dengan bermain <i>handphone</i> , baca buku, les, berkendara, bermain alat music	1. Tinggi: >5 jam/hari 2. Sedang: 2-5 jam/hari 3. Rendah: <2 jam/hari (Khoiriyah, 2019)	Responden mengisi kuesioner	Kuesioner ASAQ ( <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i> )	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Kategori	Cara Pengumpulan Data	Alat Ukur	Hasil Ukur
<b>Dependen</b>						
8.	Status Gizi (IMT/U)	Keadaan tubuh yang diukur menggunakan metode antropometri berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan yang diinterpretasikan dalam IMT/U	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gizi buruk (<i>severely thinness</i>): &lt; -3 SD</li> <li>2. Gizi kurang (<i>thinness</i>): -3 SD sd &lt; -2 SD</li> <li>3. Gizi baik (normal): -2 SD sd + 1 SD</li> <li>4. Gizi lebih (<i>overweight</i>): +1 SD sd +2 SD</li> <li>5. Obesitas (<i>obese</i>): &gt; +2 SD (Permenkes RI, 2020)</li> </ol>	Pengukuran status gizi dilakukan secara langsung menggunakan timbangan berat badan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan microtoise dengan ketelitian 0,1 cm	Timbangan berat badan digital dan microtoise	Ordinal

### Desain Penelitian

Desain penelitian ini dirancang menggunakan observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Penggunaan desain *cross-sectional*, yaitu mempelajari korelasi antara faktor risiko (variabel independen) dengan efek (variabel dependen) dengan mengumpulkan data dalam waktu yang sama (Masturoh dan Anggita, 2018). Variabel dependen adalah status gizi dan variabel independen adalah gaya hidup *eating out*, aktivitas *sedentary* dan konsumsi *fast food* pada remaja di SMK Amaliyah. Penelitian ini dilakukan secara *offline* untuk melakukan pengukuran antropometri terhadap status gizi (IMT/U), pengisian kuesioner frekuensi *eating out*, FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) dan ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*). Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Prima Indonesia dengan nomor 058/KEPK/UNPRI/IV/2024.

### Teknik Pengambilan Responden

Teknik pengambilan responden menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Kriteria responden dapat dibedakan menjadi dua, yaitu kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi merupakan kriteria untuk menentukan populasi sebagai responden penelitian.
  - a. Responden merupakan siswa/i SMK Amaliyah usia 16-18 tahun
  - b. Siswa/i bersedia menjadi responden penelitian
  - c. Responden yang dapat berkomunikasi dengan baik
  - d. Responden yang pernah makan diluar minimal 2-3x/minggu terakhir terhitung saat responden melakukan pengisian kuesioner.

2. Kriteria eksklusi merupakan menghilangkan responden yang tidak termasuk kriteria inklusi.
  - a. Responden bukan siswa/i SMK Amaliyah
  - b. Siswa/i tidak bersedia menjadi responden penelitian
  - c. Responden yang sedang menjalankan diet untuk menurunkan berat badan dan penyakit tertentu
  - d. Responden dalam keadaan tidak sehat.

Teknik pengambilan sampel dihitung dengan menggunakan rumus perhitungan Solvin menurut (Masturoh dan Anggita, 2018) sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

- n = Besar sampel  
 N = Besar populasi  
 e = Batas toleransi kesalahan 10% (0,1)

Jumlah sampel yang didapatkan akan ditambahkan 10% untuk mengantisipasi responden yang *drop out*. Besaran sampel ditentukan dengan cara:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{344}{1 + 344 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{344}{4,44}$$

$$n = 77 \text{ minimal responden}$$

$$\text{Proporsi } drop \text{ out } 10\% = 77 + 10\%$$

$$n = 84,7 \sim 85 \text{ Responden}$$

Berdasarkan perhitungan responden di atas, diperoleh total responden dalam penelitian sebesar 85 responden.

### **Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan data yang dikumpulkan secara langsung dari data yang akan diteliti meliputi data karakteristik responden terdiri dari (usia, jenis kelamin, tingkat kelas, dan uang saku) menggunakan *form* kuesioner dengan melakukan pengisian identitas responden. Data gaya hidup *eating out* diambil dengan mengisi *form* kuesioner *eating out*. Data frekuensi konsumsi *fast food* diambil menggunakan kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) selama satu bulan terakhir. Data aktivitas *sedentary* dilakukan menggunakan kuesioner ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*). Data status gizi diambil dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan berat badan digital dan *microtoise*, kemudian hasil perhitungan IMT dimasukkan ke dalam rumus *Z-Score* menggunakan indikator IMT/U untuk anak usia 16-18 tahun.

## Pengolahan Data Penelitian

Pengolahan data terdiri dari *editing*, *coding*, *data entry*, dan *cleaning data*. Data yang sudah terkumpul akan diolah secara komputerisasi di *Microsoft Excel* 2019 dan *SPSS* versi 25 yang dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

### 1. *Editing*

Penyuntingan data yang sudah dikumpulkan dan pengecekan berdasarkan dari hasil kuesioner. Data yang tidak lengkap saat melakukan *editing* maka data tidak bisa dilanjutkan.

### 2. *Coding*

Proses memasukan data mentah dengan merubah data dalam bentuk angka atau huruf sehingga dapat memudahkan peneliti dalam melakukan *coding* data. Berikut adalah *coding* pada kuesioner penelitian:

#### a. Status Gizi

Pengukuran status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT/U) berasal dari data berat badan (kg) terhadap tinggi badan (cm). Perhitungan IMT dengan membandingkan berat badan dalam kilogram (kg) dibagi dengan tinggi badan dalam dalam meter kuadrat ( $\text{kg/m}^2$ ) (Kemenkes RI, 2018). Hasil pengukuran status gizi IMT/U dikategorikan sebagai berikut:

- 1) Kode 1 untuk kategori Gizi buruk (*severely thinness*) :  $< -3$  SD
- 2) Kode 2 untuk kategori Gizi kurang (*thinness*) :  $-3$  SD sd  $< -2$  SD
- 3) Kode 3 untuk kategori Gizi baik (normal) :  $-2$  SD sd  $+1$  SD
- 4) Kode 4 untuk kategori Gizi lebih (*overweight*) :  $+1$  SD sd  $+2$  SD
- 5) Kode 5 untuk kategori Obesitas (*obese*) :  $> +2$  SD

#### b. Gaya Hidup *Eating Out*

Riwayat tingkat keseringan makan di luar rumah dikategorikan sebagai berikut:

- 1) Kode 1 untuk kategori Berapa kali makan dalam sehari
- 2) Kode 2 untuk kategeori Frekuensi *eating out*
- 3) Kode 3 untuk kategeori Tempat *eating out*
- 4) Kode 4 untuk kategori Waktu *eating out*
- 5) Kode 5 untuk kategori Jenis makanan yang dibeli
- 6) Kode 6 untuk kategori Harga makanan yang dibeli
- 7) Kode 7 untuk kategori Bersama siapa saja melakukan *eating out*
- 8) Kode 8 untuk kategori Alasan melakukan *eating out*

#### c. Konsumsi *Fast Food*

Pengukuran konsumsi pangan dapat dihitung menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dengan 30 item jenis *fast food* dengan pemberian skor pada frekuensi *fast food* yaitu  $>1$ x/hari diberi skor 50 point,  $1$ x/hari diberi skor 25 point,  $3-6$ x/minggu diberi skor 15 point,  $1-2$ x/minggu diberi skor 10 point,  $<2$ x/bulan diberi skor 5 point, dan tidak pernah diberi skor 0 point. Selanjutnya skor FFQ masing-masing responden dijumlahkan dan diperoleh skor rata-rata. Cara menghitung skor rata-rata tiap bahan makanan sebagai berikut:

$$\sum = \frac{(\text{Skor Tiap Kategori} \times \text{Jumlah Responden Pada Kategori})}{\text{Jumlah Seluruh Responden}}$$

Skor FFQ dapat dikategorikan berdasarkan skor rata-rata frekuensi konsumsi *fast food* dalam satu bulan terakhir.

- 1) Kode 1 untuk kategori Jarang jika skor FFQ < skor rata-rata frekuensi konsumsi *fast food*
- 2) Kode 2 untuk kategori Sering skor FFQ  $\geq$  skor rata-rata frekuensi konsumsi *fast food*

d. Aktivitas *Sedentary*

Aktivitas *sedentary* dapat dinilai menggunakan kuesioner ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*) yang telah dimodifikasi nilai reliabilitas 0,57-0,86 memiliki nilai validitas yang baik dan dapat mengidentifikasi 3 perilaku aktivitas *sedentary*, yaitu tipe, durasi, dan frekuensi. Penentuan skor dapat dilihat berdasarkan rendah, sedang dan tinggi dalam melakukan aktivitas *sedentary*. Berikut adalah pengkategorian terhadap aktivitas *sedentary*:

- 1) Kode 1 untuk aktivitas *sedentary* Tinggi : > 5 jam/hari
- 2) Kode 2 untuk aktivitas *sedentary* Sedang : 2-5 jam/hari
- 3) Kode 3 untuk aktivitas *sedentary* Rendah : < 2 jam/hari

3. *Entry*

Proses memasukan data dari hasil wawancara ke dalam *software statistic* untuk analisis data menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 25.

4. *Cleaning*

Pemeriksaan kembali data yang sudah dimasukan dan mendeteksi agar tidak ada kesalahan saat memasukan data.

## Analisis Data

Analisis data menggunakan SPSS *Statistic version 25 for windows*. Data dapat dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang dilakukan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel yang akan diteliti, yaitu karakteristik responden, gaya hidup *eating out*, aktivitas *sedentary*, konsumsi *fast food* dan status gizi (IMT/U) remaja di SMK Amaliyah. Analisis univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data dari hasil pengukuran, sehingga data yang sudah terkumpul berubah menjadi informasi.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan untuk mengetahui hubungan dua variabel, yaitu variabel bebas (*independen*) dan terikat (*dependen*). Variabel yang dianalisis adalah gaya hidup *Eating Out*, Aktivitas *Sedentary* dan Konsumsi *fast food* terhadap status gizi (IMT/U) remaja di SMK Amaliyah. Analisis ini menggunakan uji korelasi dengan skala variabel ordinal yang akan diuji menggunakan uji *Spearman Rank*.

Nilai korelasi *spearman* antara  $-1 < p < 1$ . Jika nilainya 0, maka tidak ada korelasi atau tidak ada hubungan antara variabel *independen* dan *dependen*. Nilai =  $p + 1$  menunjukkan terdapat hubungan positif antara variabel

independen dan dependen. Nilai =  $p - 1$  menunjukkan terdapat hubungan negatif antara variabel independen dan dependen. Apabila nilai koefisien korelasi bernilai positif (+), maka hubungan antar variabel menunjukkan searah. Jika nilai koefisien korelasi negatif (-), maka hubungan antar variabel menunjukkan tidak searah.

Tabel 7. Tingkat Korelasi dan Kekuatan Hubungan

<b>Nilai Korelasi (r)</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,00 – 0,199	Sangat lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Cukup kuat
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 0,100	Sangat kuat

Sumber: (Rosalina *et al.*, 2023)

Hasil uji hubungan penelitian berdasarkan signifikan nilai  $p$ , yaitu:

- a. Jika  $p\text{-value} < 0.05$ , maka ( $H_0$ ) ditolak dan ( $H_a$ ) diterima, artinya terdapat hubungan antar variabel.
- b. Jika  $p\text{-value} > 0.05$ , maka ( $H_0$ ) diterima dan ( $H_a$ ) ditolak artinya tidak terdapat hubungan antar variabel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, A. P. 2023. *Hubungan Eating Out Terhadap Status Gizi dan Kadar Hemoglobin pada Remaja di SMK Negeri 32 Jakarta*. Skripsi, Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid.
- Andrewartha, G., & Ratna Saraswati, M. 2017. Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Status Nutrisi pada Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2014-2015 di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Denpasar. *Jurnal Medika*, 6(3), pp.2303-1395.
- Anwar, C. R. 2016. *Fast Food: Gaya Hidup dan Promosi Makanan Siap Saji*. ETNOSIA: *Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(2), pp.54-65.
- Armadani, D. I. and P. B. J. 2017. Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi (secara genetik) dengan Gizi Lebih (Studi Pada Siswa Kelas VII, VIII, Dan IX Di Mts. Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5, 766–773.
- Astiti, A. P. dan D. M. P. 2018. Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan kadar gula darah puasa pada siswa sekolah menengah atas (SMA) Negeri di wilayah Denpasar Utara. *Jurnal Medika Udayana*. Vol 7, No 3.
- Azriful, A., Nildawati, N., Habibi, H., & Juddin, D. R. 2018. Hubungan Tingkat Pengetahuan Faktor Risiko DM Dengan Status DM Pada Pegawai Negeri Sipil UIN Alauddin Makassar. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*. Vol 10, No 1.
- Bonita, I. A. F. D. Y. 2017. Konsumsi fast food dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko kejadian overweight pada remaja stunting SMP. *Jurnal of Nutrition College*, 6(1), pp.52-60.
- BPOM. 2021. Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 26 Tahun 2021. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia.
- Candra, A. 2020. *Pemeriksaan Status Gizi*. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro: Semarang.
- Fajarni S. 2019. Eating Out Sebagai Gaya Hidup (Studi Kasus Fenomena Remaja Kota Banda Aceh di Restoran Canai Mamak KL). *Aceh Anthropological Journal*, 3.
- Geubrina, S., Aulia, B., Makmur, T., & Hamid, A. H. 2018. Perilaku Konsumsi Fast Food Mahasiswa Fakultas Pertanian Unsyiah Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian*, 3(1), 130–139.
- Inyang dan Stella. 2015. Sedentary Lifestyle: Health Implications. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 4(2).
- Kansra, A. R., Lakkunarajah, S., & Jay, M. S. 2021. Childhood and Adolescent Obesity: A Review. *Frontiers in Pediatrics*, 8, 581461.
- Kazi, R. N. A., El-Kashif, M. M. L., & Ahsan, S. M. 2020. Prevalence of salt rich fast food consumption: A focus on physical activity and incidence of hypertension among female students of Saudi Arabia. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 27(10), 2669–2673.
- Kemkes. 2023. *Pengaruh Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja*. Kementerian Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan [Online] (diupdate 23 Februari 2023) Tersedia di: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2182/pengaruh-makanan-cepat-saji-terhadap-kesehatan-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2182/pengaruh-makanan-cepat-saji-terhadap-kesehatan-remaja) [Diakses pada tanggal 14 November 2023].
- Kemkes RI. 2013. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 Tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, Dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Untuk Pangan Olahan Dan Pangan Siap Saji.

- Kemkes RI, 2018a. *Batasi Kegiatan Sedentari* [Online] (diupdate pada 22 Desember 2020) Tersedia di: <https://p2ptm.kemkes.go.id/batasi-kegiatan-sedentari> [Diakses pada tanggal 14 November 2023].
- Kemkes RI, 2018b. “*Epidemi Obesitas.*” *Jurnal Kesehatan*, 1–8 [Online] (diupdate pada 23 Februari 2018) Tersedia di: [https://p2ptm.kemkes.go.id/FactSheet\\_Obesitas\\_Kit\\_Informasi\\_Obesitas](https://p2ptm.kemkes.go.id/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas) [Diakses pada tanggal 22 Agustus 2023].
- Kemkes RI. 2018c. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Hal 1689-1699.
- Kemkes RI. 2018d. Laporan Provinsi DKI Jakarta Riskesdas 2018.
- Khazanah, W., M. N. S., R. & R. C. S. 2019. Konsumsi Natrium Lemak Jenuh Dan Serat Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner di Rumah Sakit dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan*. 7(1), pp.40-44.
- Rosalina, L., Oktarina, R., Rahmiati & Saputra, I. 2023. *Buku Ajar Statistika*. CV. Muharika Rumah Ilmiah: Kuranji-Padang.
- Maharani, G. 2020. *Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Siswa Kelas X di SMAN 1 Kretek Bantul*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Masturoh dan Anggita. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan. Bahan Ajar Rekam Medis Dan Informasi Kesehatan (RMIK)*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan: Jakarta.
- Menkes RI. 2013. Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang, Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji.
- Musaiger, A. O. 2011. Overweight and obesity in Eastern Mediterranean Region: Prevalence and possible causes. *Journal of Obesity*, 2011, p.17.
- National Institute of Health (NIH). 2022. *What Is Coronary Heart Disease?* [Online] (diupdate 20 Desember 2023) Tersedia di: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/coronary-heart-disease> [Diakses pada tanggal 24 september 2023].
- Noefitri, N., P. T. W. dan F. R. U. 2021. Hubungan antara Kebiasaan Melewatkan Sarapan, Konsumsi Sayur Buah dan Fast Food, Aktivitas Fisik, Aktivitas Sedentary dengan Kejadian Gizi Lebih. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(2), pp. 56-63.
- Odegaard, A. O., Koh, W. P., Yuan, J. M., Gross, M. D., & Pereira, M. A. 2012. Western-Style Fast Food Intake and Cardiometabolic Risk in an Eastern Country. *Circulation*, 126(2), 182–188.
- Oktavianita, A. R. and W. B. 2020. Perbedaan Besaran Uang Saku dan Aktivitas Fisik antara Siswi Gemuk dan Normal di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Amerta Nutr*, 178–184.
- Par'I, H. M. W. S. H. T. P. 2017. *Penilaian Status Gizi. Bahan Ajar Gizi. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan*. Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan: Jakarta.
- Permenkes RI. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak.
- Pramudita, S. R. and N. S. R. 2017. Gambaran Aktivitas Sedentari dan Tingkat Kecukupan Gizi pada Remaja Gizi Lebih dan Gizi Normal. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), pp.1-6.

- Pribadi, P. S. A. dan N. F. 2018. Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas X MAN Kota Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), pp.327-330.
- Puspitasari, R. 2020. *Hubungan Kebiasaan Makan di Luar Rumah (Eating Out) Dengan Status Kegemukan Pada Individu Dewasa di Kota Yogyakarta*. Doctoral Dissertati, Universitas Gadjah Mada.
- Qonitah, S. H., A. D. R. dan B. B. 2016. Kajian Penggunaan High Fructose Syrup (HFS) Sebagai Pengganti Gula Sukrosa Terhadap Karakteristik Fisik dan Kimia Biskuit Berbasis Tepung Jagung (*Zea mays*) dan Tepung Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris* L.). *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*. Vol. IX (Issue 2).
- Redjeki, S., Muchtadi, D. F. A., & Putra, M. R. A. 2020. Garam Sehat Rendah Natrium Menggunakan Metode Basah. *Jurnal Teknik Kimia*, 14(2), 63–67.
- Rizki, Y. 2023. *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Fast Food di SMAN 2 DUMAI*. Doctoral Disertasi, UIN Suska Riau.
- Saufani, I. A., Desmaneni, F., Hanum, F. N., Mohammad, U., & Bukittingi, N. 2022. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmu Kesehatan 'AFIYAH*, 9(1).
- Sumiyati, I., A. A. dan M. A. 2022. Hubungan Antara Konsumsi Makanan Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7.
- Susanti, H. F. N. dan N. F. 2019. Hubungan Antara Aaktivitas Sedentari dengan Status Gizi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Mojosari. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), pp.219-223.
- Telisa, I. (Imelda), Hartati, Y. (Yuli), & Haripamilu, A. D. (Arif). 2020. Risk Factors of Obesity Among Adolescents in Senior High School. *Faletahan Health Journal*, 7(03), 124–131.
- Ufrida, K., & Harianto, S. 2022. Konsumerisme Makanan Siap Saji sebagai Gaya Hidup Remaja di Kota Surabaya: Studi Kasus Siswi SMA Muhammadiyah 4 Kota Surabaya. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 11(1), 137–156.
- Wahyuni, R. B., S. E. and B. E. 2016. Gaya Hidup Remaja Kelas Menengah Kota Pekalongan. *Journal of Educational Social Studies*, 5(2), 97-103.
- WHO. 2016a. *Fruit and Vegetable Promotion Initiative Report of the Meeting. Geneva: WHO* [Online] (diupdate 25-27 Agustus 2003) Tersedia di: <https://iris.who.int/handle/10665/68395> [Diakses pada tanggal 24 September 2023].
- WHO. 2016b. *What is malnutrition?* [Online] (diupdate 1 maret 2024) Tersedia di: [https://www.who.int/health-topics/malnutrition#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/malnutrition#tab=tab_1) [Diakses pada tanggal 25 maret 2024].
- Yetmi, F., H. F. S. D. and L. 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.
- Yulianingsih, R. 2017. *Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja SMA N 1 Baturetno Wonogiri*. Doctoral Disertasi, STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta.

## BAB IV ARTIKEL HASIL PENELITIAN

### HUBUNGAN GAYA HIDUP *EATING OUT*, AKTIVITAS *SEDENTARY* DAN KONSUMSI *FAST FOOD* TERHADAP STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA DI SMK AMALIYAH

Marwah Maisaroh<sup>1</sup>, Almira Nuraelah<sup>2</sup>

*Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid Jakarta*

**ABSTRAK:** *Eating out* merupakan makanan dan minuman yang disiapkan dan dijual di restoran, *café* dan tempat makan lainnya. Remaja lebih senang mengonsumsi *fast food* dan aktivitas *sedentary* yang dapat memicu *overweight* dan obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan gaya hidup *eating out*, aktivitas *sedentary* dan konsumsi *fast food* terhadap status gizi (IMT/U) remaja di SMK Amaliyah. Rancangan penelitian ini adalah observasional menggunakan *cross sectional*. Responden penelitian ini sebanyak 85 responden yang dipilih secara *purposive sampling*, yaitu responden yang pernah makan di luar rumah minimal 2-3x/minggu terakhir. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *eating out*, FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) dan ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*). Analisis hubungan dilakukan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tempat *eating out* ( $p=0,009$ ) terhadap status gizi (IMT/U). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* ( $p=0,991$ ) terhadap status gizi (IMT/U). Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary* ( $p=0,034$ ) terhadap status gizi (IMT/U). Kesimpulan penelitian ini adalah responden memiliki frekuensi *eating out* 2-3x/minggu, tempat yang sering dilakukan untuk *eating out* bersama teman, yaitu warung makan. Responden jarang mengonsumsi *fast food* dan durasi aktivitas *sedentary* sedang dan tinggi.

**Kata Kunci:** Aktivitas *sedentary*, *Eating out*, *Fast food*, Remaja, Status gizi (IMT/U)

**ABSTRACT:** *Eating out* is food and drinks prepared and sold in restaurants, cafes and other places to eat. Adolescents prefer eating out by consuming fast food and sedentary activities that can trigger overweight and obesity. This research aims to analyze the relationship between lifestyle eating out, activity sedentary and consumption fast food on nutritional status (BMI-for-age) of adolescents at SMK Amaliyah. The design of this study is observational using cross-sectional. The respondents to this study were 85 respondents who were selected by purposive sampling, namely respondents who had eaten out of the house at least 2-3x/week. Data collection used eating out questionnaire, FFQ (*Food Frequency Questionnaire*), and ASAQ (*Adolescents Sedentary Activity Questionnaire*). Relationship analysis was carried out by the Spearman Rank correlation test. The results of the correlation test showed that there was a significant relationship between eating out places ( $p=0,009$ ) and nutritional status (BMI-for-age). There was no significant relationship between the frequency of fast food consumption ( $p=0,991$ ) and nutritional status (BMI-for-age). There was a significant relationship between sedentary activities ( $p=0,010$ ) and nutritional status (BMI-for-age). The conclusion of this study is that respondents have a frequency of eating out 2-3x/week, a place that is often done to eating out with friends, namely food stalls. Respondents rarely consume fast food with a moderate and high duration of sedentary activities.

**Keyword:** *Adolescents, Eating out, Fast food, Nutritional Status (BMI-for-age), Sedentary activities*

## PENDAHULUAN

*Triple burden of malnutrition* merupakan kejadian beban tiga kali lipat yang saat ini ditemukan di Indonesia. Masalah gizi yang dialami oleh remaja, yaitu kekurangan berat badan (*underweight*), kelebihan berat badan (*overweight*), obesitas, dan kekurangan zat gizi mikro (WHO, 2016b). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) status gizi remaja di Indonesia pada tahun 2013 dan 2018 dengan status gizi sangat kurus 1,9% menurun menjadi 1,4%, kurus dari 7,5% menjadi 6,7%, status gizi normal menurun dari 83,2% menjadi 78,3%, gemuk meningkat dari 5,7% menjadi 9,5%, dan obesitas dari 1,6% menjadi 4% (Kemenkes RI, 2018c). Status gizi pada remaja dilihat berdasarkan IMT/U pada usia 16-18 tahun di Provinsi DKI Jakarta dengan status gizi sangat kurus 1,8%, kurus 7,03%, normal 70,04%, gemuk 12,7%, dan obesitas 8,29% (Kemenkes RI, 2018d). *Overweight* dan obesitas menjadi masalah gizi terutama pada remaja usia 16-18 tahun yang mengalami rentan gizi, sehingga remaja perlu asupan zat gizi yang cukup (Kansra *et al.*, 2021).

Fenomena gaya hidup *eating out* merupakan kegiatan remaja untuk makan di luar rumah yang erat kaitannya dengan menggeser budaya makan di rumah yang mengakibatkan meningkatnya restoran *fast food*, *café* dan tempat makan lainnya. Kegemaran remaja untuk melakukan gaya hidup *eating out* disebabkan karena banyaknya restoran, *café*, dan tempat makan lainnya yang mudah dijangkau oleh remaja, faktor keinginan untuk melakukan *eating out*, faktor variasi dan cita rasa pada makanan yang disajikan di tempat makan, serta faktor daya tarik dari restoran atau *café* (Fajarni S, 2019). Kawasan Jakarta selalu dipadati berbagai macam kalangan usia khususnya remaja yang memilih kawasan Jakarta sebagai tempat untuk makan bersama dengan keluarga dan teman sebaya, terutama jika terdapat restoran, *café*, dan tempat makan yang baru buka. Hal ini disebabkan perkembangan kemajuan teknologi informasi di zaman *modern* semakin meningkat, yaitu remaja menyukai konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang mempengaruhi kebiasaan makan (Telisa *et al.*, 2020).

Remaja merupakan kelompok paling sering mengunjungi restoran *fast food*, *café* dan tempat makan lainnya dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu, hal ini disebabkan karena lokasi sekolah dan rumah dekat dengan restoran *fast food* (Anwar, 2016). Remaja sangat menyukai konsumsi *fast food* dikarenakan penyajian makanannya cepat dan praktis yang tersedia di restoran atau di luar restoran atas dasar pemesanan, *modern*, dan lokasi yang strategis sehingga dapat dijangkau oleh semua orang. Restoran, *café*, dan tempat makan cepat saji saat ini sering dijangkau oleh remaja di kota besar untuk makan bersama dengan keluarga dan teman sebaya. Jika *fast food* dikonsumsi secara berlebihan akan menyebabkan *overweight* dan obesitas (Kemenkes, 2023). Kejadian *overweight* dan obesitas disebabkan oleh multifaktorial, yaitu remaja sering melewatkan sarapan pagi, konsumsi *fast food*, kurangnya konsumsi sayur dan buah, kurangnya melakukan aktivitas fisik dan lebih senang melakukan aktivitas *sedentary* (Noefitri, 2021).

Aktivitas *sedentary* remaja saat ini lebih menyukai duduk santai, berbaring, menonton tv dan video, bermain *game* menggunakan *handphone*, mengerjakan PR tanpa komputer atau pakai komputer, membaca buku, pergi menggunakan transportasi motor, mobil, atau transportasi umum (Pribadi, 2018). Aktivitas *sedentary* hanya menghabiskan sedikit energi, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang dikeluarkan. Energi yang tidak keluar akan

disimpan dalam bentuk lemak. Penumpukan lemak yang berlebih menyebabkan resistensi insulin yang mengakibatkan kejadian *overweight* dan obesitas, serta risiko penyakit metabolik seperti kolesterol, serangan jantung, dan stroke (Astuti, 2018).

Berbagai penelitian telah dilakukan uji hubungan mengenai gaya hidup *eating out*, aktivitas *sedentary*, dan konsumsi *fast food*. Berikut adalah penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2020) mengenai hubungan kebiasaan makan di luar rumah (*eating out*) dengan status kegemukan pada individu dewasa di kota Yogyakarta menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan makan di luar rumah dengan status kegemukan. Penelitian yang dilakukan oleh Adinda, (2023) mengenai hubungan *eating out* terhadap status gizi dan kadar hemoglobin pada remaja di SMK Negeri 32 Jakarta menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi *eating out*, sering *eating out* bersama dan tingkat kontribusi natrium saat *eating out* terhadap status gizi. Penelitian yang dilakukan oleh Sumiyati, (2022) mengenai hubungan antara konsumsi makanan *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh Saufani *et al.*, (2022) mengenai hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa sekolah menengah kejuruan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi. Penelitian yang dilakukan oleh Pribadi (2018) mengenai hubungan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi siswa kelas X MAN kota Mojokerto menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Susanti, (2019) mengenai hubungan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Mojosari menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi.

Berdasarkan latar belakang, penulis memilih sekolah ini sebagai lokasi penelitian dikarenakan SMK Amaliyah merupakan sekolah yang berlokasi di daerah yang terdapat banyak restoran, *café* dan tempat makan lainnya yang sering dijumpai oleh siswa/i sebagai tempat untuk melakukan *eating out* dan remaja senang mengonsumsi makanan cepat saji. Saat ini juga remaja lebih menyukai melakukan aktivitas *sedentary* seperti duduk santai, berbaring, menonton tv dan video, bermain *game* menggunakan *handphone*, mengerjakan PR tanpa komputer atau pakai komputer, membaca buku, pergi menggunakan transportasi motor, mobil, atau transportasi umum sehingga hal ini akan memicu terjadinya status gizi *overweight* dan obesitas. Maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Hubungan Gaya Hidup *Eating Out*, Aktivitas *Sedentary* dan Konsumsi *Fast Food* terhadap Status Gizi (IMT/U) Remaja di SMK Amaliyah”.

## **METODE**

### **Waktu dan Tempat**

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan April 2024. Tempat penelitian dilakukan di SMK Amaliyah yang berlokasi di Jl. Akses UI No. 3, RT.3/RW.1, Serengseng Sawah, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12640. Pemilihan lokasi dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive*. Metode *purposive* merupakan pemilihan lokasi secara sengaja berdasarkan penilaian peneliti yang melihat ciri-ciri yang diperlukan pada penelitian ini. Pemilihan tempat penelitian didasarkan dengan pertimbangan lingkungan sekolah yang merupakan kegiatan remaja, Sebagian besar remaja memiliki kebiasaan makan di luar rumah saat pulang sekolah (Ufrida & Harianto, 2022), serta lokasi sekolah dekat pada daerah yang banyak menjual makanan dan minuman di restoran, *café* dan tempat makan lainnya.

## Desain Penelitian

Desain penelitian ini dirancang menggunakan observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Penggunaan desain *cross-sectional*, yaitu mempelajari korelasi antara faktor risiko (variabel independen) dengan efek (variabel dependen) dengan mengumpulkan data dalam waktu yang sama (Masturoh dan Anggita, 2018). Variabel dependen adalah status gizi dan variabel independen adalah gaya hidup *eating out*, aktivitas *sedentary* dan konsumsi *fast food* pada remaja di SMK Amaliyah. Penelitian telah dilaksanakan secara *offline* untuk melakukan pengukuran antropometri terhadap status gizi (IMT/U), pengisian *eating out*, FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) dan ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*). Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Prima Indonesia dengan nomor 058/KEPK/UNPRI/IV/2024.

## Teknik Pengambilan Responden

Teknik pengambilan responden menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Kriteria responden dapat dibedakan menjadi dua, yaitu kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi merupakan kriteria untuk menentukan populasi sebagai responden penelitian.
  - a. Responden merupakan siswa/i SMK Amaliyah usia 16-18 tahun
  - b. Siswa/i bersedia menjadi responden penelitian
  - c. Responden yang dapat berkomunikasi dengan baik
  - d. Responden yang pernah makan diluar minimal 2-3x/minggu terakhir terhitung saat responden melakukan pengisian kuesioner.
2. Kriteria eksklusi merupakan menghilangkan responden yang tidak termasuk kriteria inklusi.
  - a. Responden bukan siswa/i SMK Amaliyah
  - b. Siswa/i tidak bersedia menjadi responden penelitian
  - c. Responden yang sedang menjalankan diet untuk menurunkan berat badan dan penyakit tertentu
  - d. Responden dalam keadaan tidak sehat.

Teknik pengambilan sampel dihitung dengan menggunakan rumus perhitungan Solvin menurut (Masturoh dan Anggita, 2018) sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

- n = Besar sampel  
 N = Besar populasi  
 e = Batas toleransi kesalahan 10% (0,1)

Jumlah sampel yang didapatkan akan ditambahkan 10% untuk mengantisipasi responden yang *drop out*. Besaran sampel ditentukan dengan cara:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{344}{1 + 344 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{344}{4,44}$$

$n = 77$  minimal responden

Proporsi *drop out* 10% = 77 + 10%

$n = 84,7 \sim 85$  Responden

Berdasarkan perhitungan responden di atas, diperoleh total responden dalam penelitian sebesar 85 responden.

### **Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan data yang dikumpulkan secara langsung dari data yang akan diteliti meliputi data karakteristik responden terdiri dari (usia, jenis kelamin, tingkat kelas, dan uang saku) menggunakan *form* kuesioner dengan melakukan pengisian identitas responden. Data gaya hidup *eating out* diambil dengan mengisi *form eating out*. Data frekuensi konsumsi *fast food* diambil menggunakan kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) selama satu bulan terakhir. Data aktivitas *sedentary* dilakukan menggunakan kuesioner ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*). Data status gizi diambil dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan berat badan digital dan *microtoise*, kemudian hasil perhitungan IMT dimasukkan ke dalam rumus *Z-Score* menggunakan indikator IMT/U untuk anak usia 16-18 tahun.

### **Analisis Data**

Analisis data menggunakan SPSS *Statistic version 25 for windows*. Data dapat dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat sebagai berikut:

#### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang dilakukan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel yang akan diteliti, yaitu karakteristik responden, gaya hidup *eating out*, aktivitas *sedentary*, konsumsi *fast food* dan status gizi (IMT/U) remaja di di SMK Amaliyah. Analisis univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data dari hasil pengukuran, sehingga data yang sudah terkumpul berubah menjadi informasi.

#### 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan untuk mengetahui hubungan dua variabel, yaitu variabel bebas (independen) dan terikat (dependen). Variabel yang dianalisis adalah gaya hidup *Eating Out*, Aktivitas *Sedentary* dan Konsumsi *fast food* terhadap status gizi (IMT/U) remaja di SMK Amaliyah. Analisis ini menggunakan uji korelasi dengan skala variabel ordinal yang akan diuji menggunakan uji *Spearman Rank*.

Hasil uji hubungan penelitian berdasarkan signifikan nilai p, yaitu:

- a. Jika *p-value* <0.05, maka ( $H_0$ ) ditolak dan ( $H_a$ ) diterima, artinya terdapat hubungan antar variabel.
- b. Jika *p-value* >0.05, maka ( $H_0$ ) diterima dan ( $H_a$ ) ditolak artinya tidak terdapat hubungan antar variabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden penelitian yang dianalisis meliputi usia, jenis kelamin, tingkat kelas, dan uang saku per hari. Usia merupakan salah satu karakteristik responden. Menurut Ahyani dan Astuti, periode usia pada remaja berada dalam rentang usia 15-18 tahun merupakan masa remaja menemukan rasa percaya diri mulai muncul dan pada masa inilah remaja mulai menemukan jati dirinya (Ahyani dan Astuti, 2018).

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
16 tahun	26	30,6
17 tahun	50	58,8
18 tahun	9	10,6
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	34	40,0
Perempuan	51	60,0
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>
<b>Tingkat Kelas</b>		
Kelas 10	27	31,8
Kelas 11	58	68,2
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>
<b>Uang saku per hari</b>		
< Rp. 20.000	54	63,5
Rp. 20.000 – Rp. 25.000	26	30,6
Rp. 30.000 – Rp. 40.000	4	4,7
> Rp. 40.000	1	1,2
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer Penelitian di SMK Amaliyah

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 8 menunjukkan bahwa karakteristik usia responden didapatkan pada usia 16 tahun sebanyak 26 responden (30,6%), usia 17 tahun sebanyak 50 responden (58,8%), dan usia 18 tahun sebanyak 9 responden (10,6%). Remaja usia 16-18 tahun merupakan remaja madya, pada usia ini remaja sangat mudah terpengaruh oleh keadaan sekitar. Pengaruh yang terjadi pada remaja adalah perubahan pola konsumsi makanan dan kebiasaan *eating out* (Setyawan *et al.*, 2019).

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 51 responden (60,0%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 34 responden (40,0%). Perbedaan ini menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki kebiasaan makan yang cukup signifikan, hal ini dikarenakan adanya pengaruh gaya hidup remaja. Remaja perempuan menjadi lebih aktif dan lebih banyak melakukan *eating out*, sehingga mendapatkan pengaruh yang tinggi dari lingkungan sekolah maupun di luar sekolah dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi, hal ini remaja perempuan lebih mudah dipengaruhi oleh teman sebaya untuk membeli dan mengonsumsi makanan *fast food*. Namun, menurut penelitian Setyawan *et al.*, (2019) menyatakan bahwa remaja perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan terhadap frekuensi *eating*

*out* atau makan di luar rumah, dimana remaja laki-laki lebih sering melakukan *eating out* atau makan di luar rumah bersama dengan teman sebaya. Remaja laki-laki lebih senang melakukan kegiatan aktivitas *sedentary* dibandingkan dengan remaja perempuan, dimana remaja laki-laki sering bermain *gadget/handphone*, menonton tv atau video, dan sebagainya. Persentase laki-laki lebih tinggi menggunakan *gadget* atau bermain *game online* sebanyak 32 laki-laki yang mengalami kecanduan *game online*. Remaja laki-laki menunjukkan adanya perubahan terhadap fungsi otak di *gyrus frontal superior* yang merupakan sebagai pengendali kesadaran dan implus, sedangkan remaja perempuan yang sebagai penggemar *game online* tidak menunjukkan adanya perubahan terhadap fungsi otak dikarenakan hanya 23 perempuan yang kecanduan *game online* dari 55 peserta yang menjalani *scan* MRI (Febriansyah, 2018). Namun menurut penelitian Nurhaliza dan Kusumawati, (2023) menyatakan bahwa aktivitas *sedentary* banyak terjadi di perkotaan dan remaja perempuan lebih sering melakukan aktivitas *sedentary*, dimana remaja perempuan tidak lepas dari tradisi budaya yang cenderung membatasi remaja perempuan untuk selalu berada di dalam rumah karena dianggap tidak aman apabila remaja perempuan berada di luar rumah.

Mayoritas responden mengikuti penelitian ini berada pada kelas 11 sebanyak 58 responden (68,2%), sedangkan responden kelas 10 sebanyak 27 responden (31,8%). Uang saku dapat menentukan jumlah pengeluaran per harinya untuk konsumsi pangan. Sebanyak 54 responden (63,5%) mendapatkan uang saku kurang dari Rp. 20.000 per hari, sebanyak 26 responden (30,6%) mendapatkan uang saku Rp. 20.000 – Rp. 25.000 per hari, sebanyak 4 responden (4,7%) mendapatkan uang saku Rp. 30.000 – Rp. 40.000 per hari, dan 1 responden (1,2%) mendapatkan uang saku lebih dari Rp. 40.000 per hari. Perilaku konsumtif juga dapat dipengaruhi oleh jumlah uang saku baik harian, mingguan, atau bulanan. Semakin banyak jumlah uang saku yang dimiliki, maka semakin tinggi kemampuan dalam membeli makanan tersebut yang dapat mendorong remaja untuk mengkonsumsi makanan secara berlebihan (Oktavianita dan Wirjatmadi, 2020).

### **Gaya Hidup *Eating Out***

Gaya hidup seseorang mampu menggambarkan atau menentukan seberapa besar nilai moral di lingkungan masyarakat. Gaya hidup menjadi salah satu faktor untuk menggambarkan suatu minat dan nilai-nilai seseorang yang dicapai, dimana minat tersebut telah mengalami perubahan dan nilai mempengaruhi perilaku. Remaja yang melakukan *eating out* adalah remaja yang ingin mencari suasana makan yang berbeda dari rumah baik dari segi menu maupun suasana tempatnya dan menjadi tempat berkumpul bersama dengan keluarga, teman, dan saudara setelah pulang sekolah. Sehingga *eating out* menjadi alternatif yang berkaitan dengan perilaku konsumtif remaja (Fajarni S, 2019).

Tabel 9. Distribusi Gaya Hidup *Eating Out* Responden

<b>Karakteristik</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Frekuensi makan dalam sehari</b>		
1 Kali	11	12,9
2 Kali	45	52,9
3 Kali	29	34,1
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>

<b>Karakteristik</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Frekuensi <i>eating out</i></b>		
Tidak Pernah	0	0,0
2-3 kali dalam sebulan	21	24,7
1 kali dalam seminggu	25	29,4
2-3 kali dalam seminggu	30	35,3
Setiap hari	9	10,6
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>
<b>Tempat <i>eating out</i></b>		
Pedagang keliling	21	24,7
Warung makan	33	38,8
<i>Foodcourt</i>	12	14,1
<i>Café</i> atau <i>coffee shop</i>	12	14,1
Restoran	7	8,2
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>
<b>Waktu <i>eating out</i></b>		
Makan pagi	3	3,5
Makan siang	21	24,7
Makan malam	26	30,6
Semua waktu makan	4	4,7
Kombinasi	31	36,5
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>
<b>Jenis makanan yang dibeli</b>		
Makanan lengkap	28	32,9
<i>Snack</i>	9	10,6
Minuman	4	4,7
Kombinasi ( <i>snack</i> dan minuman)	44	51,8
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>
<b>Harga makanan yang dibeli</b>		
< Rp. 10.000	9	10,6
Rp. 15.000 – Rp. 20.000	33	38,8
Rp. 25.000 – Rp. 30.000	20	23,5
> Rp. 30.000	23	27,1
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>
<b>Sering <i>eating out</i> Bersama</b>		
Teman	47	55,3
Keluarga	27	31,8
Saudara	3	3,5
Sendiri	8	9,4
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>
<b>Alasan melakukan <i>eating out</i></b>		
Bosan dengan makanan di rumah	24	28,2
Makanannya lebih enak	2	2,4
Banyak variasi	27	31,8
Senang jika makan bersama-sama	32	37,6
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer Penelitian di SMK Amaliyah

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 9 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada frekuensi makan, yaitu 2 kali dalam sehari sebanyak 45 responden (52,9%), frekuensi makan 3 kali dalam sehari sebanyak 29 responden (34,1%), dan frekuensi makan 1 kali dalam sehari sebanyak 11 responden (12,9%). Mayoritas responden memilih melakukan kegiatan *eating out* 2-3 kali dalam seminggu sebanyak 30 responden (35,3%), kemudian sebanyak 25 responden (29,4%) melakukan melakukan kegiatan *eating out* satu kali dalam seminggu, sebanyak 21 responden (24,7%) melakukan kegiatan *eating out* 2-3 kali dalam sebulan. Menurut penelitian Fajarni, (2019) kegiatan *eating out* yang dilakukan remaja cenderung memberikan dampak dan menjadi tren remaja khususnya diperkotaan. Remaja yang melakukan kegiatan *eating out* 2-3 kali dalam seminggu menjadi sebuah kebiasaan gaya hidup remaja melakukan kegiatan *eating out* atau makan di luar rumah dan remaja mewajibkan dirinya untuk melakukan *eating out* dengan keluarga, teman, dan saudara setelah aktivitas belajar.

Mayoritas responden memilih warung makan sebagai tempat untuk melakukan kegiatan *eating out* sebanyak 33 responden (38,8%), responden yang memilih pedagang keliling sebanyak 21 responden (24,7%), responden yang memilih *foodcourt* dan *café* atau *coffee shop* sebanyak 12 responden (14,1%), dan responden yang memilih restoran sebanyak 7 responden (8,2%). Perilaku makan pada remaja khususnya remaja usia 16-18 tahun memiliki kaitannya dengan pemilihan makanan yang merupakan salah satu komponen penting dalam menentukan kualitas hidup. Kebiasaan perilaku makan dipengaruhi banyaknya warung makan yang menyediakan berbagai jenis dan menu makanan yang bervariasi (Kustipia, 2016). Mayoritas responden yang melakukan kegiatan *eating out* di waktu kombinasi sebanyak 31 responden (36,5%), waktu makan malam sebanyak 26 responden (30,6%), waktu makan siang sebanyak 21 responden (24,7%), semua waktu makan sebanyak 4 responden (4,7%), dan waktu makan pagi sebanyak 3 responden (3,5%). Jenis makanan yang dibeli dan sering dikonsumsi saat melakukan kegiatan *eating out*, yaitu makanan kombinasi sebanyak 44 responden (51,8%), sedangkan makanan lengkap sebanyak 28 responden (32,9%), *snack* sebanyak 9 responden (10,6%), dan minuman sebanyak 4 responden (4,7%). Sebagian besar harga makanan yang dibeli saat melakukan kegiatan *eating out*, yaitu Rp. 15.000 – Rp. 20.000 sebanyak 33 responden (38,8%), harga makanan yang dibeli >Rp. 30.000 sebanyak 23 responden (27,1%), harga makanan yang dibeli Rp. 25.000 – Rp. 30.000 sebanyak 20 responden (23,5%), dan harga makanan yang dibeli <Rp. 10.000 sebanyak 9 responden (10,6%). Responden paling sering melakukan kegiatan *eating out* bersama dengan teman sebanyak 47 responden (55,3%), *eating out* bersama dengan keluarga sebanyak 27 responden (31,8%), *eating out* sendiri sebanyak 8 responden (9,4%), dan *eating out* bersama dengan saudara sebanyak 3 responden (3,5%). Alasan responden melakukan kegiatan *eating out* paling banyak, yaitu senang jika makan bersama-sama sebanyak 32 responden (37,6%), sedangkan makanan banyak variasi sebanyak 27 responden (31,8%), bosan dengan makanan di rumah sebanyak 24 responden (28,2%), dan makanan yang disajikan lebih enak sebanyak 2 responden (2,4%). Remaja saat ini lebih sering menghabiskan waktu bersama dengan teman sebaya untuk melakukan kegiatan *eating out* (Afifah, 2017). Remaja berusaha untuk bisa bersama-sama dengan teman sebaya dalam *peer group* dengan membuat pilihan makanan berdasarkan pengaruh teman sebaya (Brown, 2011).

### Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

*Fast food* merupakan makanan dengan penyajiannya cepat dan praktis yang tersedia di restoran atau di luar restoran atas dasar pemesanan, *modern*, praktis, dan lokasi yang strategis sehingga dapat dijumpai oleh semua orang. Tingkat konsumsi pada remaja dipengaruhi oleh banyaknya restoran, warung makan, *café* atau *coffe shop* yang menyediakan makanan siap saji dengan penampilan yang menarik, rasa yang enak dan harga yang terjangkau (Harianto, 2022).

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori *Fast Food*

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	n	%
Jarang (skor FFQ < skor rata-rata 433,2)	55	64,7
Sering (skor FFQ $\geq$ skor rata-rata 433,2)	30	35,3
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer Penelitian di SMK Amaliyah

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 10 menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi *fast food* paling tinggi berada dalam frekuensi jarang yaitu sebanyak 55 responden (64,7%), sedangkan frekuensi sering terdapat 30 responden (35,3%). Mengonsumsi *fast food* lebih dari 3 kali/minggu mempunyai risiko 3,28 kali lebih besar menjadi gizi lebih dan obesitas dibandingkan dengan remaja yang mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi jarang yaitu 1-2 kali/minggu. Seringnya mengonsumsi *fast food* yang berlebihan dapat meningkatkan penumpukan kalori di dalam tubuh yang akan menyebabkan peningkatan status gizi (Izhar, 2020).

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Nama Makanan	Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>											
	>1x/hari		1x/hari		3-6x/Minggu		1-2x/minggu		<2x/bulan		Tidak pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ayam goreng tepung/ KFC	7	8,2	7	8,2	16	18,8	28	32,9	14	16,5	13	15,3
Donat	10	11,8	9	10,6	14	16,5	14	16,5	18	21,2	20	23,5
Bakso	7	8,2	8	9,4	19	22,4	37	43,5	4	4,7	10	11,8
<i>Sandwich</i>	3	3,5	3	3,5	8	9,4	12	14,1	20	23,5	39	45,9
<i>Chicken nugget</i>	10	11,8	7	8,2	26	30,6	21	24,7	6	7,1	15	17,6
Sosis	13	15,3	13	15,3	15	17,6	18	21,2	12	14,1	14	16,5
<i>French fries</i>	9	10,6	6	7,1	11	12,9	20	23,5	12	14,1	27	31,8
<i>Pizza</i>	2	2,4	6	7,1	6	7,1	6	7,1	30	35,3	35	41,2
<i>Creps</i>	5	5,9	10	11,8	12	14,1	17	20,0	16	18,8	25	29,4
<i>Spagethi</i>	1	1,2	4	4,7	12	14,1	14	16,5	26	30,6	28	32,9
<i>Hamburger</i>	3	3,5	3	3,5	7	8,2	18	21,2	25	29,4	29	34,1
Kebab	6	7,1	6	7,1	18	21,2	15	17,6	21	24,7	19	22,4
Tempe goreng	6	7,1	24	28,2	15	17,6	26	30,6	8	9,4	6	7,1
Bakwan	10	11,8	22	25,9	20	23,5	17	20,0	7	8,2	9	10,6
Pisang goreng	7	8,2	15	17,6	13	15,3	19	22,4	14	16,5	17	20,0
Pisang coklat	8	9,4	13	15,3	15	17,6	18	21,2	11	12,9	20	23,5
Tahu isi	15	17,6	18	21,2	15	17,6	18	21,2	9	10,6	10	11,8

Nama makanan	Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>											
	>1x/hari		1x/hari		3-6x/minggu		1-2x/minggu		<2x/bulan		Tidak pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Risol	8	9,4	21	24,7	12	14,1	23	27,1	14	16,5	7	8,2
Mie goreng instan	17	20,0	12	14,1	22	25,9	30	35,3	3	3,5	1	1,2
Batagor	10	11,8	17	20,0	12	14,1	19	22,4	14	16,5	13	15,3
Siomay	9	10,6	14	16,5	14	16,5	21	24,7	14	16,5	13	15,3
Seblak	8	9,4	14	16,5	19	22,4	20	23,5	8	9,4	16	18,8
Mie rebus instan	14	16,5	12	14,1	13	15,3	33	38,8	2	2,4	11	12,9
Lontong	9	10,6	14	16,5	14	16,5	21	24,7	15	17,6	12	14,1
Nasi goreng	15	17,6	13	15,3	25	29,4	20	23,5	6	7,1	6	7,1
Mie ayam	3	3,5	13	15,3	22	25,9	26	30,6	10	11,8	11	12,9
Ketoprak	4	4,7	9	10,6	11	12,9	24	28,2	18	21,2	19	22,4
Gado-gado	3	3,5	9	10,6	8	9,4	14	16,5	17	20,0	34	40,0
Dadar gulung	5	5,9	13	15,3	10	11,8	14	16,5	20	23,5	23	27,1
Nasi uduk	15	17,6	16	18,8	25	29,4	15	17,6	7	8,2	7	8,2

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 11 menunjukkan bahwa makanan yang paling sering dikonsumsi adalah bakso, mie rebus instan, mie goreng instan, dan *pizza*. Bakso merupakan produk olahan pangan dengan menggunakan bahan dasar daging sapi atau daging ayam dengan kandungan protein yang tinggi (Paerunan *et.al.*, 2018). Mie instan memiliki kandungan gizi lemak jenuh, natrium dan zat tambahan makanan yang tinggi (Park *et.al.*, 2016). Responden sering mengkonsumsi mie instan karena mie instan adalah salah satu makanan cepat saji yang mudah untuk diolah. Remaja yang mengkonsumsi mie instan  $\geq 1$  kali/minggu berisiko memiliki status gizi lebih dan obesitas 2,3 kali lebih besar dibandingkan remaja yang mengkonsumsi mie instan  $< 1$  kali/minggu (Nisa *et.al.*, 2021). Responden sering mengkonsumsi *pizza* karena *pizza* adalah makanan cepat saji yang disukai oleh kalangan usia terutama pada remaja. *Pizza* adalah sejenis olahan roti yang memiliki bentuk bundar dan pipih yang dimasak dengan cara dipanggang atau di *oven*, biasanya *pizza* dilumuri saus tomat, keju, dan bahan tambahan lainnya (Novitasari, 2019). Hal ini dikarenakan *pizza* terbuat dari bahan tepung terigu, ragi, mentega, gula pasir, telur, dan susu cair yang memiliki kandungan gizi energi, lemak, gula, dan natrium yang tinggi, serta rendah serat sehingga berpengaruh terhadap peningkatan status gizi (Yulianingsih, 2017).

### Aktivitas *Sedentary*

Aktivitas *sedentary* merupakan gaya hidup ketika seseorang cenderung malas dalam melakukan aktivitas fisik. Aktivitas *sedentary* di Indonesia mengalami peningkatan dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018 (Risikesdas, 2018). Hal ini terjadi karena adanya kemajuan teknologi yang memudahkan semua aktivitas menjadi lebih cepat. Remaja lebih sering menghabiskan waktu menonton tv, duduk bersantai dengan bermain *handphone*, menonton video, menggunakan komputer atau laptop untuk mengerjakan tugas. Penggunaan *handphone* dapat mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja, hal ini dikarenakan *handphone* memiliki berbagai fitur aplikasi yang dapat memudahkan penggunaannya dalam melakukan kegiatan sehari-hari, seperti aplikasi *goride*, *gosend*, *gofood* untuk membeli makanan dan minuman atau pergi ke sekolah (Amrynia dan Prameswari, 2022).

Tabel 12. Distribusi Rata-Rata Jam Aktivitas *Sedentary*

<b>Aktivitas <i>Sedentary</i></b>	<b>Rata-rata (Jam/minggu)</b>	<b>Rata-rata (Jam/hari)</b>
Menonton TV	8,2	1,2
Menonton Video ( <i>Netflix, tiktok, youtube</i> )	32,6	4,7
Menggunakan komputer/laptop untuk bermain	4,3	0,6
Menggunakan komputer/laptop untuk mengerjakan tugas/PR	4,5	0,6
Mengerjakan tugas/PR (tanpa menggunakan komputer/laptop)	6,8	1,0
Duduk bersantai dengan bermain <i>handphone</i>	29,8	4,3
Duduk membaca buku	4,5	0,6
Les ( <i>akademik/non akademik</i> )	1,4	0,2
Melakukan hobi	8,9	1,3
Berkendara naik (Motor, mobil, bus dan kereta)	4,4	0,6
Bermain alat musik /mendengarkan musik sambil duduk	1,4	0,2

Sumber: Data Primer Penelitian di SMK Amaliyah

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan bahwa kegiatan menonton video (*Netflix, tiktok, youtube*) adalah aktivitas *sedentary* yang paling sering dilakukan oleh remaja dengan rata-rata 32,6 jam/minggu dan 4,7 jam/hari. Kegiatan duduk santai dengan bermain *handphone* dengan rata-rata 29,8 jam/minggu dan 4,3 jam/hari. Sedangkan aktivitas *sedentary* yang paling rendah adalah kegiatan les (*akademik/non akademik*) dengan rata-rata 1,4 jam/minggu dan 0,2 jam/hari. Kegiatan bermain alat musik /mendengarkan musik dengan rata-rata 1,4 jam/minggu dan 0,2 jam/hari.

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Aktivitas *Sedentary*

<b>Klasifikasi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Tinggi (>5 jam/hari)	23	27,1
Sedang (2-5 jam/hari)	62	72,9
Rendah (<2 jam/hari)	0	0,0
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer Penelitian di SMK Amaliyah

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 13 menunjukkan bahwa responden yang melakukan aktivitas *sedentary* paling banyak yaitu kategori sedang 2-5 jam/hari sebanyak 62 responden (72,9%). Sedangkan responden yang melakukan aktivitas *sedentary* kategori tinggi >5 jam/hari sebanyak 23 responden (27,1%). Gaya hidup *sedentary* termasuk aktivitas fisik ringan, dimana pengeluaran energi tidak memiliki pengaruh pada remaja dengan berat badan normal seberapa besar energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Namun memiliki pengaruh yang besar pada remaja dengan status gizi lebih dan obesitas (Rahayu dan Kusuma, 2022). Hal ini juga disebabkan

oleh kebiasaan makan yang berlebih yang diikuti dengan kurangnya melakukan aktivitas fisik selama di rumah (Roso *et al.*, 2020).

### Status Gizi (IMT/U)

Status gizi merupakan kondisi yang diakibatkan oleh keseimbangan asupan zat gizi yang diperoleh dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan untuk mengklasifikasikan status gizi kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja. Indikator dalam menentukan status gizi remaja usia 16-18 tahun adalah IMT/U.

Tabel 14. Status Gizi (IMT/U) Responden Usia 16-18 Tahun

Klasifikasi	n	%
<b>IMT/U</b>		
Gizi Buruk (<-3 SD)	0	0,0
Gizi Kurang (-3 SD sd <-2 SD)	11	12,9
Gizi Baik (-2 SD sd +1 SD)	55	64,7
Gizi Lebih (+1 SD sd +2 SD)	12	14,1
Obesitas (>+2 SD)	7	8,2
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer Penelitian di SMK Amaliyah

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 14 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi baik sebanyak 55 responden (64,7%), status gizi kurang sebanyak 11 responden (12,9%), status gizi lebih sebanyak 12 responden (14,1%), dan obesitas sebanyak 7 responden (8,2%). Status gizi baik menunjukkan kebutuhan gizi dalam sehari individu sudah memenuhi asupan gizi sesuai dengan kebutuhan (Thamaria, 2017).

### Hubungan Gaya Hidup *Eating Out* Terhadap Status Gizi (IMT/U)

Gaya hidup remaja terhadap konsumsi makan di luar rumah yang tidak tepat dapat mempengaruhi terhadap ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh dan dapat memicu masalah gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih dan obesitas. Gaya hidup *eating out* dengan status gizi yang tidak signifikan terjadi karena adanya faktor lain yang mempengaruhi *eating out* remaja seperti pengetahuan, kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan, teman sebaya, kebiasaan makan bersama keluarga dan media sosial (Fajriani, 2019). Remaja yang mempunyai frekuensi *eating out* setiap hari, maka semakin meningkat kejadian gizi lebih dan obesitas.

Tabel 15. Hubungan Gaya Hidup *Eating Out* Terhadap Status Gizi (IMT/U)

Variabel	Status Gizi (IMT/U)										p-value	r		
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas				Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			n	%
<b>Frekuensi <i>Eating Out</i></b>														
2-3x/bulan	0	0,0	2	9,5	15	71,4	3	14,3	1	4,8	21	100,0	0,411	0,090
1x/minggu	0	0,0	4	16,0	17	68,0	3	12,0	1	4,0	25	100,0		
2-3x/minggu	0	0,0	3	10,0	20	66,7	4	13,3	3	10,0	30	100,0		
Setiap hari	0	0,0	2	22,2	3	33,3	2	22,2	2	22,2	9	100,0		
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>11</b>	<b>12,9</b>	<b>55</b>	<b>64,7</b>	<b>12</b>	<b>14,1</b>	<b>7</b>	<b>8,2</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>		

Variabel	Status Gizi (IMT/U)												p-value	r
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
<b>Tempat Eating Out</b>														
Pedagang keliling	0	0,0	6	28,6	13	61,9	1	4,8	1	4,8	21	100,0	0,009**	0,281
Warung makan	0	0,0	4	12,1	21	63,6	5	15,2	3	9,1	33	100,0		
Foodcourt	0	0,0	1	8,3	9	75,0	2	16,7	0	0,0	12	100,0		
Café atau Coffe shop	0	0,0	0	0,0	6	50,0	3	25,0	3	25,0	12	100,0		
Restoran	0	0,0	0	0,0	6	85,7	1	14,3	0	0,0	7	100,0		
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>11</b>	<b>12,9</b>	<b>55</b>	<b>64,7</b>	<b>12</b>	<b>14,1</b>	<b>7</b>	<b>8,2</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>		
<b>Waktu Eating Out</b>														
Makan pagi	0	0,0	1	33,3	1	33,3	0	0,0	1	33,3	3	100,0	0,491	0,076
Makan siang	0	0,0	4	19,0	11	52,4	4	19,0	2	9,5	21	100,0		
Makan malam	0	0,0	2	7,7	23	88,5	0	0,0	1	3,8	26	100,0		
Semua waktu makan	0	0,0	1	25,0	0	0,0	3	75,0	0	0,0	4	100,0		
Kombinasi	0	0,0	3	9,7	20	64,5	5	16,1	3	9,7	31	100,0		
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>11</b>	<b>12,9</b>	<b>55</b>	<b>64,7</b>	<b>12</b>	<b>14,1</b>	<b>7</b>	<b>8,2</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>		
<b>Jenis makanan</b>														
Makanan lengkap	0	0,0	5	17,9	15	53,6	6	21,4	2	7,1	28	100,0	0,738	-0,037
Snack	0	0,0	2	22,2	5	55,6	0	0,0	2	22,2	9	100,0		
Minuman	0	0,0	0	0,0	2	50,0	1	25,0	1	25,0	4	100,0		
Kombinasi	0	0,0	4	9,1	33	75,0	5	11,4	2	4,5	44	100,0		
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>11</b>	<b>12,9</b>	<b>55</b>	<b>64,7</b>	<b>12</b>	<b>14,1</b>	<b>7</b>	<b>8,2</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>		
<b>Sering Eating Out Bersama</b>														
Teman	0	0,0	6	12,8	30	63,8	7	14,9	4	8,5	47	100,0	0,997	0,000
Keluarga	0	0,0	4	14,8	18	66,7	3	11,1	2	7,4	27	100,0		
Saudara	0	0,0	0	0,0	3	100,0	0	0,0	0	0,0	3	100,0		
Sendiri	0	0,0	1	12,5	4	50,0	2	25,0	1	12,5	8	100,0		
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>11</b>	<b>12,9</b>	<b>55</b>	<b>64,7</b>	<b>12</b>	<b>14,1</b>	<b>7</b>	<b>8,2</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>		
<b>Alasan Melakukan Eating Out</b>														
Bosan dengan makanan di rumah	0	0,0	3	12,5	18	75,0	1	4,2	2	8,3	24	100,0	0,859	0,020
Makanan lebih enak	0	0,0	0	0,0	1	50,0	1	50,0	0	0,0	2	100,0		
Banyak variasi	0	0,0	4	14,8	14	51,9	7	25,9	2	7,4	27	100,0		
Senang jika makan bersama-sama	0	0,0	4	12,5	22	68,8	3	9,4	3	9,4	32	100,0		
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>11</b>	<b>12,9</b>	<b>55</b>	<b>64,7</b>	<b>12</b>	<b>14,1</b>	<b>7</b>	<b>8,2</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>		

Sumber: Data Primer Penelitian di SMK Amaliyah

p-value = uji korelasi spearman rank, signifikan p<0,05

r = nilai koefisien korelasi dari uji korelasi spearman rank

\* = signifikan p-value <0,05

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 15 menunjukkan bahwa frekuensi *eating out* terhadap status gizi (IMT/U) menunjukkan nilai p-value =0,411 (p>0,05) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi *eating out* terhadap status gizi (IMT/U). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,090 menunjukkan bahwa antara frekuensi *eating out* terhadap status gizi (IMT/U) memiliki kekuatan hubungan yang sangat lemah dengan arah korelasi positif. Responden

dengan proporsi frekuensi *eating out* 2-3x/minggu sebanyak 20 responden (66,7%) dan frekuensi *eating out* 1x/minggu sebanyak 17 responden (68,0) memiliki status gizi baik. Proporsi frekuensi *eating out* 2-3x/minggu sebanyak 4 (13,3%) responden dan frekuensi *eating out* 1x/minggu sebanyak 3 responden (12,0%) memiliki status gizi lebih. Penelitian tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prabowo, (2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi kebiasaan makan di luar rumah terhadap status gizi lebih. Hal ini karena makanan yang dikonsumsi oleh remaja saat di luar rumah sebagian besar tinggi kalori, lemak, natrium tetapi rendah serat dan kalsium.

Hasil analisis mengenai tempat *eating out* terhadap status gizi (IMT/U) menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,009$  ( $p < 0,05$ ) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tempat *eating out* terhadap status gizi (IMT/U). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,281 menunjukkan bahwa antara tempat *eating out* terhadap status gizi (IMT/U) memiliki kekuatan hubungan yang lemah dengan arah korelasi positif. Korelasi positif yang bersifat searah menunjukkan bahwa semakin banyak tempat *eating out* maka semakin tinggi status gizi (IMT/U). Responden yang melakukan *eating out* di warung makan sebanyak 21 responden (63,6%), pedagang keliling sebanyak 13 responden (61,9%), *foodcourt* sebanyak 9 responden (75,0%), *café* atau *coffee shop* sebanyak 6 responden (50,0%) dan restoran sebanyak 6 responden (85,7%) diantaranya memiliki status gizi baik. Responden memilih tempat *eating out* di warung makan karena makanan yang disajikan bervariasi dan memiliki harga yang terjangkau, serta lokasi antara warung makan dekat dengan rumah maupun sekolah.

Hasil analisis mengenai waktu *eating out* terhadap status gizi (IMT/U) menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,0491$  ( $p > 0,05$ ) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara waktu *eating out* terhadap status gizi (IMT/U). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,076 menunjukkan bahwa antara waktu *eating out* terhadap status gizi (IMT/U) memiliki kekuatan hubungan yang sangat lemah dengan arah korelasi positif. Responden yang melakukan waktu *eating out* pada waktu malam hari sebanyak 23 responden (88,5%) memiliki status gizi baik dan waktu *eating out* pada waktu kombinasi sebanyak 20 responden (64,5%) dan waktu *eating out* pada waktu siang sebanyak 11 responden (52,4%) cenderung memiliki status gizi baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Halawa *et al.*, (2022) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara makan malam dengan status gizi. Hal ini karena remaja yang mengkonsumsi makan malam dalam jumlah yang cukup sehingga tidak menunjukkan adanya dampak peningkatan status gizi lebih dan obesitas. Waktu makan malam yang baik yaitu 3 atau 4 jam sebelum tidur sehingga sistem pencernaan mempunyai waktu yang cukup untuk bereaksi dan beristirahat.

Hasil analisis mengenai jenis makanan *eating out* terhadap status gizi (IMT/U) menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,738$  ( $p > 0,05$ ) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan *eating out* terhadap status gizi (IMT/U). Nilai koefisien korelasi sebesar -0,037 menunjukkan bahwa antara jenis makanan *eating out* terhadap status gizi (IMT/U) memiliki kekuatan hubungan yang sangat lemah dan tidak searah dengan korelasi negatif. Responden yang memiliki status gizi baik adalah yang mengkonsumsi makanan kombinasi yaitu *snack* dan minuman sebanyak 33 responden (75,0%), yang mengkonsumsi makanan lengkap sebanyak 15 responden (53,6%), yang mengkonsumsi *snack* sebanyak 5 responden (55,6%), dan yang mengkonsumsi minuman sebanyak 2 responden (50,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmayanti, (2023) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan atau *snack* terhadap status gizi remaja. Sebagian besar remaja memilih mengkonsumsi

*snack* sebagai penahan rasa lapar, karena *snack* dikonsumsi di luar waktu makan utama. Kebiasaan konsumsi *snack* dalam jangka panjang akan memiliki peran besar terhadap peningkatan massa lemak di dalam tubuh. Kondisi tersebut akan semakin buruk apabila remaja mengonsumsi *snack* dengan kandungan tinggi gula dan lemak (Hasan, 2023).

Hasil analisis mengenai sering *eating out* bersama terhadap status gizi (IMT/U) menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,997$  ( $p > 0,05$ ) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sering *eating out* bersama terhadap status gizi (IMT/U). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,000 menunjukkan bahwa antara sering *eating out* bersama terhadap status gizi (IMT/U) memiliki kekuatan hubungan yang sangat lemah dengan arah korelasi positif. Responden yang memiliki status gizi baik adalah responden yang sering melakukan *eating out* bersama teman yang sebanyak 30 responden (63,8%), bersama keluarga sebanyak 18 responden (66,7%) sering *eating out* sendiri sebanyak 4 responden (50,0) dan bersama saudara sebanyak 3 responden (100,0%). Sedangkan responden yang memiliki status gizi lebih adalah responden yang sering *eating out* bersama teman sebanyak 7 responden (14,9%). Teman sebaya berpengaruh terhadap kebiasaan melakukan *eating out*, hal ini dikarenakan remaja lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah bersama teman sebaya dibandingkan bersama keluarga maupun saudara (Asthiningsih, 2019). Remaja yang sering menghabiskan waktu di luar rumah bersama teman sebaya memiliki dampak terhadap kebiasaan memilih makanan yang akan dikonsumsi sehingga akan berdampak pada status gizi (Fatmawati dan Wahyudi, 2021).

Hasil analisis mengenai alasan melakukan *eating out* terhadap status gizi (IMT/U) menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,859$  ( $p > 0,05$ ) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara alasan melakukan *eating out* terhadap status gizi (IMT/U). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,020 menunjukkan bahwa antara alasan melakukan *eating out* terhadap status gizi (IMT/U) memiliki kekuatan hubungan yang sangat lemah dengan arah korelasi positif. Responden yang memiliki status gizi baik adalah responden senang jika makan bersama-sama sebanyak 22 responden (68,8%), bosan dengan makanan di rumah sebanyak 18 responden (75,0%), banyak variasi sebanyak 14 responden (51,9%). Remaja melakukan *eating out* karena ingin mencari suasana makan yang berbeda dengan makanan di rumah baik dari menu atau suasana tempatnya, hal ini sekaligus menjadi tempat untuk berkumpul, berbincang atau bersosialisasi bersama dengan teman-teman setelah pulang sekolah (Fajarni, 2019).

Perilaku konsumsi makan yang menyebabkan masalah gizi pada remaja adalah orang tua kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan memilih makanan ketika sedang makan di luar rumah, kurangnya waktu untuk mengonsumsi secara teratur, melewatkan waktu makan satu kali atau lebih setiap hari, pemilihan makanan utama atau selingan yang kurang tepat. kebiasaan makanan *snack* di luar jam makan utama menjadi sebuah gaya hidup remaja terhadap konsumsi makan di luar rumah (Margiyanti, 2021).

### **Hubungan Konsumsi *Fast Food* Terhadap Status Gizi (IMT/U)**

Remaja memilih mengonsumsi *fast food* dikarenakan penyajian makanannya cepat dan praktis. Jenis *fast food* terdiri dari *hamburger*, *fried chicken*, *pizza*, *spaghetti*, *chicken nugget*, sosis, kebab, siomay, bakso, seblak, mie instan, nasi goreng dan lainnya. Meningkatnya *trend* konsumsi *fast food* di kalangan remaja saat ini dengan peningkatan porsi dan energi yang terdapat pada *fast food*. Hal ini menyebabkan apabila remaja mengonsumsi *fast food* berlebihan akan berdampak pada status gizi. Semakin sering mengonsumsi *fast food*, maka semakin tinggi risiko mengalami status

gizi lebih maupun obesitas karena *fast food* mengandung energi, gula, natrium, dan lemak yang tinggi, serta rendah serat (Saleh, 2020). Faktor risiko penyakit degeneratif yang berhubungan dengan obesitas seperti hipertensi, diabetes mellitus dan penyakit jantung (Pamelia, 2018).

Tabel 16. Hubungan Konsumsi *Fast Food* Terhadap Status Gizi (IMT/U)

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	Status Gizi (IMT/U)										<i>p-value</i>	r		
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas				Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			n	%
Jarang	0	0,0	8	14,5	34	61,8	8	14,5	5	9,1	55	100,0	0,991	0,001
Sering	0	0,0	3	10,0	21	70,0	4	13,3	2	6,7	30	100,0		
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>11</b>	<b>12,9</b>	<b>55</b>	<b>64,7</b>	<b>12</b>	<b>14,1</b>	<b>7</b>	<b>8,2</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>		

Sumber: Data Primer Penelitian di SMK Amaliyah

*p-value* = uji korelasi *spearman rank*, signifikan  $p < 0,05$

r = nilai koefisien korelasi dari uji korelasi *spearman rank*

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 16 menunjukkan bahwa sebanyak 55 responden jarang mengkonsumsi *fast food*, terdapat 34 responden memiliki status gizi baik. Hasil uji *spearman* pada frekuensi konsumsi *fast food* terhadap status gizi (IMT/U) remaja didapatkan nilai *p-value* = 0,991 ( $p > 0,05$ ) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* terhadap status gizi (IMT/U). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,001 menunjukkan bahwa antara konsumsi *fast food* terhadap status gizi (IMT/U) memiliki kekuatan hubungan yang sangat lemah dengan arah korelasi positif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Atika, (2022) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja dengan nilai ( $p > 0,05$ ). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi normal atau gizi baik lebih tinggi dibandingkan pada remaja dengan status gizi buruk, gizi kurang maupun obesitas. Responden jarang mengkonsumsi *fast food* berkaitan dengan jumlah uang saku yang kurang mencukupi untuk membeli makanan cepat saji setiap harinya. Meskipun mayoritas responden mendapatkan uang saku per harinya tergolong rendah, tetapi hal tersebut tidak menghalangi responden untuk mengkonsumsi *fast food*. Uang saku responden digunakan untuk membeli *fast food* meskipun frekuensi membeli dan mengkonsumsi *fast food* tidak setiap hari. Status gizi memiliki hubungan erat terhadap pola makan seseorang. pola makan dapat diukur melalui total asupan gizi atau frekuensi penggunaan bahan makanan. Pengukuran frekuensi konsumsi *fast food* belum cukup dijadikan sebagai parameter yang dapat menentukan status gizi lebih dan obesitas (Adriani dan Wirjatmadi, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saufani *et al.*, (2022) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi. Tidak adanya hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi dikarenakan terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seperti pendapatan, ketersediaan pangan, pendidikan, pengetahuan gizi, sosial budaya dan aktivitas fisik. Dari kejadian tersebut umumnya banyak ditemukan pada remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik, dimana remaja saat ini lebih memilih melakukan aktivitas *sedentary* dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Kurangnya melakukan aktivitas fisik mengakibatkan penumpukan lemak yang berlebih, sehingga remaja yang kurang melakukan aktivitas cenderung memiliki status gizi gemuk maupun obesitas (Krismawati *et al.*, 2019). Tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap

perilaku pola hidup sehat dalam pemilihan makanan, mengkonsumsi makanan serta pemantauan status gizi. Faktor lain adalah lingkungan tempat tinggal berperan terhadap kebiasaan makan remaja, ketika lingkungan sudah familiar dengan *fast food* maka remaja akan terbiasa dengan kebiasaan konsumsi *fast food*. Kegiatan yang cukup padat dapat meningkatkan frekuensi konsumsi *fast food*, karena *fast food* dianggap makanan cepat saji yang paling mudah dikonsumsi dan didapatkan oleh remaja (Piani, 2019).

### Hubungan Aktivitas *Sedentary* Terhadap Status Gizi (IMT/U)

Remaja dengan status gizi baik juga melakukan aktivitas *sedentary* tinggi dikarenakan aktivitas *sedentary* yang tinggi tidak hanya dilakukan oleh remaja yang gizi lebih atau obesitas. Hal ini terjadi sebagai akibat dari remaja menunda makan karena terlibat dalam aktivitas *sedentary* seperti, menonton tv, video, duduk bersantai bermain *handphone*, duduk membaca buku, berkendara (naik motor, mobil, bus, kereta), melakukan hobi, bermain atau mendengarkan musik (Kemenkes RI, 2018).

Tabel 17. Hubungan Aktivitas *Sedentary* Terhadap Status Gizi (IMT/U)

Aktivitas <i>Sedentary</i> (Jam/hari)	Status Gizi (IMT/U)												p-value	r
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
> 5 Jam/hari	0	0,0	4	17,4	18	78,3	0	0,0	1	4,3	23	100,0	0,034*	0,230
2-5 Jam/hari	0	0,0	7	11,3	37	59,7	12	19,4	6	9,7	62	100,0		
< 2 Jam/hari	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	100,0		
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>11</b>	<b>12,9</b>	<b>55</b>	<b>64,7</b>	<b>12</b>	<b>14,1</b>	<b>7</b>	<b>8,2</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>		

Sumber: Data Primer Penelitian di SMK Amaliyah

p-value = uji korelasi *spearman rank*, signifikan  $p < 0,05$

r = nilai koefisien korelasi dari uji korelasi *spearman rank*

\* = signifikan p-value  $< 0,05$

Berdasarkan hasil uji hubungan pada tabel 17 menunjukkan hubungan antara aktivitas *sedentary* terhadap status gizi (IMT/U) diperoleh nilai p-value 0,034 ( $p < 0,05$ ) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary* terhadap status gizi (IMT/U). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,230 yang menunjukkan bahwa antara aktivitas *sedentary* terhadap status gizi (IMT/U) memiliki kekuatan hubungan yang lemah dengan arah korelasi positif. Korelasi positif yang bersifat searah menunjukkan bahwa semakin tinggi durasi aktivitas *sedentary* maka semakin tinggi status gizi (IMT/U). Hasil uji pada penelitian yang memiliki status gizi baik sebanyak 37 responden (59,7%) dengan aktivitas *sedentary* 2-5 jam/hari dan sebanyak 18 responden (78,3%) dengan aktivitas *sedentary* >5 jam/hari. Sedangkan responden yang memiliki gizi lebih sebanyak 12 responden (19,4%) dengan aktivitas *sedentary* 2-5 jam/hari. Status gizi yang baik diperoleh jika seseorang mampu menjaga dan mempertahankan pola konsumsi makan dan tingkat aktivitas fisik. Aktifitas fisik dapat mengeluarkan tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kondisi fisik, mental, dan kualitas hidup sehat (Sary *et al.*, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pribadi, (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi dengan nilai  $p = 0,011$  ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurdaningsih *et al.*, (2017) yang membuktikan bahwa rendahnya dan tingginya aktivitas *sedentary* sangat berkorelasi terhadap berat badan lebih dan obesitas. Remaja yang berangkat ke sekolah menggunakan motor,

mobil atau diantar oleh orang tua cenderung lebih berisiko mengalami kejadian berat badan lebih dan obesitas, dibandingkan remaja yang berangkat ke sekolah menggunakan sepeda atau jalan kaki (Dewi *et al.*, 2023). Mayoritas responden melakukan kegiatan aktivitas *sedentary* berupa menonton video (*Netflix, tiktok, dan youtube*) dan duduk bersantai dengan bermain *handphone*. Hal ini seringkali responden menggunakan waktu luang untuk melakukan kegiatan dengan aktivitas fisik yang rendah sehingga berpengaruh terhadap rendahnya dan tingginya aktivitas *sedentary*. Remaja yang aktivitas *sedentary* >6 jam/hari memiliki risiko 2,27 kali untuk mengalami kejadian hipertensi obesitas. Hipertensi obesitas adalah suatu kondisi hipertensi yang awal mulainya karena terjadinya obesitas (Oematan dan Oematan, 2021).

Faktor yang mempengaruhi aktivitas *sedentary* pada remaja adalah pengetahuan, sikap, hobi, jenis kelamin, fasilitas atau kemudahan teknologi, transportasi (motor, mobil, bus, kereta, dan lainnya), pendapatan orang tua, tempat tinggal, kurangnya melakukan aktivitas fisik (Fajanah, 2018). Tempat tinggal memiliki perbedaan antara di perkotaan dan pedesaan, dimana remaja yang tinggal di daerah pedesaan lebih memilih waktu luang untuk melakukan aktivitas fisik dibandingkan remaja yang tinggal di daerah perkotaan (Wardana, 2020). Beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi selain aktivitas *sedentary* adalah faktor genetik, ekonomi sosial, aktivitas fisik dan asupan makanan. Semakin baik pola makan remaja dan aktivitas fisik maka status gizi normal. Sedangkan semakin rendah aktivitas fisik dengan asupan makanan tidak seimbang maka status gizi akan melebihi batas normal yaitu gizi lebih dan obesitas (Faradila *et al.*, 2022).

### **Tingkat Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan Gaya Hidup *Eating Out* Berdasarkan Aktivitas *Sedentary***

Remaja yang jarang konsumsi *fast food* dan *eating out* lebih tinggi pada aktivitas *sedentary* dibandingkan remaja yang sering konsumsi *fast food* dan *eating out*. Hal ini dikarenakan remaja yang sering konsumsi *fast food* belum tentu melakukan aktivitas *sedentary* maupun melakukan *eating out*. Aktivitas *sedentary* merupakan segala aktivitas fisik duduk atau berbaring dengan pengeluaran energi yang rendah (Amrynia dan Prameswari, 2022). Seringkali responden menggunakan waktu luang untuk melakukan kegiatan dengan aktivitas fisik yang rendah sehingga berpengaruh terhadap rendahnya dan tingginya aktivitas *sedentary*.

Tabel 18. Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan *Eating Out* Berdasarkan Aktivitas *Sedentary*

		Aktivitas <i>Sedentary</i>		n	%	Mean
Frekuensi konsumsi <i>fast food</i>	Jarang	Frekuensi <i>eating out</i>	Tidak pernah	0	0,0	0,0
			2-3 kali dalam sebulan	16	18,8	1,9
			1 kali dalam seminggu	14	16,5	1,6
			2-3 kali dalam seminggu	20	23,5	1,7
			Setiap hari	5	5,9	2,0
	Sering		Tidak pernah	0	0,0	0,0
			2-3 kali dalam sebulan	5	5,9	2,0
			1 kali dalam seminggu	11	12,9	1,6
			2-3 kali dalam seminggu	10	11,8	1,5
			Setiap hari	4	4,7	2,0

<b>Aktivitas Sedentary</b>				<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Mean</b>		
Frekuensi konsumsi <i>fast food</i>	Jarang	Tempat <i>eating out</i>	Pedagang keliling	12	14,1	1,9		
			Warung makan	22	25,9	1,6		
			<i>Foodcourt</i>	8	9,4	1,6		
			<i>Café</i> atau <i>Coffe shop</i>	9	10,6	1,8		
			Restoran	4	4,7	2,0		
			Sering	Pedagang keliling	9	10,6	1,7	
				Warung makan	11	12,9	1,7	
	<i>Foodcourt</i>	4		4,7	2,0			
	<i>Café</i> atau <i>Coffe shop</i>	3		3,5	1,3			
	Restoran	3		3,5	1,7			
	Frekuensi konsumsi <i>fast food</i>	Jarang		Waktu <i>eating out</i>	Makan pagi	1	1,2	2,0
					Makan siang	15	17,6	1,8
			Makan malam		16	18,8	1,8	
			Semua waktu makan		2	2,4	1,5	
Kombinasi			21		24,7	1,7		
Sering			Makan pagi		2	2,4	1,5	
			Makan siang		6	7,1	2,0	
		Makan malam	10	11,8	1,5			
		Semua waktu makan	2	2,4	2,0			
		Kombinasi	10	11,8	1,7			
		Frekuensi konsumsi <i>fast food</i>	Jarang	Jenis makanan yang dibeli	Makanan lengkap	20	23,5	1,8
					<i>Snack</i>	7	8,2	2,0
Minuman					2	2,4	2,0	
Kombinasi					26	30,6	1,6	
Sering	Makanan lengkap				8	9,4	1,8	
	<i>Snack</i>				2	2,4	1,5	
	Minuman				2	2,4	2,0	
	Kombinasi		18	21,2	1,7			
	Frekuensi konsumsi <i>fast food</i>		Jarang	Sering <i>eating out</i> bersama	Teman	30	35,3	1,7
					Keluarga	16	18,8	1,8
					Saudara	2	2,4	2,0
Sendiri					7	8,2	2,0	
Sering					Teman	17	20,0	1,6
					Keluarga	11	12,9	1,7
		Saudara			1	1,2	2,0	
		Sendiri	1	1,2	2,0			
		Frekuensi konsumsi <i>fast food</i>	Jarang	Alasan melakukan <i>eating out</i>	Bosan dengan makanan di rumah	17	20,0	1,6
					Makananya lebih enak	1	1,2	2,0
					Banyak variasi	16	18,8	1,8
Senang jika makan bersama-sama					21	24,7	1,8	
Sering					Bosan dengan makanan di rumah	7	8,2	1,7
					Makananya lebih enak	1	1,2	2,0

Aktivitas <i>Sedentary</i>			
	n	%	Mean
Banyak variasi	11	12,9	1,6
Senang jika makan bersama-sama	11	12,9	1,7

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 18 menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi *fast food* jarang dengan frekuensi *eating out* 2-3 kali dalam seminggu terdapat 20 responden (23,5%) yang melakukan aktivitas *sedentary* dengan mean 1,7. Sedangkan frekuensi konsumsi *fast food* sering dengan frekuensi *eating out* 2-3 kali dalam seminggu terdapat 10 responden (11,8%) yang melakukan aktivitas *Sedentary* dengan mean 1,5. Remaja yang jarang konsumsi *fast food* dan frekuensi *eating out* 2-3 kali dalam seminggu lebih tinggi pada aktivitas *sedentary*, dibandingkan remaja yang sering konsumsi *fast food* dan frekuensi *eating out* 2-3 kali dalam seminggu. Hal ini dikarenakan semakin sering konsumsi *fast food* dan tingginya durasi *sedentary* maka akan menyebabkan jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh tidak seimbang dengan kebutuhan energi dan meningkatkan status gizi (Cahyorini *et al.*, 2022).

Frekuensi konsumsi *fast food* jarang dengan tempat *eating out* di warung makan terdapat 22 responden (25,9%) yang melakukan aktivitas *sedentary* dengan mean 1,6. Sedangkan frekuensi konsumsi *fast food* sering dengan tempat *eating out* terdapat 11 responden (12,9%) yang melakukan aktivitas *sedentary* dengan mean 1,7. Frekuensi konsumsi *fast food* jarang dengan waktu *eating out* di waktu kombinasi terdapat 21 responden (24,7%) yang melakukan aktivitas *sedentary* dengan mean 1,7. Sedangkan frekuensi konsumsi *fast food* sering dan waktu *eating out* kombinasi terdapat 10 responden (11,8%) yang melakukan aktivitas *sedentary* dengan mean 1,7. Waktu *eating out* kombinasi berupa makan pagi dan makan malam atau keduanya, hal ini karena remaja yang mengkonsumsi makan malam dalam jumlah yang cukup dan rutin melakukan aktivitas fisik akan mempertahankan status gizi. Waktu makan malam yang baik yaitu 3 atau 4 jam sebelum tidur sehingga sistem pencernaan mempunyai waktu yang cukup untuk bereaksi dan beristirahat (Halawa *et al.*, 2022).

Frekuensi konsumsi *fast food* jarang dengan jenis makanan yang dibeli yaitu makanan kombinasi terdapat 26 responden (30,6%) yang melakukan aktivitas *sedentary* dengan mean 1,6. Sedangkan frekuensi konsumsi *fast food* sering dan jenis makanan yang dibeli yaitu makanan kombinasi sebesar 18 responden (21,2%) yang melakukan aktivitas *sedentary* dengan mean 1,7. Frekuensi konsumsi *fast food* jarang dan sering *eating out* bersama teman terdapat 30 responden (35,3%) yang melakukan aktivitas *sedentary* dengan mean 1,7. Sedangkan frekuensi konsumsi *fast food* sering dan sering *eating out* bersama teman terdapat 17 responden (20,0%) yang melakukan aktivitas *sedentary* dengan mean 1,6. Frekuensi konsumsi *fast food* jarang dan alasan melakukan *eating out* yaitu karena senang jika makan bersama-sama terdapat 21 responden (24,7%) yang melakukan aktivitas *sedentary* dengan mean 1,8. Sedangkan frekuensi konsumsi *fast food* sering dan alasan melakukan *eating out* yaitu karena senang jika makan bersama-sama terdapat 11 responden (12,9%) yang melakukan aktivitas *sedentary* dengan mean 1,7. Remaja akan menghabiskan waktu di luar rumah bersama teman sebaya dan melakukan aktivitas seperti makan, mengerjakan tugas sekolah, menonton film setelah pulang sekolah (Yarah *et al.*, 2021). Remaja lebih sering menghabiskan waktu menonton tv, duduk bersantai dengan bermain *handphone*, menonton video, menggunakan komputer atau laptop untuk mengerjakan tugas. Penggunaan *handphone* dapat mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja, hal ini dikarenakan *handphone* memiliki berbagai fitur aplikasi yang dapat memudahkan penggunaannya dalam melakukan kegiatan sehari-hari,

seperti aplikasi *goride*, *gosend*, *gofood* untuk membeli makanan dan minuman atau pergi ke sekolah (Amrynia dan Prameswari, 2022).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMK Amaliyah, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah mayoritas responden memiliki status gizi (IMT/U) dengan kategori gizi baik. Mayoritas responden memiliki frekuensi *eating out* 2-3x/minggu dan tempat yang sering dilakukan untuk *eating out* bersama teman setelah pulang sekolah adalah warung makan. Responden jarang mengonsumsi *fast food* dan aktivitas *sedentary* responden mayoritas dalam kategori sedang dan tinggi.

*Eating out* terdiri dari frekuensi, tempat, waktu, jenis makanan, sering *eating out* bersama dan alasan *eating out*, kemudian yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan adalah tempat *eating out* terhadap status gizi (IMT/U). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* terhadap status gizi (IMT/U). Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary* terhadap status gizi (IMT/U).

### **Saran**

Disarankan kepada remaja SMK Amaliyah agar dapat mengurangi frekuensi makan di luar rumah atau *eating out* dan membatasi konsumsi *fast food* sebagai upaya pengendalian gizi lebih, serta mengurangi kegiatan aktivitas *sedentary* yang berlebih. Sebaiknya perlu ada kesadaran remaja untuk lebih meningkatkan aktivitas fisik dan pemantauan status gizi secara mandiri. Remaja dengan status gizi normal disarankan untuk tetap mempertahankan status gizi serta menerapkan pola hidup yang lebih sehat. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melengkapi kebiasaan makanan yang dikonsumsi di luar rumah maupun di dalam rumah serta kontribusi asupan *eating out* dan *eating at home* menggunakan pengukuran *recall 3x24 jam*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, A. P. 2023. *Hubungan Eating Out Terhadap Status Gizi dan Kadar Hemoglobin pada Remaja di SMK Negeri 32 Jakarta*. Skripsi, Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid.
- Adriani M, Wirjatmadi B. 2016. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Prenada Media Group: Jakarta.
- Afifah *et.al.* 2017. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi *Fast Food* pada Remaja Obesitas di SMA Theresiana 1 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol 5 (4)*.
- Amrynia, S.U. and Prameswari, G.N., 2022. Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesia Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), pp.112-121.
- Andrewartha, G., & Ratna Saraswati, M. 2017. Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Status Nutrisi pada Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2014-2015 di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Denpasar. *Jurnal Medika*, 6(3), pp.2303-1395.
- Anwar, C. R. 2016. *Fast Food: Gaya Hidup dan Promosi Makanan Siap Saji*. ETNOSIA: *Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(2), pp.54-65.
- Armadani, D. I. and P. B. J. 2017. Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi (secara genetik) dengan Gizi Lebih (Studi Pada Siswa Kelas VII, VIII, Dan IX Di Mts. Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5, 766–773.
- Asthiningsih, N.W.W., 2019. Hubungan Teman Sebaya dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 1(1), pp.38-45.
- Astiti, A. P. dan D. M. P. 2018. Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan kadar gula darah puasa pada siswa sekolah menengah atas (SMA) Negeri di wilayah Denpasar Utara. *Jurnal Medika Udayana*. Vol 7, No 3.
- Atika, A.N., 2022. *Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 3 Palu*. Skripsi, Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako.
- Azriful, A., Nildawati, N., Habibi, H., & Juddin, D. R. 2018. Hubungan Tingkat Pengetahuan Faktor Risiko DM Dengan Status DM Pada Pegawai Negeri Sipil UIN Alauddin Makassar. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*. Vol 10, No 1.
- Bonita, I. A. F. D. Y. 2017. Konsumsi fast food dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko kejadian overweight pada remaja stunting SMP. *Jurnal of Nutrition College*, 6(1), pp.52-60.
- BPOM. 2021. Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 26 Tahun 2021. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia.
- Brown, E.J. 2011. *Nutrition*. Fayetteville Statc University.
- Dewi, P.S.A., Maya, S. and Syuryadi, N., 2023, December. Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan dan Aktivitas Sedentari Terhadap Kejadian Overweight pada Remaja Kelas XI SMAN 1 Tapung Hilir. In *Prosiding Seminar Nasional Ketahanan Pangan* (Vol. 1, No. 1, pp. 22-29).
- Cahyorini, R.W., Komalya, I.N.T. and Suwita, I.K., 2022. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food terhadap Gizi Lebih pada Remaja. *Journal of Agri-food, Nutrition and Public Health*, 2(2), pp.124-125.
- Candra, A. 2020. *Pemeriksaan Status Gizi*. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro: Semarang.

- Fajanah, F. 2018. *Faktor-Faktor Determinan Sedentary lifestyle pada Remaja (Studi di SMP Negeri 29 Semarang)*. Disertasi, Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Fatmawati, I. and Wahyudi, C.T., 2021. Pengaruh Teman Sebaya dengan Status Gizi Lebih Remaja di Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Pamulang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), pp.41-45.
- Fajarni S. 2019. Eating Out Sebagai Gaya Hidup (Studi Kasus Fenomena Remaja Kota Banda Aceh di Restoran Canai Mamak KL). *Aceh Anthropological Journal*, 3.
- Fakriani, E.P., 2019. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Perilaku Makan pada Remaja di SMK Negeri 5 Pontianak. *ProNers*, 4(1).
- Faradila, C.S., Maulina, N. and Zubir, Z., 2022. Hubungan Perilaku Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja Pasca Pandemi Covid-19 pada Siswa MAN Lhokseumawe. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh* 1(3), pp. 1-10.
- Febriansyah, 2018. *Mengapa Laki-laki Banyak yang Suka Bermain Gim?* [Online] (diupdate 3 Desember 2018) Tersedia di: <https://tirto.id/mengapa-laki-laki-banyak-yang-suka-bermain-gim-daSu> [Diakses pada tanggal 18 Juni 2024].
- Geubrina, S., Aulia, B., Makmur, T., & Hamid, A. H. 2018. Perilaku Konsumsi Fast Food Mahasiswa Fakultas Pertanian Unsyiah Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian*, 3(1), 130–139.
- Halawa, D.A.P.T., Sudargo, T. and Siswati, T., 2022. Makan Pagi, Aktivitas Fisik dan Makan Malam Berhubungan dengan Status Gizi Remaja di Kota Yogyakarta. *Journal of Nutrition College*, 11(2), pp.135-142.
- Harianto, S., 2022. Konsumerisme Makanan Siap Saji Sebagai Gaya Hidup Remaja di Kota Surabaya: Studi Kasus Siswi SMA Muhammadiyah 4 Kota Surabaya. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 11(1).
- Hasan, H.F., *Hubungan Konsumsi Cemilan dan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMAN 5 Tambun Selatan*. Skripsi, Program Studi Gizi, STIKES Mitra Keluarga Bekasi.
- Inyang dan Stella. 2015. Sedentary Lifestyle: Health Implications. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 4(2).
- Izhar, M.D., 2020. Hubungan antara konsumsi junk food, aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Jambi. In *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati* (Vol. 5, No 1, pp. 1-7).
- Kansra, A. R., Lakkunarajah, S., & Jay, M. S. 2021. Childhood and Adolescent Obesity: A Review. *Frontiers in Pediatrics*, 8, 581461.
- Kazi, R. N. A., El-Kashif, M. M. L., & Ahsan, S. M. 2020. Prevalence of salt rich fast food consumption: A focus on physical activity and incidence of hypertension among female students of Saudi Arabia. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 27(10), 2669–2673.
- Kemkes. 2023. *Pengaruh Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja*. Kementerian Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan [Online] (diupdate 23 Februari 2023) Tersedia di: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2182/pengaruh-makanan-cepat-saji-terhadap-kesehatan-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2182/pengaruh-makanan-cepat-saji-terhadap-kesehatan-remaja) [Diakses pada tanggal 14 November 2023].
- Kemkes RI. 2013. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 Tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, Dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Untuk Pangan Olahan Dan Pangan Siap Saji.

- Kemenkes RI, 2018a. *Batasi Kegiatan Sedentari* [Online] (diupdate pada 22 Desember 2020) Tersedia di: <https://p2ptm.kemkes.go.id/batasi-kegiatan-sedentari> [Diakses pada tanggal 14 November 2023].
- Kemenkes RI, 2018b. “*Epidemi Obesitas.*” *Jurnal Kesehatan*, 1–8 [Online] (diupdate pada 23 Februari 2018) Tersedia di: [https://p2ptm.kemkes.go.id/FactSheet\\_Obesitas\\_Kit\\_Informasi\\_Obesitas](https://p2ptm.kemkes.go.id/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas) [Diakses pada tanggal 22 Agustus 2023].
- Kemenkes RI. 2018c. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Hal 1689-1699.
- Kemenkes RI. 2018d. Laporan Provinsi DKI Jakarta Riskesdas 2018.
- Khazanah, W., M. N. S., R. & R. C. S. 2019. Konsumsi Natrium Lemak Jenuh Dan Serat Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner di Rumah Sakit dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan*. 7(1), pp.40-44.
- Khoiriyah, W. 2019. *Hubungan Smartphone Addiction dan Sedentary Lifestyle dengan kejadian status gizi lebih pada remaja*. Disertasi, Program Studi Keperawatan, Universitas Airlangga.
- Krismawati, L.D.E., Andayani, N.L.N. and Wahyuni, N., 2019. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA Negeri 2 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(1), pp.29-32.
- Kustipia, R. 2016. *Penuhi Asupan Gizi Remaja untuk Sejuta Kegiatan Aktif*. Retrieved March, 5, 2016.
- Kurdaningsih, S S, v., Toto, S., Lety, L. 2017. Physical Activity and Sedentary Lifestyle Towards Teenagers Overweight/Obesity Status. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 3(3), 630-635.
- Rosalina, L., Oktarina, R., Rahmiati & Saputra, I. 2023. *Buku Ajar Statistika*. CV. Muharika Rumah Ilmiah: Kuranji-Padang.
- Rachmayanti, A., 2023. *Hubungan Pengetahuan Gizi, Besar Uang Saku, dan Kebiasaan Konsumsi Jajanan Terhadap Status Gizi Lebih pada Remaja di SMAN 80 Jakarta* (Doctoral Dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta).
- Maharani, G. 2020. *Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Siswa Kelas X di SMAN 1 Kretek Bantul*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Margiyanti, N.J., 2021. Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), pp. 231237.
- Masturoh dan Anggita. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan. Bahan Ajar Rekam Medis Dan Informasi Kesehatan (RMIK)*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan: Jakarta.
- Menkes RI. 2013. Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang, Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji.
- Musaiger, A. O. 2011. Overweight and obesity in Eastern Mediterranean Region: Prevalence and possible causes. *Journal of Obesity*, 2011, p.17.
- National Institute of Health (NIH). 2022. *What Is Coronary Heart Disease?* [Online] (diupdate 20 Desember 2023) Tersedia di: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/coronary-heart-disease> [Diakses pada tanggal 24 september 2023].

- Noefitri, N., P. T. W. dan F. R. U. 2021. Hubungan antara Kebiasaan Melewatkan Sarapan, Konsumsi Sayur Buah dan Fast Food, Aktivitas Fisik, Aktivitas Sedentary dengan Kejadian Gizi Lebih. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(2), pp. 56-63.
- Novitasari, R. 2019. Pembuatan Pizza Sebagai Usaha Pengembangan Skill. *Jurnal Teknologi Pertanian*, 21-22.
- Nurhaliza, A.A.R.F. and Kusumawati, Y., 2023. Hubungan Perilaku Sedentary dengan Gangguan Menstruasi pada Siswi SMA Negeri di Surakarta. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), pp.449-458.
- Odegaard, A. O., Koh, W. P., Yuan, J. M., Gross, M. D., & Pereira, M. A. 2012. Western-Style Fast Food Intake and Cardiometabolic Risk in an Eastern Country. *Circulation*, 126(2), 182–188.
- Oematan, G. and Oematan, G., 2021. Durasi Tidur dan Aktivitas Sedentari Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Obestik pada Remaja Sleep Duration and Sedentary Activity as a Risk Faktor for Obesity Hypertension in Adolescents. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2), pp.147-156.
- Oktavianita, A. R. and W. B. 2020. Perbedaan Besaran Uang Saku dan Aktivitas Fisik antara Siswi Gemuk dan Normal di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Amerta Nutr*, 178–184.
- Par'I, H. M. W. S. H. T. P. 2017. *Penilaian Status Gizi. Bahan Ajar Gizi. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan*. Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan: Jakarta.
- Paerunan, A., Sakung, J., & Hamidah. 2018. Analisis kandungan bakteri pada daging sapi dan ayam yang dijual di pasar Sentral Daya Kota Makassar. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1(1), 1-11.
- Pamelia, I., 2018. Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(2), pp. 144-153.
- Park, S., Choi, H.S., & Bae, J.H. 2016. Instant noodles, processed food intake, and dietary pattern are associated with atopic dermatitis in an adult population (KNHANES 2009-2011). *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 25(3), pp602-613.
- Permenkes RI. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak.
- Piani, N., 2019. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa/Siswi Kelas XI dan XII di SMA Negeri 8 Banda Aceh Tahun 2019*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Aceh.
- Prabowo, A. 2015. *Hubungan Frekuensi Makan di Luar Rumah dan Jumlah Uang Jajan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa di Surakarta*. Tesis. Program Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Pramudita, S. R. and N. S. R. 2017. Gambaran Aktivitas Sedentari dan Tingkat Kecukupan Gizi pada Remaja Gizi Lebih dan Gizi Normal. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), pp.1-6.
- Prameswari, T., 2023. *Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja Kelas X di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara*. Skripsi, Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Klaten.
- Pribadi, P. S. A. dan N. F. 2018. Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas X MAN Kota Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), pp.327-330.

- Puspitasari, R. 2020. *Hubungan Kebiasaan Makan di Luar Rumah (Eating Out) Dengan Status Kegemukan Pada Individu Dewasa di Kota Yogyakarta*. Doctoral Dissertati, Universitas Gadjah Mada.
- Putra, W.N., 2017. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), pp.298-310).
- Qonitah, S. H., A. D. R. dan B. B. 2016. Kajian Penggunaan High Fructose Syrup (HFS) Sebagai Pengganti Gula Sukrosa Terhadap Karakteristik Fisik dan Kimia Biskuit Berbasis Tepung Jagung (*Zea mays*) dan Tepung Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris L.*). *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*. Vol. IX (Issue 2).
- Rahayu, W. and Kusuma, D.A., 2022. Profil sedentary life style pada remaja umur 15-17 tahun (Study di Kabupaten Lamongan). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), pp.114-121.
- Redjeki, S., Muchtadi, D. F. A., & Putra, M. R. A. 2020. Garam Sehat Rendah Natrium Menggunakan Metode Basah. *Jurnal Teknik Kimia*, 14(2), 63–67.
- Rizki, Y. 2023. *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Fast Food di SMAN 2 DUMAI*. Doctoral Disertasi, UIN Suska Riau.
- Roso Ruiz, M. B., De Carvalho Padilha, P., Matilla-Escalante, D. C., Burn, P., Ulloa, N., AcevedoCorrea, D., Ferreira Peres, W.A., Davalos, A. 2020. Change of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different. *Nutrients*, 12(2289), 1-13.
- Saleh, A.J., 2020. Hubungan Konsumsi Cepat Saji dengan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 1(2).
- Sary, N. L., Rahmawati, S., Yusni, Y., Husnah, H., & Saminan, S. 2021. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Pegawai Sekretariat Daerah Kabupaten Aceh Barat. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(1), 21-28.
- Setyawan, F., Panunggal, B., Nuryanto, N., Syaulya, A. and Rahadiyanti, A., 2019. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Gizi dengan Perilaku Makan Dari Luar Rumah pada Remaja di Kota Surakarta. *Journal of Nutrition College*, 8(4), pp.187-195.
- Saufani, I. A., Desmaneni, F., Hanum, F. N., Mohammad, U., & Bukittingi, N. 2022. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmu Kesehatan 'AFIYAH*, 9(1).
- Sumiyati, I., A. A. dan M. A. 2022. Hubungan Antara Konsumsi Makanan Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7.
- Susanti, H. F. N. dan N. F. 2019. Hubungan Antara Aaktivitas Sedentari dengan Status Gizi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Mojosari. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), pp.219-223.
- Telisa, I. (Imelda), Hartati, Y. (Yuli), & Haripamilu, A. D. (Arif). 2020. Risk Factors of Obesity Among Adolescents in Senior High School. *Faletahan Health Journal*, 7(03), 124–131.
- Ufrida, K., & Harianto, S. 2022. Konsumerisme Makanan Siap Saji sebagai Gaya Hidup Remaja di Kota Surabaya: Studi Kasus Siswi SMA Muhammadiyah 4 Kota Surabaya. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 11(1), 137–156.
- Wahyuni, R. B., S. E. and B. E. 2016. Gaya Hidup Remaja Kelas Menengah Kota Pekalongan. *Journal of Educational Social Studies*, 5(2), 97-103.
- Wardanah, F. 2020. *Studi Literatur Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Aktivitas Sedentari pada Remaja*. Universitas Muhammadiyah Malang.

- WHO. 2016a. *Fruit and Vegetable Promotion Initiative Report of the Meeting. Geneva: WHO [Online]* (diupdate 25-27 Agustus 2003) Tersedia di: <https://iris.who.int/handle/10665/68395> [Diakses pada tanggal 24 September 2023].
- WHO. 2016b. *What is malnutrition? [Online]* (diupdate 1 maret 2024) Tersedia di: [https://www.who.int/health-topics/malnutrition#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/malnutrition#tab=tab_1) [Diakses pada tanggal 25 maret 2024].
- Yetmi, F., H. F. S. D. and L. 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.
- Yulianingsih, R. 2017. *Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja SMA N 1 Baturetno Wonogiri*. Doctoral Disertasi, STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Yarah, S., Martina, M. amd Benita, M., 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), pp.87-94.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian

#### LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Bersama surat ini saya *Marwah Maisaroh*, mahasiswa Gizi, selaku peneliti utama dalam penelitian dengan judul : “HUBUNGAN GAYA HIDUP *EATING OUT*, AKTIVITAS *SEDENTARY* DAN KONSUMSI *FAST FOOD* TERHADAP STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA DI SMK AMALIYAH” memohon kesediaan saudara/I untuk menjadi responden penelitian tersebut dan bersedia mengisi kuesioner yang terlampir. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan gaya hidup *eating out*, aktivitas *sedentary* dan konsumsi *fast food* terhadap status gizi (IMT/U) remaja. Penelitian ini membutuhkan 85 responden yang berusia 16-18 tahun dengan metode *cross sectional*. Penelitian ini sudah mendapatkan izin dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Prima Indonesia.

#### A. Kesukarelaan untuk Ikut Penelitian

Responden dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa adanya paksaan dengan kriteria inklusi, yaitu : Responden merupakan siswa/i SMK Amaliyah usia 16-18 tahun, siswa/i bersedia menjadi responden penelitian, responden yang dapat berkomunikasi dengan baik, responden yang pernah makan diluar minimal satu bulan terakhir terhitung saat responden melakukan pengisian kuesioner. Bila responden sudah memutuskan untuk ikut penelitian, responden juga bebas untuk mengundurkan diri atau berubah pikiran setiap saat tanpa dikenai denda atau sanksi apapun.

#### B. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah sebagai berikut :

1. Responden akan diberikan penjelasan mengenai penelitian terlebih dahulu secara tertulis. Penelitian ini membutuhkan persetujuan dari responden. Responden akan diberikan lembar persetujuan yang menyatakan bahwa saudara/I dapat ikut dalam penelitian ini yang akan di tanda tangani oleh responden. Lembar persetujuan kemudian dikembalikan kepada peneliti.
2. Tahapan berikutnya, saudara/I akan diukur data antropometri berupa Berat Badan dan Tinggi Badan. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini terutama dalam pengukuran antropometri akan dibantu oleh 3-5 enumerator.
3. Parameter yang akan dinilai antara lain:
  - a. Karakteristik responden yang terdiri dari usia, jenis kelamin, Tingkat kelas dan uang saku
  - b. Antropometri yang terdiri dari berat badan dan tinggi badan
  - c. Gaya hidup *eating out*
  - d. Aktivitas *sedentary*
  - e. Frekuensi konsumsi *fast food*

#### C. Kewajiban Responden Penelitian

Sebagai responden penelitian, saudara/I berkewajiban mengikuti aturan atau petunjuk penelitian seperti yang tertulis di atas. Bila ada yang belum jelas, saudara/I bisa bertanya lebih lanjut kepada peneliti.

**D. Risiko, Efek Samping dan Penanganannya**

Pengukuran antropometri yang akan dilakukan tidak akan memberikan efek samping secara kesehatan yang berarti, namun kuesioner yang harus diisi sendiri oleh responden yang dapat menimbulkan kejenuhan dalam proses pengisiannya.

**E. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang akan didapat dari responden yaitu mendapatkan pemeriksaan antropometri secara gratis serta informasi mengenai data antropometri yang berhubungan dengan status gizi dan kesehatan.

**F. Kerahasiaan**

Informasi yang berkaitan dengan identitas responden dan hasil yang didapat dalam penelitian ini bersifat rahasia dan data hanya akan digunakan untuk tujuan penelitian dan analisis data.

**G. Pembiayaan**

Semua pembiayaan yang terkait dengan penelitian akan ditanggung oleh peneliti.

**H. Informasi Tambahan**

Jika terdapat informasi yang kurang jelas mengenai penelitian ini, saudara/I dapat menghubungi penanggungjawab penelitian yaitu Marwah Maisaroh dengan nomor Telp/WA 081617528729.

Lampiran 2. Lembar *Informed Consent***INFORMED CONSENT  
(LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : .....

Jenis Kelamin : .....

Kelas : .....

Umur : .....

Alamat : .....

No. Telp/WA : .....

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid dengan judul “Hubungan Gaya Hidup *Eating Out*, Aktivitas *Sedentary* dan Konsumsi *Fast Food* Terhadap Status Gizi (IMT/U) Remaja di SMK Amaliyah”

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, ..... 2024

Responden

(.....)

## Lampiran 3. Kuesioner Identitas Responden

**KUESIONER IDENTITAS RESPONDEN**

No. Responden : .....

Enumerator : .....

Nama : .....

Jenis Kelamin : .....

Kelas : .....

Umur : .....

No. Telp/WA : .....

Jumlah uang saku per hari : 1. < Rp. 20.000  
2. Rp. 20.000 – Rp. 25.000  
3. Rp. 30.000 – Rp. 40.000  
4. > Rp. 40.000  
(\*lingkari yang sesuai)

**Data Antropometri**

Tinggi Badan (TB) : ..... cm (\*diisi oleh enumerator)

Berat Badan (BB) : ..... kg (\*diisi oleh enumerator)

IMT/U : ..... SD (\*diisi oleh enumerator)

Lampiran 4. Kuesioner Gaya Hidup *Eating Out***KUESIONER GAYA HIDUP *EATING OUT***

No. Responden:
----------------

1. Berapa kali anda biasanya makan dalam sehari?
  - 1) 1 kali
  - 2) 2 kali
  - 3) 3 kali
2. Berapa sering anda melakukan *eating out* atau makan di luar rumah?
  - 1) Tidak pernah
  - 2) 2-3 kali dalam sebulan
  - 3) 1 kali dalam seminggu
  - 4) 2-3 kali dalam seminggu
  - 5) Setiap hari
3. Di tempat manakah anda biasa melakukan *eating out* atau makan di luar rumah?
  - 1) Pedagang keliling
  - 2) Warung makan
  - 3) *Foodcourt*
  - 4) *Café* atau *coffee shop*
  - 5) Restoran
4. Kapan anda biasa melakukan *eating out* atau makan di luar rumah?
  - 1) Makan pagi
  - 2) Makan siang
  - 3) Makan malam
  - 4) Semua waktu makan
  - 5) Kombinasi
5. Jenis makanan yang biasa anda beli saat melakukan *eating out* atau makan di luar rumah?
  - 1) Makanan lengkap
  - 2) *Snack*
  - 3) Minuman
  - 4) Kombinasi (*snack* dan minuman)

6. Berapa harga makanan yang biasa anda beli untuk melakukan *eating out* atau makan di luar rumah?
  - 1) < Rp. 10.000
  - 2) Rp. 15.000 – Rp. 20.000
  - 3) Rp. 25.000 – Rp. 30.000
  - 4) > Rp. 30.000
7. Bersama siapa saja anda biasanya paling sering melakukan kegiatan *eating out* atau makan di luar rumah?
  - 1) Teman
  - 2) Keluarga
  - 3) Saudara
  - 4) Sendiri
8. Alasan apa yang mendorong anda untuk melakukan kegiatan *eating out* atau makan di luar rumah?
  - 1) Bosan dengan makanan di rumah
  - 2) Makanannya lebih enak
  - 3) Banyak variasi
  - 4) Senang jika makan Bersama-sama

Sumber: (Adinda, 2023)

Lampiran 5. Kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*)

No. Responden:

**KUESIONER**  
**FFQ (*FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE*) KONSUMSI *FAST FOOD***

No.	Nama Makanan	Berapa kali anda mengonsumsi jenis makanan <i>fast food</i> dalam satu bulan terakhir?					
		>1x/ hari	1x/ hari	3-6x/ minggu	1-2x/ minggu	<2x/ bulan	Tidak pernah
1.	Ayam goreng tepung/KFC						
2.	Donat						
3.	Bakso						
4.	<i>Sandwich</i>						
5.	<i>Chicken nugget</i>						
6.	Sosis						
7.	<i>French fries</i>						
8.	<i>Pizza</i>						
9.	<i>Creps</i>						
10.	<i>Spagethi</i>						
11.	<i>Hamburger</i>						
12.	Kebab						
13.	Tempe goreng						
14.	Bakwan						
15.	Pisang goreng						
16.	Pisang coklat						
17.	Tahu isi						
18.	Risol						
19.	Mie goreng instan						
20.	Batagor						
21.	Siomay						
22.	Seblak						
23.	Mie rebus instan						
24.	Lontong						
25.	Nasi goreng						
26.	Mie ayam						
27.	Ketoprak						
28.	Gado-gado						
29.	Dadar gulung						
30.	Nasi uduk						
31.	Lainnya sebutkan....						

Sumber: (Rizki, 2023)

Lampiran 6. Kuesioner ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*)**KUESIONER ASAQ (ADOLESCENT SEDENTARY ACTIVITY QUESTIONNAIRE)**

<b>Aktivitas Sedentary</b>										
Tuliskan berapa lama waktu yang dihabiskan untuk beraktivitas sebelum dan setelah sekolah selama satu minggu terakhir.										
Aktivitas	Senin		Selasa		Rabu		Kamis		Jumat	
	Jam	Menit	Jam	Menit	Jam	Menit	Jam	Menit	Jam	Menit
Menonton TV										
Menonton Video ( <i>netflix, tiktok, youtube</i> dan lainnya....										
Menggunakan komputer/laptop untuk bermain										
Menggunakan komputer/laptop untuk mengerjakan tugas/PR										
Mengerjakan tugas/PR (tanpa menggunakan komputer/laptop)										
Duduk bersantai dengan bermain <i>handphone</i>										
Duduk membaca buku										
Les a. <i>Akademik</i> b. <i>Non akademik</i> (*lingkari yang sesuai) Sebutkan les apa saja....										
Melakukan hobi Sebutkan.....										
Berkendara naik a. Motor b. Mobil c. Bus/Kereta (*lingkari yang sesuai)										
Bermain alat musik/mendengarkan musik a. Dipetik b. Dipukul c. Digesek d. Ditiup (*lingkari yang sesuai) Sebutkan alat musiknya..										

Sumber: (Khoiriyah, 2019)

<b>Aktivitas Sedentary</b>				
Tuliskan berapa lama waktu yang dihabiskan untuk beraktivitas sebelum dan setelah sekolah selama satu minggu terakhir.				
<b>Aktivitas</b>	<b>Sabtu</b>		<b>Minggu</b>	
	Jam	Menit	Jam	Menit
Menonton TV				
Menonton Video ( <i>netflix, tiktok, youtube</i> dan lainnya....)				
Menggunakan komputer/laptop untuk bermain				
Menggunakan komputer/laptop untuk mengerjakan tugas/PR				
Mengerjakan tugas/PR (tanpa menggunakan komputer/laptop)				
Duduk bersantai dengan bermain <i>handphone</i>				
Duduk membaca buku				
Les a. <i>Akademik</i> b. <i>Non akademik</i> (*lingkari yang sesuai) Sebutkan apa saja....				
Melakukan hobi Sebutkan.....				
Berkendara naik a. Motor b. Mobil c. Bus/Kereta (*lingkari yang sesuai)				
Bermain alat musik/mendengarkan musik a. Dipetik b. Dipukul c. Digesek d. Ditiup (*lingkari yang sesuai) Sebutkan alat musiknya....				

Sumber: (Khoiriyah, 2019)

## Lampiran 7. Hasil Uji Univariat

**Frequency Tabel**  
**Karakteristik Responden**
**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	26	30.6	30.6	30.6
	17	50	58.8	58.8	89.4
	18	9	10.6	10.6	100.0
Total		85	100.0	100.0	

**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	34	40.0	40.0	40.0
	Perempuan	51	60.0	60.0	100.0
Total		85	100.0	100.0	

**Tingkat Kelas**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kelas 10	27	31.8	31.8	31.8
	Kelas 11	58	68.2	68.2	100.0
Total		85	100.0	100.0	

**Uang Sakuhari**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<Rp. 20.000	54	63.5	63.5	63.5
	Rp. 20.000 - Rp. 25.000	26	30.6	30.6	94.1
	Rp. 30.000 - Rp. 40.000	4	4.7	4.7	98.8
	>Rp. 40.000	1	1.2	1.2	100.0
Total		85	100.0	100.0	

## Frekuensi Gaya Hidup *Eating Out*

### Berapa kali makan dalam sehari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 kali	11	12.9	12.9	12.9
	2 kali	45	52.9	52.9	65.9
	3 kali	29	34.1	34.1	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

### Frekuensi eating out

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2-3 kali dalam sebulan	21	24.7	24.7	24.7
	1 kali dalam seminggu	25	29.4	29.4	54.1
	2-3 kali dalam seminggu	30	35.3	35.3	89.4
	Setiap hari	9	10.6	10.6	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

### Tempat eating out

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pedagang keliling	21	24.7	24.7	24.7
	Warung makan	33	38.8	38.8	63.5
	Foodcourt	12	14.1	14.1	77.6
	Cafe atau coffee shop	12	14.1	14.1	91.8
	Restoran	7	8.2	8.2	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

### Waktu eating out

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Makan pagi	3	3.5	3.5	3.5
	Makan siang	21	24.7	24.7	28.2
	Makan malam	26	30.6	30.6	58.8
	Semua waktu makan	4	4.7	4.7	63.5
	Campuran	31	36.5	36.5	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

**Jenis makanan yang dibeli**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Makanan lengkap	28	32.9	32.9	32.9
	Snack	9	10.6	10.6	43.5
	Minuman	4	4.7	4.7	48.2
	Campuran	44	51.8	51.8	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

**Harga makanan yang dibeli**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< Rp. 10.000	9	10.6	10.6	10.6
	Rp. 15.000 - Rp. 20.000	33	38.8	38.8	49.4
	Rp. 25.000 - Rp. 30.000	20	23.5	23.5	72.9
	> Rp. 30.000	23	27.1	27.1	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

**Bersama siapa saja melakukan eating out**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Teman	47	55.3	55.3	55.3
	Keluarga	27	31.8	31.8	87.1
	Saudara	3	3.5	3.5	90.6
	Sendiri	8	9.4	9.4	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

**Alasan melakukan eating out**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bosan dengan makanan di rumah	24	28.2	28.2	28.2
	Makanannya lebih enak	2	2.4	2.4	30.6
	Banyak variasi	27	31.8	31.8	62.4
	Senang jika makan bersama-sama	32	37.6	37.6	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

### Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

#### Frekuensi Konsumsi Fast Food

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang	55	64.7	64.7	64.7
	Sering	30	35.3	35.3	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

### Aktivitas *Sedentary*

#### Aktivitas Sedentary

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	> 5 Jam/hari	23	27.1	27.1	27.1
	2 - 5 Jam/hari	62	72.9	72.9	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

### Status Gizi

#### Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Kurang ( $-3$ SD sd $-2$ SD)	11	12.9	12.9	12.9
	Gizi Baik ( $-2$ SD sd $+1$ SD)	55	64.7	64.7	77.6
	Gizi Lebih ( $+1$ SD sd $+2$ SD)	12	14.1	14.1	91.8
	Obesitas ( $>+2$ SD)	7	8.2	8.2	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

## Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Frekuensi Konsumsi Fast Food	.416	85	.000	.604	85	.000

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Aktivitas Sedentary	.434	85	.000	.586	85	.000

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Alasan melakukan eating out	.263	85	.000	.769	85	.000

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sering eating out bersama	.317	85	.000	.700	85	.000

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Jenis makanan yang dibeli	.335	85	.000	.708	85	.000

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Waktu eating out	.246	85	.000	.828	85	.000

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tempat eating out	.269	85	.000	.861	85	.000

a. Lilliefors Significance Correction

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Frekuensi eating out	.219	85	.000	.869	85	.000

a. Lilliefors Significance Correction

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Frekuensi makan dalam sehari	.285	85	.000	.784	85	.000

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 9. Hasil Uji Bivariat

Frekuensi eating out \* Status Gizi Crosstabulation

			Status Gizi				Total
			Gizi Kurang (-3 SD sd +2 SD)	Gizi Baik (-2 SD sd +1 SD)	Gizi Lebih (+1 SD sd +2 SD)	Obesitas (+2 SD)	
Frekuensi eating out	2-3 kali dalam seminggu	Count	2	15	3	1	21
		% within Frekuensi eating out	9.5%	71.4%	14.3%	4.8%	100.0%
	1 kali dalam seminggu	Count	4	17	3	1	25
		% within Frekuensi eating out	16.0%	68.0%	12.0%	4.0%	100.0%
	2-3 kali dalam seminggu	Count	3	26	4	2	35
		% within Frekuensi eating out	10.0%	69.7%	13.3%	13.0%	100.0%
	Setiap hari	Count	2	1	2	2	7
		% within Frekuensi eating out	22.2%	33.3%	22.2%	22.2%	100.0%
Total		Count	11	59	13	7	89
		% within Frekuensi eating out	12.2%	64.7%	14.1%	8.2%	100.0%

## Correlations

		Frekuensi eating out		Status Gizi	
Spearman's rho	Frekuensi eating out	Correlation Coefficient	1.000	.090	
		Sig. (2-tailed)	.	.411	
		N	85	85	
	Status Gizi	Correlation Coefficient	.090	1.000	
		Sig. (2-tailed)	.411	.	
		N	85	85	

Tempat eating out \* Status Gizi Crosstabulation

			Status Gizi				Total
			Gizi Kurang (-3 SD sd +2 SD)	Gizi Baik (-2 SD sd +1 SD)	Gizi Lebih (+1 SD sd +2 SD)	Obesitas (+2 SD)	
Tempat eating out	Pedagang keliling	Count	6	13	1	1	21
		% within Tempat eating out	28.6%	61.9%	4.8%	4.8%	100.0%
	Warung makan	Count	4	21	5	3	33
		% within Tempat eating out	12.1%	63.6%	15.2%	9.1%	100.0%
	Fast food	Count	1	9	2	0	12
		% within Tempat eating out	8.3%	75.0%	16.7%	0.0%	100.0%
	Cafe atau Coffee Shop	Count	0	5	3	3	11
		% within Tempat eating out	0.0%	50.0%	25.0%	25.0%	100.0%
	Restoran	Count	0	5	1	0	6
		% within Tempat eating out	0.0%	83.3%	16.7%	0.0%	100.0%
Total		Count	11	59	12	7	89
		% within Tempat eating out	12.3%	64.7%	14.1%	8.2%	100.0%

### Correlations

		Tempat eating out		Status Gizi
Spearman's rho	Tempat eating out	Correlation Coefficient	1.000	.281**
		Sig. (2-tailed)	.	.009
		N	85	85
	Status Gizi	Correlation Coefficient	.281**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.009	.
		N	85	85

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Waktu eating out \* Status Gizi Crosstabulation

			Status Gizi				
			Gid Kurang (-3 SD sd +2 SD)	Gid Baik (-2 SD sd +1 SD)	Gid Lebih (+1 SD sd +2 SD)	Obesitas (+2 SD)	Total
Waktu eating out	Makas pagi	Count	1	1	0	1	3
		% within Waktu eating out	33.3%	33.3%	0.0%	33.3%	100.0%
	Makas siang	Count	4	11	4	2	21
		% within Waktu eating out	19.0%	52.4%	19.0%	9.6%	100.0%
	Makas malam	Count	2	23	0	1	26
		% within Waktu eating out	7.7%	88.5%	0.0%	3.8%	100.0%
	Demud waktu makan	Count	1	0	3	0	4
		% within Waktu eating out	25.0%	0.0%	75.0%	0.0%	100.0%
	Kombinasi	Count	3	20	5	3	31
		% within Waktu eating out	9.7%	64.5%	16.1%	9.7%	100.0%
Total		Count	11	35	12	7	65
		% within Waktu eating out	12.0%	64.7%	14.1%	8.2%	100.0%

### Correlations

		Waktu eating out		Status Gizi
Spearman's rho	Waktu eating out	Correlation Coefficient	1.000	.076
		Sig. (2-tailed)	.	.491
		N	85	85
	Status Gizi	Correlation Coefficient	.076	1.000
		Sig. (2-tailed)	.491	.
		N	85	85

**Jenis makanan yang dibeli \* Status Gizi Crosstabulation**

			Status Gizi				
			Gizi Kurang (-3 SD sd -2 SD)	Gizi Baik (-2 SD sd +1 SD)	Gizi Lebih (+1 SD sd +2 SD)	Overitas (+2 SD)	Total
Jenis makanan yang dibeli	Makanan ringan	Count	5	15	6	2	28
		% within Jenis makanan yang dibeli	17.9%	53.8%	21.4%	7.1%	100.0%
	Snack	Count	2	5	0	2	9
		% within Jenis makanan yang dibeli	22.2%	55.6%	0.0%	22.2%	100.0%
	Makanan	Count	0	2	1	1	4
		% within Jenis makanan yang dibeli	0.0%	50.0%	25.0%	25.0%	100.0%
	Kombinasi	Count	4	33	5	2	44
		% within Jenis makanan yang dibeli	9.1%	75.0%	11.4%	4.5%	100.0%
Total		Count	11	55	12	7	85
		% within Jenis makanan yang dibeli	12.9%	64.7%	14.1%	8.2%	100.0%

**Correlations**

		Jenis makanan yang dibeli		Status Gizi
Spearman's rho	Jenis makanan yang dibeli	Correlation Coefficient	1.000	-.037
		Sig. (2-tailed)	.	.738
		N	85	85
	Status Gizi	Correlation Coefficient	-.037	1.000
		Sig. (2-tailed)	.738	.
		N	85	85

**Sering eating out bersama \* Status Gizi Crosstabulation**

			Status Gizi				
			Gizi Kurang (-3 SD sd -2 SD)	Gizi Baik (-2 SD sd +1 SD)	Gizi Lebih (+1 SD sd +2 SD)	Overitas (+2 SD)	Total
Sering eating out bersama	Teman	Count	6	30	7	4	47
		% within Sering eating out bersama	12.8%	63.8%	14.9%	8.5%	100.0%
	Keluarga	Count	4	18	3	2	27
		% within Sering eating out bersama	14.8%	66.7%	11.1%	7.4%	100.0%
	Saudara	Count	0	3	0	0	3
		% within Sering eating out bersama	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
	Sendiri	Count	1	4	2	1	8
		% within Sering eating out bersama	12.5%	50.0%	25.0%	12.5%	100.0%
Total		Count	11	55	12	7	85
		% within Sering eating out bersama	12.9%	64.7%	14.1%	8.2%	100.0%

## Correlations

		Sering eating out bersama		Status Gizi
Spearman's rho	Sering eating out bersama	Correlation Coefficient	1.000	.000
		Sig. (2-tailed)	.	.997
		N	85	85
	Status Gizi	Correlation Coefficient	.000	1.000
		Sig. (2-tailed)	.997	.
		N	85	85

## Alasan melakukan eating out \* Status Gizi Crosstabulation

			Status Gizi				Total
			Gizi Kurang (-3 SD sd -2 SD)	Gizi Baik (-2 SD sd +1 SD)	Gizi Lebih (+1 SD sd +2 SD)	Obesitas (+2 SD)	
Alasan melakukan eating out	Geezh dengan makanan & minuman	Count	3	18	1	2	24
		% within Alasan melakukan eating out	12.5%	75.0%	4.2%	8.3%	100.0%
	Makanannya lebih enak	Count	3	1	1	0	5
		% within Alasan melakukan eating out	8.0%	50.0%	50.0%	0.0%	100.0%
	Sangat santai	Count	4	14	7	2	27
		% within Alasan melakukan eating out	14.3%	51.9%	25.9%	7.4%	100.0%
	Sering jadi makan bersama-keluarga	Count	4	22	3	2	31
		% within Alasan melakukan eating out	12.5%	68.8%	9.4%	6.4%	100.0%
Total		Count	11	55	12	7	85
		% within Alasan melakukan eating out	13.0%	64.7%	14.1%	8.2%	100.0%

## Correlations

		Status Gizi		Alasan melakukan eating out
Spearman's rho	Status Gizi	Correlation Coefficient	1.000	.020
		Sig. (2-tailed)	.	.859
		N	85	85
	Alasan melakukan eating out	Correlation Coefficient	.020	1.000
		Sig. (2-tailed)	.859	.
		N	85	85

## Aktivitas Sedentary \* Status Gizi Crosstabulation

			Status Gizi				Total
			Gizi Kurang (-3 SD sd -2 SD)	Gizi Baik (-2 SD sd +1 SD)	Gizi Lebih (+1 SD sd +2 SD)	Obesitas (+2 SD)	
Aktivitas Sedentary	= 5 Jam/hari	Count	4	16	0	1	21
		% within Aktivitas Sedentary	17.4%	78.3%	0.0%	4.3%	100.0%
	2 - 5 Jam/hari	Count	7	37	12	6	62
		% within Aktivitas Sedentary	11.3%	59.7%	19.4%	9.7%	100.0%
Total		Count	11	55	12	7	85
		% within Aktivitas Sedentary	12.9%	64.7%	14.1%	8.2%	100.0%

### Correlations

		Aktivitas Sedentary		Status Gizi
Spearman's rho	Aktivitas Sedentary	Correlation Coefficient	1.000	.230*
		Sig. (2-tailed)	.	.034
		N	85	85
	Status Gizi	Correlation Coefficient	.230*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.034	.
		N	85	85

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Frekuensi Konsumsi Fast Food \* Status Gizi Crosstabulation

			Status Gizi				
			Gemuk (-3 SD sd +2 SD)	Gizi Baik (-2 SD sd +1 SD)	Gizi Lebih (+1 SD sd +2 SD)	Obesitas (+1 SD)	Total
Frekuensi Konsumsi Fast Food	Jarang	Count	8	34	8	5	55
		% within Frekuensi Konsumsi Fast Food	14.5%	61.8%	14.5%	9.1%	100.0%
	Sering	Count	3	21	4	2	30
		% within Frekuensi Konsumsi Fast Food	10.0%	70.0%	13.3%	6.7%	100.0%
Total	Count	11	55	12	7	85	
	% within Frekuensi Konsumsi Fast Food	12.9%	64.7%	14.1%	8.2%	100.0%	

### Correlations

		Frekuensi Konsumsi Fast Food		Status Gizi
Spearman's rho	Frekuensi Konsumsi Fast Food	Correlation Coefficient	1.000	.001
		Sig. (2-tailed)	.	.991
		N	85	85
	Status Gizi	Correlation Coefficient	.001	1.000
		Sig. (2-tailed)	.991	.
		N	85	85

## Lampiran 10. Crosstab Variabel Penelitian

				Aktivitas Sedentary		
				Total N	Table Total N %	Mean
Frekuensi Konsumsi Fast Food	Jarang	Frekuensi eating out	Tidak pernah	0	0.0%	-
			2-3 kali dalam sebulan	16	18.8%	1.9
			1 kali dalam seminggu	14	16.6%	1.6
			2-3 kali dalam seminggu	20	23.5%	1.7
			Setiap hari	5	5.9%	2.0
	Sering	Frekuensi eating out	Tidak pernah	0	0.0%	-
			2-3 kali dalam sebulan	5	5.9%	2.0
			1 kali dalam seminggu	11	12.9%	1.6
			2-3 kali dalam seminggu	10	11.8%	1.5
			Setiap hari	4	4.7%	2.0

				Aktivitas Sedentary		
				Total N	Table Total N %	Mean
Frekuensi Konsumsi Fast Food	Jarang	Tempat eating out	Pedagang keliling	12	14.1%	1.9
			Warung makan	22	25.9%	1.8
			Foodcourt	8	9.4%	1.6
			Cafe atau Coffe Shop	9	10.6%	1.9
			Restoran	4	4.7%	2.0
	Sering	Tempat eating out	Pedagang keliling	9	10.6%	1.7
			Warung makan	11	12.9%	1.7
			Foodcourt	4	4.7%	2.0
			Cafe atau Coffe Shop	3	3.5%	1.3
			Restoran	3	3.5%	1.7

				Aktivitas Sedentary		
				Total N	Table Total N %	Mean
Frekuensi Konsumsi Fast Food	Jarang	Waktu eating out	Makan pagi	1	1.2%	2.0
			Makan siang	15	17.6%	1.8
			Makan malam	16	18.8%	1.8
			Semua waktu makan	2	2.4%	1.5
			Kombinasi	21	24.7%	1.7
	Sering	Waktu eating out	Makan pagi	2	2.4%	1.5
			Makan siang	6	7.1%	2.0
			Makan malam	10	11.8%	1.5
			Semua waktu makan	2	2.4%	2.0
			Kombinasi	10	11.8%	1.7

				Aktivitas Sedentary		
				Total N	Table Total N %	Mean
Frekuensi Konsumsi Fast Food	Jarang	Jenis makanan yang dibeli	Makanan lengkap	20	23.5%	1.8
			Snack	7	8.2%	2.0
			Minuman	2	2.4%	2.0
			Kombinasi	26	30.6%	1.6
	Sering	Jenis makanan yang dibeli	Makanan lengkap	8	9.4%	1.8
			Snack	2	2.4%	1.5
			Minuman	2	2.4%	2.0
			Kombinasi	18	21.2%	1.7

				Aktivitas Sedentary		
				Total N	Table Total N %	Mean
Frekuensi Konsumsi Fast Food	Jarang	Sering eating out bersama	Temani	30	35.3%	1.7
			Keluarga	16	18.8%	1.8
			Saudara	2	2.4%	2.0
			Sendiri	7	8.2%	2.0
	Sering	Sering eating out bersama	Temani	17	20.0%	1.6
			Keluarga	11	12.9%	1.7
			Saudara	1	1.2%	2.0
			Sendiri	1	1.2%	2.0

				Aktivitas Sedentary		
				Total N	Table Total N %	Mean
Frekuensi Konsumsi Fast Food	Jarang	Alasan melakukan eating out	Bosan dengan makanan di rumah	17	20.0%	1.6
			Makanannya lebih enak	1	1.2%	2.0
			Banyak variasi	16	18.8%	1.8
			Senang jika makan bersama-sama	21	24.7%	1.8
	Sering	Alasan melakukan eating out	Bosan dengan makanan di rumah	7	8.2%	1.7
			Makanannya lebih enak	1	1.2%	2.0
			Banyak variasi	11	12.9%	1.6
			Senang jika makan bersama-sama	11	12.9%	1.7

## Lampiran 11. Surat Permohonan Izin Penelitian



**UNIVERSITAS SAHID JAKARTA**  
(Terakreditasi Institusi BAN-PT)  
*Taught and Entrepreneurial University*

Nomor : 14/US/151.45/2024  
Lampiran :  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian dan Pengumpulan Data

Kepada Yth.  
Bapak Taqib, S.Pd  
Sebagai Kepala Sekolah SMK Ansharih  
Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan proses penyusunan skripsi mahasiswa Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid Jakarta, maka ini dipelukan data-data pendukung sebagai syarat yang harus dipenuhi.

Berkasannya dengan hal tersebut kami mengajukan permohonan kepada bapak/ibu agar berkenan memberikan izin kepada mahasiswa kami tersebut ini untuk melakukan studi pendahuluan.

Nama	: Marwah Mairanih
NPM	: 2020750013
Semester	: VIII (Delapan)
Judul Penelitian	: Hubungan Gaya Hidup-Eating Out, Aktivitas Sehari-hari, dan Konsumsi <i>Fast Food</i> Terhadap Status Gizi Remaja di SMK Ansharih Jakarta

Adapun lokasi penelitian dilaksanakan sebagai berikut:

Lokasi Penelitian : E. Aksen UI No. 3, RT 3/RW 1, Serpongseleg Sewah, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12640

Demikian permohonan kami sampaikan, atas bantuan dan kerja sama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih. Untuk lebih lanjut kegiatan ini adalah Sdr. Marwah Mairanih (HP: 0816 07528725) atau via email: girinokid@gmail.com.

Jakarta, 19 Februari 2023  
Hormat kami,  
Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan  
Universitas Sahid Jakarta



Dr. Fatmahanik, ST, MSi  
Dekan

## Lampiran 12. Surat Etik Penelitian

	<b>UNIVERSITAS PRIMA INDONESIA</b>
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)	
<b>PERNYATAAN LAYAK ETIK</b>	
Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) KEPK UNIVERSITAS PRIMA INDONESIA Nomor Registrasi Pada KEPPK : 1271025 Terdaftar/Terakreditasi Jl. Kelapa No.1 Semp. Arwana Media, <a href="mailto:kepk@upri.ac.id">kepk@upri.ac.id</a> 44014028012	
Surat Pernyataan Layak Etik Penelitian Kesehatan	
Nomor : 056/KEPK/UNPRIM/2024	
Prosedur penelitian yang diusulkan oleh: <i>The research protocol proposed by:</i>	
Peneliti Utama <i>Principal Investigator</i>	: Marwah Masrudi
Nama Instansi <i>Name Of The Institution</i>	: Universitas Sialiti
Dengan judul: <i>Title</i>	
" HUBUNGAN GAYA HIDUP EATING OUT, AKTIVITAS SEDENTARY DAN KONSUMSI FAST FOOD TERHADAP STATUS GIZI (BMU) REMAJA DI SMK AMALIVAH "	
<i>" Relationship Lifestyle Eating Out, Activities Sedentary And Fast Food Consumption In Against Nutritional Status (BMU) Of Adolescents At Amalivah Vocational School "</i>	
Dijudikan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Berhak, 3) Persewaan Bebas dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Manfaat/Keuntungan, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang terdapat pada Pedoman CIOMS 2006. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh templatnya indikator setiap standar.	
Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risk, 5) Permission/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2006 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the indicators of each standard.	
Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama waktu yaitu tanggal 21 April 2024 sampai dengan tanggal 21 April 2025. <i>This declaration of ethics applies during the period April 21, 2024 - until April 21, 2025.</i>	
  Marwah Masrudi, Nita Perti Lili, MKM	

## Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



