HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, AKTIVITAS FISIK DAN JUMLAH UANG SAKU TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 5 KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025

SKRIPSI

Oleh :

Sri Niken Theresya Edelweis
NIM. 21030026

PROGRAM STUDI
ILMU KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

2025

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, AKTIVITAS FISIK DAN JUMLAH UANG SAKU TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 5 KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat

Oleh :

Sri Niken Theresya Edelweis
NIM. 21030026

PROGRAM STUDI
ILMU KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
2025

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, AKTIVITAS FISIK DAN JUMLAH UANG SAKU TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 5 KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025

Skripsi ini telah diseminarkan dan dipertahankan dihadapan
tim penguji Program Studi
Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan

Padangsidimpuan, 14 Mei 2025

Pembimbing Utama

(Delfi Ramadhini, SKM, M.Biomed)
NUPTK. 3645770671230322

Pembimbing Pendamping

(Arinil Hidayah, SKM, M.Kes)
NUPTK. 8350765666230243

Ketua Program Studi
Ilmu Kesehatan Masyarakat
Program Sarjana

(Nurul Hidayah Nasutioan, M.K.M)

Dekan Fakultas Kesehatan

(Arinil Hidayah, SKM. M.Kes)

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sri Niken Theresya Edelwis

Nim : 21030026

Program studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik Dan Jumlah Uang Saku Terhadap Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 5 Kota Padangsidipuan Tahun 2025" benar-benar dari plagiat,dan apa bila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat ,maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padangsidimpuan, 14 Mei 2025

Peneliti



Sri Niken Theresya Edelwis

IDENTITAS PENULIS

Nama : Sri Niken Theresya Edelwis

Nim : 21030026

Tempat/Tanggal Lahir : Padangsidimpuan/ 20 April 2003

Jenis Kelamin : Perepuan

Alamat : Jl. A. Hutabarat LK.IV

Riwayat Pendidikan :

1. SD N 200214 : Lulus Tahun 2012
2. SMP N 6 Padangsidimpuan : Lulus Tahun 2018
3. SMA N 5 Padangsidimpua : Lulus Tahun 2021

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-NYA peneliti dapat menyusun skripsi dengan judul "Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik Dan Jumlah Uang Saku Terhadap Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 5 Kota Padangsidipuan", Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarna Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan.

Dalam proses penyusunan proposal penelitian ini banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Dr. Anto, SKM, M.Kes, MM, sebagai Rektor Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
2. Arinil Hidayah, SKM, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan, pembimbing pendamping, yang telah meluangkan waktu membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Nurul Hidayah Nasution, SKM, M.K.M selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
4. Delfi Ramadhini, SKM, M.Biomed selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ahmad Safii Hasibuan, SKM, M.K.M selaku Ketua penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberi saran dalam skripsi ini.
6. Yuli Arisyah Siregar, SKM, M.K.M selaku Anggota penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberi saran dalam skripsi ini

7. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyakatat Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
8. Teristimewa buat kedua orang tua, sembah sujud ananda yang tidak terhingga kepada Ayahanda dan Ibunda tercinta yang memberikan dukungan moril dan material serta bimbingan dan mendidik saya sejak masa kanak-kanak hingga kini.
9. Teman-teman seperjuangan khususnya mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

Kritik dan saran yang bersifat membangun penulis harapkan guna perbaikan dimasa mendatang. Mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat bagi peningkatan kualitas pelayanan kesehatan masyarakat. Amin.

Padangsidimpuan, 14 Mei 2025

Peneliti

PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA UNIVERSITAS AUFA ROYHAN PADANGSIDIMPUAN

Laporan Penelitian, Maret 2025
Sri Niken Theresya Edelweis

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, AKTIVITAS FISIK DAN JUMLAH UANG SAKU TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 5 KOTA PADANGSIDIPUAN TAHUN 2025

ABSTRAK

Gizi lebih pada remaja perlu mendapatkan perhatian, dikarenakan *overweight* yang terjadi pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa. Selama masa ini, tubuh membutuhkan zat gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik dan jumlah uang saku terhadap status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan. Jenis penelitian ini merupakan *kuantitatif* yang menggunakan metode *analitik abservasi*, desain penelitian *cross sectional study*. Populasi seluruh remaja kelas X dan XI di SMA Negeri 5 Kota Padangsiidmpuan Tahun 2024 sebanyak 487 orang dan jumlah sampel 83 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian mayoritas konsumsi makanan cepat saji pada remaja sering 43 orang (51,8%), mayoritas aktivitas fisik pada remaja ringan 52 orang (62,7%), mayoritas jumlah uang saku pada remaja besar 46 orang (55,4%), mayoritas status gizi pada remaja normal 67 orang (80,7%). Analisa statistic uji *Spearman's rho,* didapatkan konsumsi makanan cepat saji (p=0,000), aktivitas fisik (0,000) dan jumlah uang saku (p=0,013), artinya ada hubungan makanan cepat saji, aktivitas fiisk dan jumlah uang saku dengan status gizi pada remaja. Diharapkan remaja dengan status gizi normal dapat menjaga berat badannya dengan baik. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan membiasakan diri untuk beraktivitas setidaknya selama tiga puluh menit setiap hari. Selain itu, penting juga untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan secara seimbang, agar terhindar dari risiko kelebihan berat badan *(overweight).*

Kata Kunci : Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisiki, Jumlah Uang Saku, Status Gizi, Remaja
Kepustakaan : 49 (2015-2024)

PUBLIC HEALTH STUDY PROGRAM OF BACHELOR PROGRAM
FACULTY OF HEALTH AUFA ROYHAN UNIVERSITY
IN PADANGSIDIMPUAN CITY 2025

Research Report, March 2025
Sri Niken Theresya Edelweis

THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION, PHYSICAL ACTIVITY, AND POCKET MONETARY AMOUNT ON NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT STATE SENIOR HIGH SCHOOL 5, PADANGSIDIMPUAN CITY IN 2024

ABSTRACT

Overnutrition in adolescents requires attention, as overweight that occurs in adolescence tends to persist into adulthood. During this period, the body requires adequate nutrition to support optimal growth and development. Furthermore, changes in lifestyle and eating habits can also affect adolescent nutrition, and nutritional needs must be addressed. The purpose of this study was to determine the relationship between fast food consumption, physical activity and the amount of pocket money on nutritional status in adolescents at SMA Negeri 5 Padangsidimpuan City. This type of research is quantitative using analytical observation methods, cross-sectional study research design. The population of all adolescents in grades X and XI at SMA Negeri 5 Padangsidimpuan City in 2024 was 487 people and the number of samples was 83 people. The sampling technique used purposive sampling. The results of the study showed that the majority of fast food consumption in adolescents was often about 43 people (51.8%), the majority of physical activity in adolescents was light about 52 people (62.7%), the majority of the amount of pocket money in adolescents was large about 46 people (55.4%), the majority of nutritional status in adolescents was normal about 67 people (80.7%). Spearman's rho test statistical analysis found fast food consumption (p=0.000), physical activity (0.000), and pocket money (p=0.013). This means that there is a relationship between fast food consumption, physical activity, and pocket money and nutritional status in adolescents. It is hoped that adolescents with normal nutritional status can maintain their weight well. One way to do this is by getting into the habit of being active for at least thirty minutes every day. Furthermore, it is important to consume a variety of foods in a balanced manner to avoid the risk of being overweight.

Keywords : Fast Food, Physical Activity, Pocket Money, Nutritional Status, Adolescents
Bibliography: 49 (2015-2024)

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
LEMBAGA PUSAT BAHASA

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PENGESAHAN ii
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT iii
IDENTITAS PENULIS……. iv
KATA PENGANTAR v
ABSTRAK vii
ABSTRACT ix
DAFTAR ISI……. x
DAFTAR SKEMA xi
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB 1 PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 5
1.3 Tujuan Penelitian 5
1.3.1 Tujuan Umum 5
1.3.2 Tujuan Khusus 5
1.4 Manfaat Penelitian 6
1.4.1 Manfaat Teoritis 6
1.4.2 Manfaat Praktis 6

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA 7
2.1 Status Gizi 7
2.1.1 Defenisi Status Gizi 7
2.1.2 Penilaian Status Gizi 7
2.1.3 Klasifikasi Status Gizi 9
2.2 Kebutuhan Gizi Pada Remaja 10
2.2.1 Gizi dan Remaja 10
2.2.2 Kebutuhan Gizi Pada Usia Remaja 10
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja 11
2.3 Makanan Cepat Saji 15
2.4 Aktivitas Fisik 18
2.5 Uang Saku 20
2.6 Kerangka Konsep 23
2.7 Hipotesis Penelitian 23

BAB 3 METODE PENELITIAN 25
3.1 Jenis dan Desain Penelitian 25
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian 25
3.2.1 Tempat 25
3.2.2 Waktu Penelitian 25
3.3 Populasi dan Sampel 26
3.3.1 Populasi 26
3.3.2 Sampel 26
3.4 Etika Penelitian 29
3.5 Alat Pengumpulan Data 30

3.5.1 Instrumen Penelitian 29
3.5.2 Sumber Data 30
3.6 Definisi Operasional 32
3.7 Prosedur Pengumpulan Data 33
3.8 Rencana Analisa 34
3.8.1 Pengolahan Data 34
3.8.2 Analisa Data 35

BAB 4 HASIL PENELITIAN 36
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 36
4.2 Hasil Penelitian 36

BAB 5 PEMBAHASAN 40
5.1 Karakteristik Responden 40
5.2 Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja 42
5.3 Aktivitas Fisik Pada Remaja 45
5.4 Jumlah Uang Saku Pada Remaja 47
5.5 Status Gizi Pada Remmaja 48
5.6 Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Gizi Pada Remaja 50
5.7 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja 52
5.8 Hubungan Jumlah Uang Saku Dengan Status Gizi Pada Remaja 54

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN 56
6.1 Kesimpulan 56
6.2 Saran 57

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR SKEMA

Halaman

Skema 2.1 Kerangka Konsep 23

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 3.1	Waktu Penelitian…….…...	26
Tabel 3.3	Definisi Operasional……...	32
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025…..	36
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.....……..	37
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025……	37
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Jumlah Uang Saku Pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025……	37
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Status Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025……	38
Tabel 4.6	Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025……	38
Tabel 4.7	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025……...…	38
Tabel 4.8	Hubungan Jumlah Uang Saku Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025……...	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Survey dari Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan
Lampiran 2	Surat Balasan Izin Survey dari Tempat Penelitian
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian dari Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan
Lampiran 4	Surat Balasan Izin Penelitian dari Tempat Penelitian
Lampiran 5	Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 6	Persetujuan Menjadi Responden *(informed consent)*
Lampiran 7	Lembar Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Master Data
Lampiran 9	Hasil Output SPSS
Lampiran 10	Lembar Konsultasi
Lampiran 11	Dokumentasi Penelitian

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh sebagai akibat pemanfaatan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi. Status gizi menjadi faktor penting karena berhubungan dengan kecerdasan, produktivitas dan kreativitas yang tentunya dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia. Status gizi akan menentukan masalah gizi yang terjadi pada seseorang dan setiap kelompok umur beresiko mengalami masalah gizi. Masalah gizi adalah masalah yang kompleks yang perlu ditangani karena dapat terjadi pada semua siklus kehidupan, mulai awal kehidupan dalam kandunga, balita, remaja hingga lanjut usia, remaja merupakan kelompok umur yang rentan terhadap status gizi (Muchtar, 2024).

Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi buruk beresiko terhadap penyakit infeksi sedangkan status gizi lebih dan obesitas beresiko mengalami berbagai penyakit degeneratif. Remaja lebih membutuhkan lebih banyak zat gizi karena merupakan periode peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa. Asupan zat gizi remaja menjadi hal penting untuk menghindari terjadinya masalah gizi selama periode pertumbuhan remaja (Kawatu, 2021).

Data menunjukkan beberapa masalah gizi pada remaja yaitu terdapat 25,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 26,9% berusia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Terdapat pula sekitar 8,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1% berusia 16-18 tahun mengalami status kurang yaitu kurus dan sangat kurus. Adapun remaja yang mengalami berat badan lebih dan obesitas

adalah 16,0%. Pada remaja berusia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja berusia 16-18 tahun (Herlina dkk, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja termasuk kelompok yang rentan menglami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih, lebih dari 1,9 miliar remaja di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan dan 600 juta remaja mengalami obesitas. Keseimbangan antara gizi yang masuk dan gizi yang di butuhkan untuk kesehatan optimal adalah penting. Saat kebutuhan gizi seseorang tercukupi untuk menyokong kebutuhan tubuh sehari-hari dan setiap peningkatan metabolisme, maka individu tersebut akan mencapai status gizi yang optimal. Saat ini indonesia prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar (11,1%) dan prevalensi gemuk sebesar (10,8%). Pada remaja usia 16-18 tahun prevalensi kurus sebesar (9,4%) dan prevalensi gemuk sebesar (7,3%) (WHO, 2018).

Menurut UNICEF, Pada tahun 2018 hampir 3 dari setiap 10 anak dibawah usia 5 tahun mengalami stunting dan 1 dari setiap 10 anak mengalami wasting. 1 dari 5 (20%) anak usia sekolah dasar dan sekitar 15 % remaja mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Dua juta anak dibawah usia 5 tahun menderita malnutrisi akut yang parah, sebuah penyakit yang bisa berakibat fatal jika tidak ditangani. Asia pola makan remaja di asia sering kali terlalu buruk untuk memenuhi kebutuhan gizi demi pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Hanya 20% hingga 40% remaja asia yang memenuhi asupan makanan yang dianjurkan (UNICEF, 2018).

Data Kemenkes RI (2023). secara keseluruhan tingkat berat badan lebih di kalangan remaja di Indonesia usia 13-15 pada remaja putri untuk berat badan lebih11,3-12,8% dan obesitas 3,5%. Prevalensi berat badan lebih pada remaja

putri usia 13-15 tahun di Jawa Tengah, untuk berat badan lebih 10,2-13% dan obesitas 3,7% (Kemnekes RI, 2023).

Sumatera Utara (2018), status gizi pada laki-laki dan perempuan secara umum obesita, pada wanita 24% dan pada laki-laki 18%. Masalah BB lebih + obesitas lebih banyak pada responden yang tinggal di daerah kota, untuk laki-laki dan wanita masalah tersebut sudah melampaui 21%. Untuk responden laki-laki yang tinggal di daerah desa. Pada tahun 2018, prevalensi obesitas pada remaja di Kota Labuhan Batu, Sumatera Utara mencapai 15,63% (Kemneks RI, 2018).

Data dari Kota Padangsidimpuan tahun 2019, prevalensi gizi kurang ditambah gizi buruk sebesar 12,7% dengan perincian prevalensi gizi kurang besar 9,5% dan gizi buruk sebesar 3,2%. Kota padangsidimpuan terletak di daerah pegunungan dengan rata-rata mata pencarian masyarakat berkebun dan bertani. Biasanya msayarakat pegunungan lebih sering mengkonsumsi ikan air tawar dan sayuran yang di dapat dari hasil kebun mereka sendiri (Sinaga dkk, 2019).

Makanan cepat saji merupakan makanan yang umumnya memiliki nilai serat kalori dan lemak yang cukup tinggi dan serat termasuk rendah. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia pada tahun 2020, 80% remaja di seluruh dunia lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, dimana 50% memakannya pada siang hari, 15% memakannya pada malam hari, dan 15% memakannya untuk sarapan. Sebuah studi Nielsen melaporkan bahwa 69% penduduk perkotaan Indonesia rutin mengonsumsi makanan cepat saji, 33% mengatakan makan siang, 25% mengatakan makan malam, 9% mengatakan makanan ringan, dan 2 persen mengatakan sarapan. Dampak mengonsumsi makanan cepat saji, berkaitan dengan resiko terjadinya peningkatan penyakit kardiovaskular, obesitas, diabetes tipe 2, dan kanker di masa dewasa nanti (Sandyawan, 2023).

Salah satu faktor dalam penilaian status gizi seseorang adalah aktivitas fisik, seseorang yang mengalami obesitas biasanya cenderung lebih malas dalam beraktivitas sehingga kebugaran jasmani seseorang tersebut menurun. 1,91 miliar orang di dunia mengalami status gizi dalam kategori obesitas, dengan rincian 15% terjadi pada perempuan, 11% terjadi pada laki laki. Aktivitas fisik merupakan faktor penting dalam mempertahankan status gizi seseorang dalam kategori normal. Secara global 81% remaja usia 11-17 tahun memiliki aktivitas fisik dalam kategori rendah. Aktivitas fisik seseorang terdiri dari aktivitas fisik sehari-hari, olahraga dan latihan fisik (Minggu dkk, 2022).

Pemberian uang saku juga sebagai alat bantu dalam menilaipola konsumsi pangan seorang individu, semakin besar ataupun tinggi uang saku yang diterima atau yang diberikan maka hal tersebut akan mendukung seseorang individu dalam kegiatan mengonsumsi suatu makanan atau minuman, begitu juga sebaliknya. Pada remaja meningkatnya resiko seseorang mengalami gizi lebih hingga overweight diakibatkan dari menurunnya aktivitas fisik dan adanya peningkatan untuk mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi rendah, tinggi lemak dan juga tinggi akan kerbohidrat (Sartika, 2022).

Berdasarkaan hasil survey awal di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan, terdapat kantin yang menjual makanan cepat saji, seperti gorengan, *softdrink*, sempol. Remaja di sana juga terbilang sudah mengikuti perkembangan teknologi, seperti *handphone* yang memudahkan remaja mendapatkan informasi mengenai makanan cepat saji melalui media sosial. Namun, hal tersebut mempengaruhi kebiasaan remaja dalam menjalani aktivitas di sekolah, remaja lebih memilih untuk bermain *handphone* di kelas daripada melakukan aktivitas fisik di luar kelas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “hubungan

konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik dan jumlah uang saku pada status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini "apakah ada hubungan konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik dan jumlah uang saku terhadap status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan.

1.3 Tujuan Peneliti

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik dan jumlah uang saku terhadap status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan umur dan jenis kelamin pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan.
b. Untuk mengetahui konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan.
c. Untuk mengetahui aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan.
d. Untuk mengetahui jumlah uang saku pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan.
e. Untuk mengetahui status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan.
f. Untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan.
g. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan.

h. Untuk mengetahui hubungan jumlah uang saku dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan.

1.4 Manfaat Peneliti

1.4.1 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan informasi yang bermanfaat dalam perkembangan ilmu promosi kesehatan masyarakat, dan dapat digunakan sebaga referensi perpustakaan untuk menambah wawasan serta pengetahuan.

1.4.2 Manfaat Teoritis

a. Bagi Penulis

Pengaplikasian teori yang telah diperoleh selama perkuliahan kedalam karya nyata serta menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman peneliti dalam mmenyusun karya ilmiah.

b. Bagi Tempat Peneliti

Sebagai bahan masuk untuk masyarakat agar meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan dan merubah perilaku dalam mengkonsumsi makanan cepat saji serta meningkatkan kemampuan dalam menjaga pola hidup sehat.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan referensi di perpustakaan yang akan dimanfaatkan oleh mahasiswa khususnya program studi kesehatan masyarakat.

BAB 2
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Status Gizi

2.1.1 Defenisi Status Gizi

Status gizi merupakan ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh. Nilai status gizi seseorang atau sekelompok orang akan menunjukkan apakah seseorang atau sekelompok orang tersebut status gizinya baik atau tidak baik. Status gizi terbagi menjadi lima diantaranya sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Status gizi pada remaja dipengaruhi oleh persepsi body image. Persepsi yang buruk terhadap body image akan mendorong remaja untuk melakukan berbagai tindakan untuk mencapai kepuasan mereka. Tindakan yang diambil sering kali berbahaya bagi kesehatan seperti perilaku makan yang tidak sehat, pengontrolan berat badan yang tidak sesuai, terlalu sering menggunakan obat pencahar, memuntahkan makanan, dan aktivitas fisik berat (Supariasa dkk, 2018).

2.1.2 Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi merupakan penjelasan yang berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi atau individu yang memiliki resiko status gizi kurang maupun gizi lebih. (Supariasa dkk, 2018).

1. Penilaian langsung

a) Antropometri

Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan cara mengukur beberapa parameter. Parameter adalah ukuran tunggal dari tubuh manusia, antara lain: umur, berat badan, tinggi badan. Kombinasi antara beberapa

parameter disebut indeks antropometri. Jenis-jenis dari indeksi antropometri salah satunya adalah indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U).

b) Klinis

Pemeriksaan klinis merupakan cara penilaian status gizi berdasarkan perubahan yang terjadi yang berhubungan erat dengan kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi. Pemeriksaan klinis dapat dilihat pada jaringan epitel yang terdapat dimata, kulit, rambut, dan organ yang dekat dengan permukaan tubuh.

c) Biokimia

Pemeriksaan biokimia juga disebut juga cara laboratorium. Pemeriksaan biokimia pemeriksaan yang digunakan untuk mendeteksi adanya defiensi zat gizi pada kasus yang lebih parah lagi, dimana dilakukan pemeriksaan dalam suatu bahan biopsi sehingga dapat diketahui kadar zat gizi atau adanya simpanan di jaringan yang paling sensitive terhadap deplesi.

d) Biofisik

Pemeriksaan biofisik merupakan salah satu penilaian status gizi dengan melihat kemampuan fungsi jaringan dan melihat perubahan struktur jaringan yang dapat digunakan dalam keadaan tertentu, seperti kejadian buta senja.

2. Penilaian tidak langsung

a) Survei kebiasaan makan

Servei kebiasaan makan merupakan salah satu penilaian status gizi dengan melihat jumlah, porsi, frekuensi dan jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh remaja. Kebiasaan makan merupakan kebiasaan yang dilakukan remaja berkaitan dengan konsumsi makanan, distribusi makanan dalam keluarga dan cara memilih makanan yang dapat diperoleh berdasarkan lingkungannya.

b) Statistik vital

Statistik vital merupakan salah satu metode penilaian status gizi melalui data-data mengenai statistik kesehatan yang berhubungan dengan gizi, seperti angka kematian menurut umur tertetu, angka penyebab kesakitan dan kematian, dan angka penyakit infeksi yang berkaitan dengan kekurangan gizi.

c) Faktor ekologi

Penilaian status gizi dengan menggunakan faktor ekologi karena masalah gizi dapat terjadi karena interaksi beberapa faktor ekologi, seperti faktor biologis, faktor fisik, dan lingkungan budaya. Berdasarkan faktor ekologi digunakan untuk mengetahui penyebab kejadian malnutrion disuatu masyarakat yang nantinya akan sangat berguna untuk melakukan itervensi gizi (Supariasa dkk, 2018).

2.1.3 Klasifikasi Status Gizi

Pengukuran IMT dapat dilakukan pada anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Pada remaja pengukuran IMT sangat terkait dengan umurnya. Karena dengan perubahan umur terjadi perubahan komposisi tubuh dan desintas tubuh, pada remaja digunakan indikator IMT/U. Cara pengukuran IMT/U adalah (Supariasa dkk, 2018) :

Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks IMT/U

Ambang Batas (Z-Score)	Kategori Status Gizi
< 16,0	Sangat Kurus
16,00 - 16,99	Kurus
17,00-18,49	Sedang
18,50-24,99	Normal
25,00-29,99	Gemuk
30,00-39,99	Obesitas

2.2 Kebutuhan Gizi Pada Remaja

2.2.1 Gizi dan Remaja

Remaja memiliki kebutuhan nutrisi yang unik dilihat dari sudut pandang biologis, psikologi, dan dari sudut pandang sosial. Secara biologis kebutuhan nutrisi mereka selaras dengan aktivitas mereka. Remaja membutuhkan lebih

banyak protein, vitamin, dan mineral per unit dari setiap energi yang mereka konsumsi. (Suryanto dan Wilda, 2024).

Pada usia remaja perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena bertambahnya masa otot, bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh, juga terjadi perubahan hormonal. Perubahan-perubahan itu mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan mereka. Kecepatan puncak pertabahan tinggi badan untuk anak laki-laki adalah pada usia 13 tahun dan anak perempuan usia 11 tahun. Perubahan komposisi tubuh pada usia remaja merupakan faktor penting yang mempengaruhi kebutuhan gizi pada usia remaja (Rasmaniar dkk, 2023).

2.2.2 Kebutuhan Gizi pada Usia Remaja

Tingginya kebutuhan energi dan nutrien pada remaja dikarenakan perubahan dan pertambahan berbagai dimensi tubuh (berat badan, tinggi badan) masa tubuh serta komposisi sebagai berikut (Suryanto dan Wilda, 2024).:

1. Tinggi badan

a) Sekitar 15-20% tinggi badan dewasa dicapai pada masa remaja
b) Percepatan tubuh anak lelaki terjadi lebih belakangan serta puncak percepatan lebih tinggi dibandingkan anak perempuan. Pertumbuhan linear dapat melambat atau terhambat bila kecukupan makanan/energi sangat kurang.

2. Berat badan

a) Sekitar 25-50% final berat badan ideal dewasa dicapai pada masa remaja.
b) Waktu pencapaian dan jumlah penambahan berat badan sangat dipengaruhi asupan makanan atau energi.

3. Komposisi tubuh

a) Pada masa pra-pubertas proporsi jaringan lemak dan otot maupun masa tubuh tanpa lemak pada anak lelaki dan perempuan sama.

b) Anak lelaki yang sedang tumbuh pesat, penambahan jaringan otot lebih banyak daripada jaringan lemak secara proposional, demikian pula massa tubuh tanpa lemak dibandingkan anak perempuan.

c) Jumlah jaringan lemak tubuh pada oarag dewasa normal adalah 23% pada perempuan dan 15% pada lelaki.

d) Sekitar 45% tabahan massa tulang terjadi pada masa remaja dan pada akhir dekade kedua kehidupan 90% masa tulang tercapai (Suryanto dan Wilda, 2024).

Tabel 2.2. Kebutuhan Zat Gizi Remaja

Jenis kelamin	Umur (tahun)	Berat (Kg)	Energi (kal)	Protein(gr)	Vit.A (RE)	Fe (mg)
Laki-Laki	13-15	45	2400	64	56	17
	16-19	56	2500	66	600	23
Wanita	13-15	46	2100	62	500	19
	16-19	50	2000	50	2500	25

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja putr ada dua, yaitu faktor yang langsung dan faktor yang tidak langsung, adapun penjelasannya sebagai berikut (Suryanto dan Wilda, 2024) :

1. Faktor langsug

a) Konsumsi Makanan

Konsumsi makanan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh langsung terhadap kadaan gizi seseorang karena konsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, baik kualitas maupun kuantitas dapat menimbulkan masalah gizi. Hal ini tergantung pula pada pendapatan, agama, kebiasaan makan, dan adat yang bersangkutan. Kebiasaan makan merupakan salah satu yang mempengaruhi kebiasaan makan seorang remaja. Kebiasaan makan adalah sebagai cara individu dan kelompok mengkonsumsi dan menggunakan

makanan yang tersedia yang didasarkan kepada faktor-faktor sosial dan budaya dimana mereka hidup (Suryanto dan Wilda, 2024).

b) Infeksi/ penyakit

Penyakit infeksi adalah penyakit yang disebabkan karena masuknya bibit penyakit. Antara infeksi dan status gizi kurang terdapat interaksi bolak-balik. Infeksi dapat menimbulkan gizi kurang melalui berbagai mekanismenya. Yang adalah efek langsung dari infeksi sistematik pada katabolisme jaringan. Walaupun hanya terdapat infeksi ringan sudah menimbulkan kehilangan nitrogen.

Pada saat kondisi tidak sehat maka asupan energi harus diperhatikan, karena sangat erat hubungannya antara infeksi dengan malnutrisi. Interaksi yang sinergis anatara malnutrisi dengan infeksi penyakit, dan juga infeksi akan mempengaruhi status gizi mempercepat malnutrisi. Mekanisme patologisnya dapat bermacam-macam, baik secara sendiri-sendiri maupun bersamaan, yaitu:

1. Penurunan asupan gizi akibat kurangnya nafsu makan, menurunnya absorpsi, dan kebiasaan mengurangi makanan pada saat sakit.
2. Penigkatan kehilangan cairan/zat akibat diare, mual/muntah dan pendarahan yang terus-menerus.
3. Meningkatnya kebutuhan, baik dari peningkatan kebutuhan akibat sakit dan parasite dalam tubuh.

2. Faktor Tidak Langsung

a) Tingkat pendapatan

Pendapatan keluarga merupakan penghasilan dalam jumlah uang yang akan dibelanjakan oleh keluarga dalam bentuk makanan. Kemiskinan sebagai penyebab gizi kurang menduduki posisi pertama pada kondisi yang umum. Hal ini harus mendapat perhatian serius karena keadaan ekonomi ini relativ mudah diukur dan berpengaruh besar terhadap konsumen pangan (Suryanto dan Wilda, 2024).

b) Pengetahuan

Walaupun bahan makanan dapat disediakan oleh keluarga dan daya beli memadai tetapi karena kekurangan pengetahuan ini bisa menyebabkan keluarga tidak menyediakan makanan beranekaragam dan bergizi setiap hari bagi keluarganya (Suryanto dan Wilda, 2024).

c) Pola Asuh

Pola asuh orang tua merupakan proses perkembangan dan pertumbuhan anak baik secara fisik maupun psikis. Orang tua memberikan dorongan bagi anak dengan mengubah tigkah laku pengetahuan, dan nilai-nilai yang tepat bagi anak suapaya anak mandiri, tumbuh serta berkembang secara sehat.

Pola asuh makan orang tua kepada anak adalah perilaku orang tua yang menunjukkan bahwa mereka memberikan makan pada anaknya baik dengan pertimbangan atau tanpa pertimbangan (Suryanto dan Wilda, 2024).

Tipe pola asuh makan atau parental feeding syle dikelompokkan menjadi 4 yaitu:

1. Emotional feeding

Emotional feeding atau memberikan makanan agar anak tenang, merupakan salah satu tipe pola asuh makanan dimana orang tua memberikan makanan agar anaknya tenang saat merasa marah, cemas, menangis dan lain-lain.

2. Instrumental feeding

Instrumental feeding merupakan salah satu tipe pola asuh makanan dimana orang tua memberikan hadiah atau reward barupa makanan jika anak berperilaku baik atau melakukan hal yang diperintahkan oleh orang tua.

3. Prompting or encouragement to eat

Merupakan tipe pola asuh makan dimana orangtua mendorong anaknya untuk makan dan menguji jika anaknya mamakan yang telah disediakan

mendorong anak untuk makan disini bukan hanya menyuruh anak makan tapi juga memastikan anaknya memakan makanannya.

4. Control over aeting

Ditipe ini orang tua dengan tegas memutuskan apa yang anaknya makan, menentukan makanan baik jenis dan jumlah makanannya, serta orang tua menentukan kapan anak harus makan dan berhenti makan.

d) Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan biasa disebut dengan pelayanan kesehatan peduli remaja adalah program pemerintahan yang diampu dinas kesehatan di tingkat kabupaten/kota, untuk melayani kesehatan remaja. Program yang dijalankan berupa konseling yang kontak dengan petugas kesehatan, pendidikan keterampilan hidup sehta, pemberian informasi dan edukasi. Di pelayanan kesehatan remaja juga terdapat program gizi remaja yang meliputi pengertian gizi, zat gizi, gizi seimbang yang di dalamnya ada pesan khusus gizi seimbang untuk remaja, menyusun menu gizi seimbang, cara menilai status gizi, dan masalah gizi pada remaja (Suryanto dan Wilda, 2024).

2.3 Makanan Cepat Saji

2.3.1 Defenisi Makanan Cepat Saji

Makanan cepat saji adalah makanan yang dapat degan mudah da cepat diolah sebagai makanan pengganti rumahan. Semakin populernya makanan cepat saji atau fast food di kalangan remaja, didukung dengan meningkatnya porsi serta energi di dalam makanan cepat saji. Makanan cepat saji memilki banyak jenis, mulai dari makanan ringan hingga berat. Dengan mengonsumsi makanan cepat saji maka remaja telah menambah asupan energi, lemak dan gula secara berlebihan. Makanan cepat saji pula memiliki serat yang rendah dan tinggi sodium. Sehingg semakin banyak makanan cepat saji yang dikonsumsi oleh

remaja, maka akan semakin besar pula resiko remaja terkena obesitas (Riadi, 2022).

2.3.2 Jenis Makanan Cepat Saji

Terdapat dua macam makanan cepat saji, yaitu makanan cepat saji berat dan makanan cepat saji lokal (Riadi, 2022).:

a. Makanan cepat saji berat

Bebrapa makanan cepat saji yang tergolong makanan cepat saji modern adalah ayam goreng, pizza, sosis, nunget, burger, sandwich, donat, ice cream dan *soft drink.*

b. Makanan cepat saji lokal

Beberapa makanan cepat saji yang tergolong tradisional adalah bakso, mie goreng, nasi goreng, batagor, sate, martabak dan soto (Riadi, 2022).

2.3.3 Parameter Pengukuran Makanan Cepat Saji diukur Menurut Pengukuran Asupan Makanan Cepat Saji

Beberapa parameter makanan cepat saji yang di ukur menurut pengukuran asupan makanan cepat saji ada 5 yaitu: kentang goreng, cemilan asin, biskuit manis, permen/coklat, dan es krim (Riadi, 2022).

2.3.4 Kandungan Gizi Makanan Cepat Saji

Kandungan gizi makanan cepat saji secara umum makanan cepat saji mengandung energi, kadar lemak, gula dan sodium, yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam akrobat, kalsium dan folat (Riadi, 2022).

Jenis makanan cepat saji yang sering kita jumpai antara lain yaitu:

a. Makanan yang berpengawet seperti makanan yang disimpan didalam kaleng, mie instan yang dijual dalam kemasan dan kaleng. Hampir bisa dipastkan semua makanan kategori ini membahayakan karena zat pengawetnya.

b. Makanan yang mengandung kadar garam tinggi seperti makanan ringan makanan jenis ini memang cocok dan enak untuk dijadikan cemilan. Namun karena mengandung kadar garamtinggi dan penyedap rasa buatan, mau tidak mau akan berpengaruh terhadap kesehatan seseorang baik dalam jangka panjang.
c. Makanan yang mengandung lemak tinggi seperti daging dalam burger, kulit ayam dalam ayam goreng dan lainnya.
d. Makanan yang mengandung soda seperti minuman ringan yang bersoda yang banyak dijual (Riadi, 2022).

2.3.5 Dampak Negatif Makanan Cepat Saji

a. Meningkatkan resiko serangan jantung, kandungan kolesterol yang tinggi pada makanan cepat saji dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah. Pembuluh darah yang tersumbat akan membuat aliran darah tidak lancar yang dapat mengakibatkan terjadinya serangan jantung koroner. (Margaretha, 2020).
b. Membuat ketagihan, makanan cepat saji mengandung zat adiktif yang dapat membuat ketagihan dan merangsang untuk inginterus memakannya sesering mungkin.
c. Meningkatkan berat badan, jika suka mengkonsumsi makanan cepat saji dan jarang berolahraga, maka dalam beberapa minggu tubuh akan mengalami penambahan berat badan yang tidak sehat. Lemak yang di dapat dari mengkonsumsi makanan cepat saji tidak digunakan dengan baik oleh tubuh jika tidak berolahraga. Lemak inilah yang kemudia tersimpan dan menumpuk dalam tubuh. (Margaretha, 2020).

d. Meningkatkan resiko kanker, kandungan lemak yang tinggi yang terdapat dalam makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko kanker, terutama kanker payudara dan usus besar.
e. Memicu diabetes, kandungan kalori dan lemak jenuh yang tinggi dalam makanan cepat saji akan memicu terjadinya resistensi insulin yang berujung pada penyakit diabetes. Risistensi insulin terjadi ketika sel-sel tubuh tidak merespon insulin sehingga menurunkan penyerapan glukosa yang menyebabkan banyak glukosa meumpuk di aliran darah.
f. Memicu tekanan darah tinggi, garam dapat membuat masakan menjadi jauh lebih nikmat. Hampir semua makanan cepat saji mengandung garam yang tinggi. Garam mengandung natrium ketika kandungan natrium dalam darah tinggi dan tidak dapat dikeluarkan oleh ginjal, volume darah meningkat karena natrium bersifat menarik dan menahan air. Peningkatan ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk mengalirkandarah ke seluruh tubuh yang menyebabkan tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi juga akan berpengaruh munculnya gangguan ginjal, penyakit jantung dan stroke. Lemak jenuh yang banyak terdapat dalam makanan cepat saji, yang berbahaya bagi tubuh karena zat tersebut merangsang organ hati untuk memproduksi banyak kolestrol (Riadi, 2022).

2.4 Aktivitas Fisik

2.4.1 Defenisi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik pada kategori cukup 53.7%, kurang 46.3%. intensitas olahraga kategori baik 55.2%, kurang baik 44.8%.salah satu yang mempengaruhi status gizi juga ialah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penabahan berat badan. Salah satu

permasalah gizi yaitu obesitas. Permasalah status gizi/obesitas pada masyarakat telah menjadi bagian dari budaya yang disebabkan kurangnya pengetahuan tentang gizi. Selain faktor pengetahuan tentang gizi, intensi olahraga dan aktivitas fisik juga merupakan hal penting untuk mempengaruhi status gizi (Losu, dkk 2022).

2.4.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik

a. Aktivitas Fisik Rendah

Aktivitas fisik ringan atau rendah yaitu sebanding dengan aktivitas jenis aerobik yang tidak menyebabkan perubahan berarti pada jumlah hambusan nafas. Contoh kegiatan ini adalahberdiri, berjalan pelan atau jalan santai, perkajaan rumah, bermain sebentar. Jangka waktu aktivitas yang dlakukan adalah kurang dari 60 menit (Losu, dkk 2022).

b. Aktivitas Fisik Sedang

Aktivitas ini meliputi digambarkan berupa melakukan aktivitas aerobik namun tetap dapat berbicara bercakap-cakap. Kegiatan ini meliputi berjalan 3,5-4,0 mil/jam, berenang, bermain golf, berkebun, bersepeda dengan kecepatan sedang. Durasi keinginan ini antara 30 sampai 60 menit 1-2 kali dalam 7 hari atau seminggu (Losu, dkk 2022).

c. Aktivitas Fisik Berat

Kegiatan yang sering atau rutin dilakukan dalam seminggu dan dengan durasi kurang lebih 75 menit 5-6 kali meliputi aktivitas aerobik dan aktivitas yang lain seperti berjalan cepat, naik turun tangga, memanjat, kegiatan olahraga yang membuat nafas terengah-engah seperti joging, sepak bola, voli, basket (Losu, dkk 2022).

2.4.3 Faktor Memengaruhi Aktivitas Fisik

a. Gaya Hidup

Perubahan gaya hidup dapat mempengaruhi kemampuan aktivitas seseorang karena gaya hidup berdampak pada perilaku atau keiasaan sehari-hari. Masyarakat lebih memberikan apresiasi yang tinggi kepada pengguna teknologi canggih dalam melakukan berbagai pekerjaan ini, telah menyebabkan aktivitas fisik menjadi berkurang (Minggu dkk, 2022).

b. Usia

Aktivitas fisik remaja sampai dewasa meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini yang jauh lebih besar (Minggu dkk, 2022).

c. Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya aktivitas fisik remaja laki-laki hampir sama dengan remaja perempuan, tap setelah pubertas remaja laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar (Minggu dkk, 2022).

d. Pola Makan

Makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, karena bila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, maka tubuh akan merasa mudah lelah, dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olahraga atau menjalankan aktivitas lainnya. Oleh karena itu, sebaiknya makanan yang akan dikonsumsi dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi namun tidak dapat dikeluarkan secara maksimal (Minggu dkk, 2022).

e. Penyakit/Kelainan pada Tubuh

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Bila ada kelainan pada tubuh seperti di atas akan mempengaruhi aktivitas yang akan dilakukan. Seperti kekurangan sel darah merah, maka orang tersebut tidak di perbolehkan untuk melakukan olahraga yang berat (Minggu dkk, 2022).

2.5 Uang Saku

2.5.1 Defenisi Uang Saku

Permasalah status gizi berlebih pada remaja diakibatkan oleh multifaktoral termasuk di dalamnya besaran uang saku yang mempengaruhi pada pola konsumsi pangan sehari-hari. Penyebab terjadinya status gizi lebih salah satunya adalah tingkat pemasukan. Besaran uang saku akan meningkatkan kesempatan mengkonsumsi makanan yang berlebih yang akan meningkatkan resiko terjadinya gizi lebih. Uang saku yang besar berhubungan positif dengan peningkatan berat badan, karena siswa yang mempunyai uang saku yang besar mengkonsumsi makanan tinggi kalori dan beresiko 90,0% untuk menderita gizi lebih (Mutia, 2018)

2.5.2 Prinsip Uang Saku

a. Berjanjilah kepada anak anda beritahu bahwasannya uang saku merupakan beberapa uang yang diberikan kepada mereka setiap har atau setiap minggu untuk membantu mereka membayar hal yang mereka butuhkan. Janjikan utuk sejumlah uang pada hari tertentu dan berikan jumlah yang sesuai untuk mereka (Mutia, 2018)
b. Bersikap konsisten dan tegas memberikan uang jajan yang banyak kepada anak saat anda mulai memberikannya kepada mereka. Jelaskan kepada anak

mereka harus menggu tiga hari tunjangan selanjutnya jika dia langsung menghabiskan uang sakunya (Mutia, 2018)

c. Buat tabungan menjadi bagian kesepakatan uang saku menyimpan uang merupakan keterampilan yang harus diajarkan sejak muda. Mewajibkan anak untuk menyimpan uangnya 25% dari uang mingguan yang mereka terima dan menyimpannya di bank atau pada celengan (Mutia, 2018)

2.5.3 Tujuan Pemberian Uang Saku

Perolehan uang jajan dimaksud kan untuk mengingatkan pengelolahan keuangan anak dengan dijadikan sebagai sarana belajar. Saat memberikan uang saku hal berikut yang perlu diperhatikan (Mutia, 2018) :

a. Uang saku diberikan berdasarkan usia

Jumlah uang saku yang harus disediakan bertambah seiring dengan kedewasaan anak. Karena anak yang lebih tua memiliki kebutuhan yang lebih banyak sehingga mereka membutuhkan uang saku yang besar.

b. Aktivitas apa saja yang diikuti

Anak yang memiliki kegatan ekstrakulikuler dan juga memiliki kelompok lain yang memerlukan dana tambahan. Selain mereka membutuhkan uang untuk membeli makanan. Anda juga harus mempertimbangkan bagaimana kebutuhan uang dalam aktivitas organisasi mencakup segala jenis uang tunai atau usaha patungan untuk melakukan aktivitas lain (Mutia, 2018)

2.5.4 Pengaruh Jumlah Konsumsi Dengan Uang Saku

Terdapat koneksi cukup kuat antara konsumsi dengan peghasilan serta simpanan, berarti semakin banyak uang saku yang diterima siswa, maka semakin banyak pula yang dikonsumsinya terlepas dari skala prioritasnya. Karena mereka percaya bahwa uang jajan mereka cukup untuk membeli barang, mereka membelanjakan semua uang jajan mereka (Mutia, 2018)

2.5.5 Indikator Uang Saku

Hal yang merupakan alat ukur dalam penentuan uang saku sebagai berikut:

a. Literasi keuangan

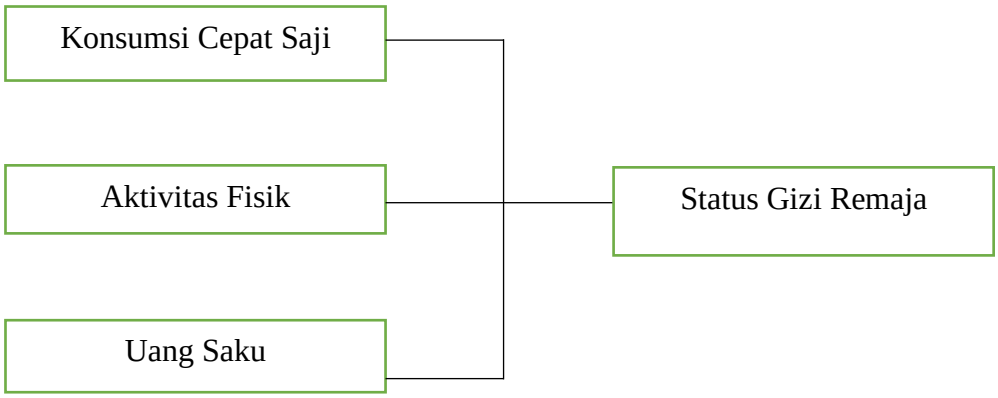
Kemampuan seseorang untuk menggunakan seluruh sumber keuangannya keputusan disebut literasi keuangan. Aak-anak akan mendapatkan pengalaman dunia nyata dan langsung dalam mengelola keuangan mereka jika mereka diberi uang saku. Ini dapat membantu mendidik dan meningkatkan kesadaran tentang tanggung jawab dan kewajiban yang akan dihadapi anak-anak di masa selajutnya.

b. Pemberian orang tua

Pemberianuang saku untuk jangka waktu tertentu memerlukan pengelolaan yang benar serta dapat diterima dengan baik karena akan digunakan untuk mencukupi kebutuhan sampai dengan jangka waktu tertantu (Mutia, 2018)

2.6 Kerangka Konsep

Kerangka Konsep adalah suatu uraian dan visualisasi tebntnag hubungan atau kaitan antara konsep-konsep atau variavel yang aka diamati dan diukur melalui penelitian yang akan dlakukan. (Notoatmodjo,2018).



Skema 2.1 Kerangka Konsep

2.7 Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah dugaan sementara yang menyatakan hubungan antara dua atau lebih variabel dalam suatu penelitian, hipotesis merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari sebuah penelitian dan biasanya dapat ditemukan dalam skrispi, dan merupakan singkat serta sederhana.

1. Hipotesis Alternatif (Ha)
    a) Ada hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan statusi gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsiidmpuan.
    b) Ada hubungan aktivitas fisik dengan dengan statusi gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsiidmpuan.
    c) Ada hubungan dari uang saku dengan dengan statusi gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsiidmpuan.
2. Hipotesis Nol (H0)
    a) Tidak ada hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan statusi gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsiidmpuan.
    b) Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan statusi gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsiidmpuan.
    c) Tidak ada hubungan dari uang saku dengan statusi gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsiidmpuan.

BAB 3

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain penelitian

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *kuantitatif* dengan metode *analitik observasi* dengan desain *cross sectional*. Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa: "Analisis observasi merupakan salah satu teknik statistik yang sering digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel. Korelasi diartikan sebagai hubungan. Analisis korelasi bertujuan untuk mengetahui pola dan keeratan hubungan antara dua variabel atau lebih". Desain *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variable independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

3.2.1 Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan. Adapun alasan peneliti mengambil lokasi tersebut terdapat banyak penjual makanan cepat saji yang sering dibeli oleh remaja SMA pada saat jam istirahat maupun pulang dari sekolah sehingga memicu terjadinya status gizi lebih pada seorang remaja.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai bulan Juli 2024 s/d Mei 2025.

Tabel 3.1. Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Waktu Penelitian								
		Jul	Agt	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb-Apr	Mei
1.	Pengajuan Judul									
2.	Perumusan Proposal									
3.	Seminar Proposal									
4.	Perbaikan Proposal									
5.	Pelaksanaan Penelitian									
6.	Seminar Hasil Skripsi									

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja kelas X dan XI di SMA Negeri 5 Kota Padangsiidmpuan Tahun 2025 sebanyak 487 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah remaha putri di SMA Negeri 5 Kota Padangsiidmpuan Tahun 2025. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian remaja kelas X dan XI yang berada di SMA Negeri 5 Kota Padangsiidmpuan, dan besar sampel di tentukan dengan rumus slovin (Sugiyono, 2017) sebagai berikut :

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

$$n = \frac{487}{1 + 487\,(0{,}1)^2}$$

$$n = \frac{487}{1 + 487 \times 0{,}01} = n = 83$$

Keterangan

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

d : nilai presisi atau keyakinan 90% (α 0,1)

Jadi jumlah sampel dalam penelitian seluruhnya 83 orang dengan menggunakan kriteria inkulusi dan kriteria ekslusi.

Kriteria inklusi penelitian yaitu :

1) Remaja kelas X dan XI SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan yang bersedia menjadi sampel.
2) Remaja berumur 16-17 tahun.

Kriteria ekslusi penelitian yaitu :

1) Remaja tidak masuk saat dilakukan penelitian berlangsung.
2) Remaja sakit pada saat dilakukan penelitian

Tekhnik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan cara mengambil wakil dari setiap wilayah/kelompok yang ada. Sampel dikumpulkan berdasarkan masing-masing kelompok dengan perhitungan sebagai berikut (Sugiyono, 2017) :

$$n1 = \frac{N1}{N} \times n$$

Keterangan :

N : Besar seluruh populasi

N1 : Besar populasi yang diteliti

n : Besar seluruh sampel

n1 : Besar sampel yang diambil

Dari jumlah sampel sebanyak 83 orang, maka sampel penelitian tiap kelas sebagai berikut :

a. Kelas X = 246 / 487 x 83 = 42 orang

   Kelas X 1 = 34 / 246 x 42 = 6

   Kelas X 2 = 36 / 246 x 42 = 6

Kelas X 3 = 36 / 246 x 42 = 6

Kelas X 4 = 35 / 246 x 42 = 6

Kelas X 5 = 35 / 246 x 42 = 6

Kelas X 6 = 35 / 246 x 42 = 6

Kelas X 7 = 35 / 246 x 42 = 6

b. Kelas XI = 241 / 487 x 83 = 41 orang

Kelas XI 1 = 34 / 241 x 41 = 6

Kelas XI 2 = 36 / 241 x 41 = 6

Kelas XI 3 = 35 / 241 x 41 = 6

Kelas XI 4 = 36 / 241 x 41 = 6

Kelas XI 5 = 36 / 241 x 41 = 6

Kelas XI 6 = 33 / 241 x 41 = 6

Kelas XI 7 = 31 / 241 x 41 = 5

Pengambilan sampel per masing-masing kelas sesuai dengan jumlah diatas yaitu dengan menggunakan *simple random sampling*. Jadi setiap orang masing-masing kelas memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel. Penelitian ini menggunakan tehnik *random sampling* dengan cara undian berdasarkan nomor absen siswa. Langkah-langkah yang dapat digunakan untuk mengambil sampel dengan cara undian menggunakan nomor absen siswa adalah sebagai berikut :

1) Nomor absen siswa satu per satu di tulis pada potongan kertas yang sama besar dan digulung.
2) Gulungan-gulungan kertas dimasukkan ke dalam suatu kotak.
3) Gulungan kertas diambil satu per satu sampai jumlah sampel yang sudah ditentukan dipenuhi.
4) Nomor yang tercantum pada gulungan kertas yang diambil merupakan sampel yang akan mewakili populasi.

3.4 Etika Penelitian

1. *Ethical Clearance*

Suatu instrumen untuk mengukur keberterimaan secara etik suatu rangkaian proses penelitian. Klirens etik penelitian merupakan acuan bagi peneliti untuk menjunjung tinggi nilai integritas, kejujuran, dan keadilan dalam melakukan penelitian.

2. *Informed consent* (persetujuan responden)

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan.

3. *Anonimity* (tanpa nama)

Masalah etika kebidanan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

4. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya.

5. *Justice* (keadilan)

Keadilan adalah kondisi kebenaran ideal secara moral menganai sesuatu hal, baik menyangkut benda atau orang (Hidayat, 2017).

3.5 Alat Pengumpulan Data

3.5.1 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar kuesioner dan observasi dengan kategori yaitu :

1. Data Demografi, secara umum berisi inisial nama, umur dan jenis kelamin.

2. Konsumsi makanan cepat saji menggunakan kuesioner Frekuensi sampel dalam mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food* seperti *fried chicken, pizza, burger,* dll dalam sebulan terakhir.
    1) Sering (5 kali/minggi)
    2) Kadang-kadang (4 kali/ minggu)
    3) Jarang (1-2 kali/minggu)
    4) Tidak pernah (0 kali/minggu)
3. Aktivitas fisik menggunakan kuesioner dengan hasil ukur *Nilai Phisical Activity Level* (PAL).
    1) Sangat ringan (<1.40)
    2) Ringan (1.40-1.69)
    3) Sedang (1.70-1.99)
    4) Berat (2.00-2.40)
4. Jumlah uang saku menggunakan kuesioner dengan kategori :
    1) Besar, jika jumlah uang saku ≥ Rp. 15.000
    2) Kecil, jika jumlah uang saku > Rp. 15.000
5. Status gizi menggunakan ukuran tinggi badan dan berat badan dengan hasil Z-score dalam satuan SD.
    1) Kurus (17,0-18,4)
    2) Normal (18,5-25,5)
    3) Gemuk (26-29,9)
    4) Obesitas (>30)

3.5.2 Sumber Data

a. Data primer

Data diperoleh langsung dari sampel, meliputi :

1) Data identitas subyek meliputi nama, umur, jenis kelamin, kelas dan alamat.

2) Frekeunsi konsumsi makan cepat saji

3) Data aktivitas fisik

4) Jumlah uang saku

5) Berat badan

6) Tinggi badan

b. Data sekunder

Data diperoleh langsung dari sampel, meliputi :

1) Data jumlah siswa kelas X dan XI

2) Lokasi sekolah

3.6 Defenisi Operasional

Tabel 3.2 Defensi operasional

Variabel	Definisi	Skala Ukur	Ala Ukur	Hasil Ukur
Independent				
Konsumsi Makanan Cepat Saji	Frekuensi sampel dalam mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food* seperti *fried chicken, pizza, burger,* dll dalam sebulan terakhir	Rasio	Kuesioner	1. Sering (5 kali/minggi) 2. Kadang-kadang (4 kali/ minggu) 3. Jarang (1-2 kali/minggu) 4. Tidak pernah (0 kali/minggu)
Aktivitas Fisik	Kegiatan fisik yang dilakukan sampel pada saat sekolah, olahraga, dan waktu luang, yang diukur menggunakan *Physical Activity Level (PAL)*	Rasio	Kuesioner Aktivitas fisik	1. Berat (2.00-2.40) 2. Sedang (1.70-1.99) 3. Ringan (1.40-1.69) 4. Sangat ringan (<1.40)
Jumlah Uang saku	Nominal uang saku siswa per hari	Ordinal	Kuesioner	1. Kecil, < Rp. 15.000 2. Besar, ≥ Rp. 15.000

Dependent				
Status Gizi	Keadaan Kesehatan timbangan tubuh yang injak, mikrotoa diakibatkan oleh umur, konsumsi dan penggunaan zat gizi yang ditentukan melalui indeks masa tubuh menurut umur (IMT)	Rasio	Timbangan injak, mikrotoa dan umur	1. Kurus (17,0-18,4) 2. Normal (18,5-25,9) 3. Gemuk (26-29,9) 4. Obesitas (≥30)

3.7 Prosedur Pengumpulan Data

1. Tahap persiapan dimulai dengan menetapkan tema judul penelitian, melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing, membuat proposal penelitian, melakukan studi pendahuluan dan revisi.
2. Mengurus surat permohonan survey awal dari Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan, kemudian mengirim permohonan survey awal kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan.
3. Peneliti meminta izin kepada Kepala Sekolah untuk melakukan penelitian, dan meminta data kepada staf tata usaha jumlah remaja putri kelas X dan XI.
4. Setelah diberikan izin untuk meneliti, peneliti melakukan pengambilan data tempat penelitian dan menentukan responden berdasarkan yang telah ditetapkan dalam penelitian.
5. Peneliti menemui responden di sekolah untuk melakukan pengumpulan data dengan kuesioner selama 2 hari. Hari pertama saya memasuki ruangan kelas X1 sampai X7 dengan jumlah remaja sebanyak 42 orang. Kemudian dilakukan kembali pada hari ke dua kelas XI 1 sampai XI 2 dengan jumlah remaja sebanyak 41 orang.

6. Sebelumnya peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu dan menjelaskan tentang tujuan penelitian, menjelaskan *informed consent* tentang kewajiban dan hak dari responden penelitian dan meminta persetujuan responden untuk bersedia menandatangi lembar persetujuan menjadi responden.
7. Setelah responden menandatangani lembar persetujuan, kemudian peneliti memberikan kuesioner penelitian kepada responden dan menjelaskan tentang tata cara pengisian kuesioner.
8. Responden diberikan watu selama ± 15 menit untuk mengisi pertanyaan yang terdapat kuesioner. Setelah responden mengisi kuesioner maka kuesioner dikumpulkan kepada peneliti, segera meneliti jawaban dari setiap pertanyaan di kuesioner.
9. Bila ada jawaban yang belum lengkap atau kurang jelas dari responden, maka responden dapat diminta kembali untuk mengisi ulang kuesioner.
10. Selanjutnya, peneliti melakukan proses pengolahan data dan analisa data.

3.8 Rencana Analisa

3.8.1 Pengolahan Data

a. *Editing*

Editing atau penyuntingan data adalah tahapan dimana data yang sudah dikumpulkan dari hasil pengisian kuesioner disunting kelengkapan jawabannya. Jika pada tahapan penyuntingan ternyata ditemukan ketidaklengkapan dalam pengisian jawaban, maka harus melakukan pengumpulan data ulang.

b. *Coding*

Mengcoding yaitu pemberian kode pada setiap data yang telah dikumpulkan untuk memperoleh memasukkan data ke dalam tabel.

c. *Scoring*

Memberikan skor pada setiap jawaban yang diberikan pada responden. Jawaban yang benar diberi nilai 1 dan jawaban yang salah diberi nilai 0, selanjutnya menghitung skor jawaban dari pertanyaan yang diberikan.

d. *Data Entry*

Data entry adalah mengisi kolom dengan kode sesuai dengan jawaban maisng-masing pertanyaan.

e. *Tabulating*

Mentabulating yaitu pengorganisasian data sedemikian rupa agar dengan mudah dapat dijumlah, disusun dan ditata untuk disajikan dan dianalisis. Dalam penelitian ini tabulasi dilakukan dengan menggunakan *personal computer* (PC) melalui program SPSS (Masturoh dan Nauri, 2018).

3.8.2 Analisa Data

a. Analisa Univariat

Analisa ini digunakan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi berdasarkan tabel yang di teliti. Distribusi frekuensi tentang karakteristik responden umur, jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan.

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variable independen dan variable dependen. Uji statistik yang digunakan adalah *Spearman' rho* dengan syarat dikataan signifikan jika nilai sig (2 tailed) berada kurang dari rentan 0,05 atau 0,01 koefisien korelasi dapat dilihat berkisar antara -1 hingga +1. Untuk menguji hubungan antara variabel yang satu dengan variable lainnya, dengan tingkat signifikasinya p=0,05. Jika ($p<0,05$) maka H_0 ditolak Ha diterima, sebaliknya jika ($p>0,05$) maka H_0 diterima dan Ha ditolak (Notoatmodjo, 2017).

BAB 4

HASIL PENELITIAN

4.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 5 Padangsidimpuan, Jalan Melati NO. 90, Ujung Padang, Kecamatan Padangsidimpuan Selatan, Kota Padangsidimpuan, Sumatera Utara.SMA Negeri 5 Padangsidimpuan ini berada di koordinat garis lintang: 1.1807 dan garis bujur: 99. 1853. Kabupaten Tapanuli Selatan ini adalah kabupaten yang terletak di Provinsi Sumatera Utara dengan keluasan wilayah 18, 897 km2, dengan batas-batas wilayah sebagai berikut:

1. Sebelah Utara dengan Kabupaten Tapanuli Selatan, Kecamatan Angkola Barat.
2. Sebelah Selatan dengan Kabupaten Tapanuli Selatan, Kecamatan Batang Angkola.
3. Sebelah Barat dengan Kabupaten Tapanuli Selatan, Kecamatan Angkola Selatan.
4. Sebelah Timur dengan Kabupaten Tapanuli Selatan, Kecamatan Angkola Timur.

4.2 Hasil Penelitian

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025

Karakteristik	n	%
Umur		
16 tahun	55	66,3
17 tahun	28	33,7
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	19	22,9
Perempuan	64	77,1
Jumlah	**83**	**100**

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa umur remaja mayoritas umur 16 tahun sebanyak 55 orang (66,3%) dan minoritas umur 17

tahun sebanyak 28 orang (33,7%). Kemudian berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 64 orang (77,1%) dan minoritas laki-laki sebanyak 19 orang (22,9%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025

Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja	n	%
Sering	43	51,8
Kadang-kadang	12	14,5
Jarang	28	33,7
Jumlah	**83**	**100**

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa konsumsi makanan cepat saji pada remaja mayoritas sering sebanyak 43 orang (51,8%) dan minoritas kadang-kadang sebanyak 12 orang (14,5%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025

Aktivitas Fisik Pada Remaja	n	%
Sedang	29	34,9
Ringan	52	62,7
Sangat Ringan	2	2,4
Jumlah	**83**	**100**

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dapat diketahui bahwa aktivitas fisik pada remaja mayoritas ringan sebanyak 52 orang (62,7%) dan minoritas sangat ringan sebanyak 2 orang (2,4%).

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Jumlah Uang Saku Pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025

Jumlah Uang Saku Pada Remaja	n	%
Kecil	37	44,6
Besar	46	55,4
Jumlah	**83**	**100**

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat diketahui bahwa jumlah uang saku pada remaja mayoritas besar sebanyak 46 orang (55,4%) dan minoritas sangat kecil sebanyak 37 orang (44,6%).

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Status Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025

Status Gizi Pada Remaja	n	%
Kurus	3	3,6
Normal	67	80,7
Gemuk	9	10,8
Obesitas	4	4,8
Jumlah	**83**	**100**

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dapat diketahui bahwa status gizi pada remaja mayoritas besar normal ebanyak 67 orang (80,7%) dan minoritas kurus sebanyak 3 orang (3,6%).

Tabel 4.6 Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025

	N	Mean	Std. Deviation	Signifikan
Konsumsi Makanan Cepat Saji	83	1.82	.913	*0,000*
Status Gizi Remaja	83	2.17	.559	

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan hasil analisa *Spearman's rho* didapatkan *p=0.000* (p<0,05), bahwa ada hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.

Tabel 4.7 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025

	N	Mean	Std. Deviation	Signifikan
Aktivitas Fisik Pada Remaja	83	2.67	.521	*0,000*
Status Gizi Remaja	83	2.17	.559	

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan hasil analisa *Spearman's rho* didapatkan *p=0.000* (p<0,05), bahwa ada hubungan aktivitas fiisk dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.

Tabel 4.8 Hubungan Jumlah Uang Saku Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025

	N	Mean	Std. Deviation	Signifikan
Jumlah Uang Saku Pada Remaja	83	1.55	.500	*0,013*
Status Gizi Remaja	83	2.17	.559	

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan hasil analisa *Spearman's rho* didapatkan *p=0.013* (p<0,05), bahwa ada hubungan jumlah uang saku dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.

BAB 5
PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan pada tahun 2025, diperoleh data bahwa mayoritas remaja umur 16 tahun sebanyak 55 orang (66,3%) dan minoritas umur 17 tahun sebanyak 28 orang (33,7%). Umur memiliki pengaruh yang sangat signifikan didalam pertumbuhan terutama bagi remaja. Pengelompokan umur dilakukan berdasarkan masanya.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan tentang PPDB pada tahun 2021 bagian kedua tentang persyaratan di pasal 6 mengenai calon peserta didik baru jenjang pendidikan SMA atau SMK yang pada saat penerimaan harus memenuhi persyaratan berusia paling tinggi 21 tahun pada tanggal 1 Juli tahun berjalan dan telah menyelesaikan pendidikan kelas 9 (sembilan) SMP atau bentuk lain yang sederajat. Pada umumnya umur siswa-siswi SMA atau setara untuk kelas X memiliki umur 15-16 tahun, kelas XI memiliki umur 16-17 tahun, dan kelas XII memiliki umur 17-18 Tahun (Permendikbud, 2021).

Hal ini sesuai dengan pendapat Soekanto (2018) menyatakan bahwa remaja putri adalah wanita yang berusia 13 sampai 17 tahun serta ditandai dengan perkembangan spiritual dan badaniah. Masa remaja merupakan periode peralihan waktu individu beralih dari fase anak ke fase dewasa. Pada remaja putri terjadi suatu perubahan fisik yaitu perubahan organ-organ reproduksi (Soekanto, 2018).

Hasil penelitian Yulianingsih (2017) umur siswa remaja siswa di SMA N 1 Baturetno Wonogiri sebagian besar berumur 17 tahun sebesar 47,4%. Banyak perubahan yang terjadi dengan bertambahnya massa otot dan jaringan lemak

dalam tubuh. Selain itu juga terjadi perubahan hormonal, perubahan dari aspek sosiologis maupun psikologisnya. Perubahan ini berpengaruh terhadap kebutuhan gizinya. Kondisi hormonal pada usia remaja menyebabkan aktivitas fisiknya makin meningkat sehingga kebutuhan energi juga meningkat.

Asumsi peneliti remaja umunya sudah mempunyai gaya hidup dan tingkat aktivitas di luar rumah yang lebih banyak. Hal ini seringkali mempengaruhi keteraturan waktu makan pada remaja. Terlebih lagi remaja mempunyai kebebasan dalam memilih makanan ketika di luar rumah. Pengetahuan dalam memilih makanan yang baik juga berpengaruh terhadap asupan zat gizi dan dapat mempengaruhi status gizi. Seseorang akan lebih matang atau lebih baik dalam berfikir dan bertindak sehingga mempengaruhi tingkat pengetahuannya.

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan pada tahun 2024, diperoleh data bahwa mayoritas jenis kelamin perempuan sebanyak 64 orang (77,1%) dan minoritas laki-laki sebanyak 19 orang (22,9%). Jenis kelamin merupakan sifat jasmani atau rohani yang membedakan dua makhluk sebagai laki – laki dan perempuan.

Jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi seseorang. Laki-laki lebih banyak membutuhkan zat tenaga dan protein daripada perempuan, tetapi dalam kebutuhan zat besi perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Jenis kelamin merupakan faktor gizi internal yang menentukan kebutuhan gizi seseorang (Khomsan, 2017).

Khumaidi (2017) menyebutkan bahwa anak laki-laki biasanya mendapatkan prioritas lebih tinggi dalam hal makanan dibandingkan anak perempuan. Berdasarkan penelitian di dapatkan bahwa kekurangan gizi lebih banyak terdapat pada anak perempuan daripada anak laki-laki.

Hasil penelitian Yulianingsih (2017) sebagian besar adalah perempuan 72,6% atau sebanyak 57 siswa anak perempuan. Jenis kelamin merupakan sifat jasmani atau rohani yang membedakan dua makhluk sebagai laki-laki dan perempuan. Kebutuhan zat gizi anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan dan biasanya lebih tinggi karena anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan dan biasanya lebih tinggi karena anak laki-laki memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi. Jenis kelamin merupakan sifat jasmani atau rohani yang membedakan dua makhluk sebagai laki – laki dan perempuan

Asumsi peneliti gaya hidup dan kebiasaan makan remaja dapat mempengaruhi status gizi. Terlebih lagi remaja biasanya mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik. Khususnya pada remaja perempuan sering dijumpai melakukan aktivitas diet yang dapat memicu terjadinya masalah gizi.

5.2 Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kota Padangsidimpuan pada tahun 2025, diperoleh data bahwa konsumsi makanan cepat saji pada remaja mayoritas sering sebanyak 43 orang (51,8%) dan minoritas kadang-kadang sebanyak 12 orang (14,5%). Jenis makanan cepat saji yang sering dikonsumsi responden yaitu gorengan (1x/hari).

Konsumsi makanan *fast food* saat ini menjadi gaya hidup bagi remaja hingga merubah pola asupan makan. Selama tiga puluh tahun terakhir, jumlah remaja yang mengonsumsi *fast food* telah meningkat. Beberapa alasan untuk peningkatan ini termasuk kenyamanan, harga, pilihan menu, dan rasa. Salah satu komponen utama yang dapat memengaruhi status gizi seseorang adalah peningkatan kebiasaan konsumsi makan makanan cepat saji (Utami, 2020).

Peningkatan konsumsi makanan yang sudah menjadi kebiasaan merupakan faktor penting yang memengaruhi status gizi seseorang. Seorang remaja biasanya

memiliki pilihan sendiri tentang makanan apa yang ia sukai. Banyak remaja cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, tidak makan di rumah, dan jajan bersama teman sebaya, yang sering kali tidak menguntungkan. Jajanan sendiri apabila dikonsumsi dalam jumlah banyak tentunya dapat membuat kenyang sehingga remaja yang lebih banyak mengonsumsi jajanan cenderung tidak akan memakan yang lebih bergizi (Harjjatmo et al., 2017).

Hasil penelitian Hilma (2022) konsumsi makanan cepat saji responden paling banyak dalam kategori sering (51,2%). Konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri dari 66 responden yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 42 responden (63,6%). Proses belajar yang panjang membuat siswi membutuhkan makanan untuk mengisi perut yang lapar, sehingga menyebabkan siswi mengkonsumsi makanan cepat saji.

Jenis makanan cepat saji yang sering dikonsumsi responden yaitu gorengan (1x/hari) sebanyak 25 responden (34,9%), kandungan gizi yang terdapat di satu iris pisang goreng adalah 68 kkal dengan rincian; 44% lemak, 54% karbohidrat, dan 2% protein. Pada kandungan gizi satu potong bakwan adalah 45 kkal, dengan rincian; 19% lemak, 71% karbohidrat, dan 10% protein. Kandungan gizi satu potong tahu isi adalah 134 kkal, dengan rincian 44% lemak, 26% karbohidrat, dan 30% protein, dan kandungan gizi satu buah tempe goreng adalah 34 kkal, dengan rincian; 58% lemak, 20% karbohidrat, dan 22% protein. Responden yang sering mengkonsumsi gorengan dikarenakan gorengan sangat mudah ditemukan dengan harga yang relatif murah (Firdianty, 2020).

Fast food jadi pilihan utama orang tua yang sibuk atau konsumsi ketika menghabiskan waktu bersama keluarga pada masyarakat modern. Hal ini disebabkan karena pengolahannya yang cenderung cepat karena menggunakan tenaga mesin, terlihat bersih karena penjamahnya adalah mesin, restoran yang

mudah ditemukan serta karena pelayanannya yang selalu sedia setiap saat, bagaimanapun cara pemesanannya (Pratiwi, 2017).

Mengonsumsi *fast food* yang berlebihan secara teratur dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas karena *fast food* termasuk makanan yang tinggi energi, yang berkontribusi pada kenaikan berat badan (Widyawati, 2022). Selain dapat menaikkan berat badan mengonsumsi *fast food* secara berlebihan juga dapat menimbulkan dampak negatuf lainnya. Menurut (Yulianingsih, 2017), ada beberapa dampak negatif yang dapat terjadi apabila mengonsumsi *fast food* secara berlebihan seperti meningkatkan risiko serangan jantung, meningkatkan resiko kanker, meningkatkan risiko diabetes dan meningkatkan tekanan darah tinggi.

Asumsi penelti dapat diketahui bahwa mayoritas remaja sering mengonsumsi *fast food* secara sering. Hal ini di dukung oleh tidak terlaksananya sikap orang tua yang memberikan pengawasan serta memberikan edukasi kepada anaknya terkait *fast food*, oleh karena itu tingkat konsumsi *fast food* di kalangan remaja relatif tinggi. Para orang tua harus dapat memberikan teladan yang baik bagi anaknya, karena anak akan menyerap lalu menerapkan apa yang dilakukan orang tuanya. Selain itu, pihak sekolah memiliki peran penting terkait statuz gizi siswa di sekolahnya. Pihak sekolah perlu memberikan edukasi kepada siswa terkait gizi yang seimbang dan dapat membantu membuat kantin dengan makanan yang sehat.

5.3 Aktivitas Fisik Pada Remaja

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan pada tahun 2025, diperoleh data bahwa aktivitas fisik pada remaja mayoritas ringan sebanyak 52 orang (62,7%) dan minoritas sangat ringan sebanyak 2 orang (2,4%). Kelompok ini merupakan mayoritas, menunjukkan

bahwa sebagian besar siswa cenderung memiliki aktivitas fisik yang tidak terlalu intens dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, terdapat 29 remaja (34,9%) yang tergolong dalam kategori aktivitas fisik sedang. Kelompok ini mencerminkan sebagian kecil dari sampel yang terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih teratur atau intens dibandingkan dengan kelompok aktivitas ringan, namun tetap tidak mencapai tingkat aktivitas berat.

Sebaliknya, hanya 2 remaja (2,4%) yang memiliki aktivitas fisik sangat ringan. Kelompok ini merupakan yang terbesar dalam distribusi, mencerminkan bahwa aktivitas fisik intens umum dilakukan oleh mayoritas siswa dalam sampel.

Aktivitas merupakan salah satu bentuk penggunaan energi tubuh, jika asupan kalori berlebihan dan tidak diikuti aktivitas fisik yang tinggi akan menyebabkan kelebihan berat badan. Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen yang berperan dalam penggunaan energi. Penggunaan energi tiap jenis aktivitas itu berbeda tergantung tipe, lamanya dan berat badan orang yang melakukan aktivitas tersebut. Selama melakukan aktivitas fisik, otot membutuhkan energi untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Banyaknya energi yang dibutuhkan tergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan (WHO, 2018).

Semakin berat aktivitas, semakin lama waktunya dan semakin berat tubuh orang yang melakukannya maka energi yang dikeluarkan pun lebih banyak. Olahraga jika dilakukan remaja secara teratur dan cukup takaran akan memberikan keuntungan. Keuntungan tersebut menjaga kesehatan sepanjang

hidup dan mencegah dari penyimpangan perilaku makan dan berstatus gizi lebih atau obesitas (Guthri dan Picciano, 2017).

Hasil penelitian Saputri (2018) aktivitas fisik kategori ringan yaitu sebanyak 22 sampel (42.3%). Dominasi remaja dengan aktivitas fisik ringan mengindikasikan bahwa gaya hidup mereka cenderung lebih santai atau minim keterlibatan dalam kegiatan fisik yang berat. Hal ini mungkin terkait dengan faktor lingkungan, kebiasaan harian, atau akses terhadap fasilitas olahraga. Proporsi remaja dengan aktivitas fisik sedang menunjukkan adanya variasi tingkat aktivitas di antara remaja, yang dapat mencerminkan keberagaman gaya hidup dan kebutuhan fisik mereka. Remaja dalam kategori ini mungkin lebih aktif karena kegiatan ekstrakurikuler, olahraga rutin, atau pekerjaan fisik lainnya.

Asumsi peneliti aktivitas fisik merupakan faktor resiko dari kejadian status gizi lebih, yaitu anak atau remaja yang beraktivitas fisik ringan berhubungan bermakna terhadap berat badan lebihPada penelitian ini, remaja banyak melakukan aktivitas fisik yang hanya duduk-duduk saja, dan jarang melakukan pekerjaan rumah. Di masa ini, penggunaan internet sudah menjadi hal yang biasa bagi remaja. Remaja banyak menghabiskan waktu hanya untuk duduk berjam-jam dan bermain gadget, hal ini mengakibatkan kuranganya aktivitas fisik. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik, menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi, jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka seorang remaja mudah mengalami kegemukan.

5.4 Jumlah Uang Saku Pada Remaja

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan pada tahun 2025, diperoleh data bahwa jumlah uang saku pada remaja mayoritas besar sebanyak 46 orang (55,4%) dan minoritas sangat kecil sebanyak 37 orang (44,6%).

Responden dengan persentase lemak tubuh yang besar cenderung mempunyai uang saku yang lebih tinggi. Pemberian uang jajan pada remaja berpengaruh dari tingkat ekonomi yang dimiliki dengan melihat pekerjaan dari orang tua mereka. Remaja dalam penelitian ini sebagian besar memilki orang tua yang bekerja keduanya sehingga rata- rata pendapatan orang tua remaja tergolong tinggi (Wulandari, 2016). Uang saku siswi tidak hanya digunakan untuk membeli jajanan dan makanan di sekolah, namun juga digunakan untuk membeli alat tulis, membayar ongkos taksi atau ojek online untuk pergi ke sekolah dan pulang sekolah, membayar biaya fotocopy, membeli pulsa, dan ditabung di rumah (Cahyaning, 2019).

Menurtu Hakimi (2021) jumlah uang saku diperoleh berdasarkan nominal uang yang diperoleh siswa per harinya. Uang saku yang diperoleh siswa tidak sepenuhnya digunakan untuk membeli makanan atau minuman ketika di sekolah. Akan tetapi juga digunakan untuk ongkos perjalanan ke sekolah dan membeli pulsa/kuota untuk kebutuhan harian.

Hasil penelitian Aprilia dan Tria (2024) uang saku responden sebagian besar memiliki uang saku tinggi (Rp.11.000 hingga Rp.20.000). adanya hubungan hal tersebut dapat disebabkan oleh perbedaan pola konsumsi di kalangan remaja yang memiliki uang saku lebih tinggi tetapi memilih makanan yang lebih sehat, atau karena faktor lain seperti tingkat pengetahuan gizi, kebiasaan makan, atau aktivitas fisik yang lebih tinggi pada responden.

Asumsi peneliti semakin banyak uang saku yang dimiliki anak, maka, semakin besar peluang mereka untuk mengkonsumsi berbagai makanan yang disukai. Dengan uang saku yang besar, siswi akan termotivasi untuk mengonsumsi makanan modern dengan pertimbangan dan berharap diterima oleh teman sebayanya. Remaja yang memiliki uang saku banyak juga dapat memilih

sendiri makanan yang mereka sukai, membeli apapun yang mereka suka tanpa menghiraukan apakah makanan tersebut mengandung zat gizi yang cukup atau tidak. Pada akhirnya, makanan yang salah dapat memengaruhi kesehatan remaja.

5.5 Status Gizi Pada Remaja

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan pada tahun 2025, diperoleh data bahwa status gizi pada remaja mayoritas besar normal ebanyak 67 orang (80,7%) dan minoritas kurus sebanyak 3 orang (3,6%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang berstatus gizi normal baik laki maupun perempuan.

Status gizi merupakan suatu keadaan gizi seseorang yang dapat dinilai sebagai upaya untuk mengetahui apakah seseorang itu normal atau bermasalah. Penilaian status gizi adalah penafsiran informasi berdasarkan penilaian antropometri, konsumsi makanan, laboratorium dan klinik. Sehingga dapat menentukan status kesehatan baik individu ataupun kelompok masyarakat yang berkaitan dengan konsumsi dan penggunaan zat-zat gizi oleh tubuh (Siswanto, 2017).

Menurut Adriani (2018) status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya faktor keturunan, gaya hidup (*life style*) dan faktor lingkungan. Faktor keturunan, orang tua yang gemuk akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk memiliki remaja yang kegemukan ataupun sebaliknya. Kemudian, kebiasaan makan dan gaya hidup seperti *body image* dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi. Faktor lingkungan juga mempengaruhi perilaku remaja yang berakibat pada jumlah makanan dan gizi yang dikonsumsi. Media berpengaruh besar dalam perubahan sikap remaja.

Hasil penelitan Yulianingsih (2017) tentang status gizi remaja di SMA N 1 Baturetno sebagian besar adalah berstatus gizi normal sebesar 78.9 %. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh mendapat asupan zat gizi yang cukup. Status gizi kurang dapat terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Status gizi lebih dapat terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi yang melebihi dari angka kecukupan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan bagi tubuh.

Asumsi peneliti gaya hidup modern saat ini cenderung menyebabkan status gizi pada anak remaja di atas normal, sehingga anak menjadi gemuk atau *overweight*. Hal ini disebabkan karena perilaku makan yang salah diantaranya banyak makan namun kurang beraktivitas sehingga energi yang masuk ke dalam tubuh jauh lebih banyak daripada energi yang digunakan untuk aktivitas dan pertumbuhan. Kelebihan energi ini akan disimpan di dalam tubuh dalam bentuk lemak dan lama kelamaan akan menyebabkan terjadinya *overweight.*

5.6 Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Gizi Pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian analisa *Spearman's rho* didapatkan *p=0.000* (p<0,05), bahwa ada hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.

Menurut teori yang mengatakan hadirnya makanan cepat saji dalam industri makanan di indonesia bisa mempengaruhi kaum remaja di kota. Makanan cepat saji menjadi semakin populer di kalangan remaja karena jenis makanan ini cenderung mudah didapatkan, rasanya enak, disajikan dengan cepat, dan sesuai dengan life style remaja saat ini. Makanan cepat saji yang sering dikonsumsi oleh responden yaitu gorengan, fried chicken, sosis, nugget, mie ayam dan seblak. Makanan cepat saji biasanya mengandung banyak minyak dan tepung, sehingga

memiliki banyak kalori, lemak, gula, dan natrium tetapi sedikit serat, vitamin, dan mineral.

Fast food lebih banyak mengandung zat gizi karbohidrat, lemak, garam serta kolesterol. Apabila *fast food* dikonsumsi secara terus menerus dan secara berlebihan, akan dikhawatirkan menyebabkan peningkatan Indeks Massa Tubuh yaitu gizi lebih pada anak-anak, remaja hingga dewasa (Armadani dan Prihanto, 2017). Terutama jika mengkonsumsi jenis *fast food* seperti *fried chicken, french fries, pizza, burger, sanwich, pasta, sostang, nugget, sosis, spagetty,* dan lain sebagainya, yang saat ini merupakan salah satu gaya hidup yang digemari mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Pola makan seperti ini tidak tepat dan akan berdampak buruk terhadap tubuh. Pola konsumsi yang salah akan merugikan kesehatan apabila tidak diarahkan pada pola konsumsi makanan yang sehat (Setyawati & Rimawati, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sandyawan (2023) yakni terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan persentase lemak tubuh pada siswa SMP Pangudi Luhur Bintang Laut Surakarta (p = 0,000) (<0,05). Nilai koefisien (r) = 901 yang menunjukkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji *(fast food)* dengan persentase lemak tubuh memiliki korelasi sangat kuat. Nilai positif pada koefision korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi konsumsi makanan cepat saji *(fast food)* maka semakin tinggi persentase lemak tubuh yang artinya persentase lemak tubuh pada remaja putri semakin tinggi.

Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurlita (2017), terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kenaikan berat badan pada mahasiswa ilmu kesehatan (p < 0,05), dan terdapat hubungan antara frekuensi puasa -konsumsi makanan dan penambahan berat

badan di bidang teknik (p <0,05). Meningkatnya popularitas fast food di kalangan remaja saat ini diiringi dengan peningkatan porsi dan energi dalam fast food selama beberapa tahun terakhir. Hal ini menyebabkan remaja yang mengkonsumsi fast food mengkonsumsi energi, lemak, dan gula secara berlebihan. Selain itu, makanan cepat saji dikenal rendah serat dan tinggi sodium. Semakin banyak makanan cepat saji yang dikonsumsi, semakin besar risiko obesitas.

Asumsi peneliti orang yang sering mengonsumsi *fast food* dapat memengaruhi status gizi mereka. Hal ini menyebabkan seseorang yang sering mengonsumsi *fast food* cenderung memiliki status gizi lebih ataupun obesitas. Semakin sering seseorang mengonsumsi *fast food*, maka akan semakin berpengaruh terhadap status gizi orang tersebut.

5.7 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian analisa *Spearman's rho* didapatkan *p=0.000* (p<0,05), bahwa ada hubungan aktivitas fiisk dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.

Menurut Kemenkes RI (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 48,2% masyarakat Indonesia yang usianya lebih dari 10 tahun melakukan aktivitas fisik yang rendah, diantaranya terdiri dari populasi wanita yang memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 54,5% lebih tinggi dibandingkan dengan populasi pria sebanyak 41,4%. Hal tersebut bisa disebabkan karena kebiasaan aktivitas siswa dihabiskan untuk belajar di sekolah, dan beberapa siswa tidak banyak yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga seperti basket, badminton, futsal, dan lain sebagainya. Sebagian besar responden menggunakan waktu luangnya setelah pulang sekolah untuk istirahat dan santai sehingga sangat mempengaruhi dengan status gizinya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja yaitu aktivitas fisik. Remaja membutuhkan aktivitas fisik guna mempertahankan berat badan normal dan kesehatan tubuh. Aktivitas fisik yang rendah akan menimbulkan permasalahan gizi lebih maupun obesitas. Hal tersebut disebabkan karena asupan energi yang tertahan di tubuh tidak dapat digunakan sebagai pembakaran kalori dalam tubuh yang diakibatkan dari kurangnya aktivitas fisik (Serly dkk, 2015).

Menurut Condello *et al* (2016) gabungan antara kurangnya aktivitas fisik dengan asupan kalori yang tinggi mempengaruhi untuk terjadinya kelebihan berat badan hingga obesitas. Rendahnya aktivitas fisik individu mengakibatkan kalori yang tersimpan dalam tubuh tidak dapat digunakan semestinya. Asupan konsumsi yang berlebihan dipadankan dengan aktivitas fisik yang kurang maka akan menimbulkan gizi lebih atau obesitas. Melakukan aktivitas yang tinggi seperti berolahraga merupakan salah satu cara yang mudah untuk meningkatkan pembakaran kalori dalam tubuh.

Hasil penelitian Sofiani dkk (2023) terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP N 2 Karangrayung dimana P= 0,045. Remaja yang mempunyai aktivitas fisik yang ringan lebih rentan memiliki status gizi lebih atau obesitas. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yaitu (Ariaini et al., 2022) dengan berdasar pada uji analitik diperoleh (p= 0,000) yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP N 1 Banjarbaru. Selain itu penelitian ini sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ayu Afrilia & A, 2018) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi di SMP Al- Azhar Pontianak berdasarkan nila (p=0,021).

Hasil penelitian Aprilia dan Tria (2024) nilai p-value sebesar 1,000 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan

aktivitas fisik rendah tidak memiliki kelebihan berat badan. Hal ini menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja. Aktivitas fisik memang berperan penting dalam pengaturan berat badan, karena aktivitas tersebut membakar kalori dan membantu menjaga keseimbangan energi. Namun, dalam beberapa kasus, tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dapat terjadi karena berbagai faktor seperti pengetahuan dan pola makan.

Asumsi peneliti aktivitas fisik yang seimbang dan status gizi normal merupakan bagian dari prinsip gizi seimbang yaitu melakukan aktivitas yang cukup dan menjaga berat badan dalam keadaan normal, maka kedua prinsip tersebut sudah sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Aktivitas fisik akan menimbulkan adanya proses pembakaran energi sehingga apabila remaja lebih aktif untuk beraktivitas maka energi yang terpakai pun semakin banyak, kegiatan olahraga berperan dalam mencegah kenaikan berat badan.

5.8 Hubungan Jumlah Uang Saku Dengan Status Gizi Pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian analisa *Spearman's rho* didapatkan *p=0.013* (p<0,05), bahwa ada hubungan jumlah uang saku dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025. Berdasarkan hasil pengambilan data, penggunaan uang saku sampel tidak hanya untuk kebutuhan membeli makanan saat di sekolah. Uang saku yang diperoleh siswa juga digunakan untuk ongkos berangkat maupun pulang sekolah, dan membeli pulsa/kuota internet.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi responden dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food*, yaitu seperti besarnya uang saku yang memungkinkan mereka membeli jajanan apa pun yang mereka inginkan , pengaruh lingkungan sekitar seperti ajakan dari teman untuk membeli makanan-makanan yang dapat

berpengaruh buruk terhadap status gizi siswa serta kurangnya peran dari orang tua atau wali siswa dalam melakukan pengawasan terkait asupan yang dikonsumsi oleh siswa (Gulo, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian Hakimi (2021) juga menunjukkan hasil yang sama, yaitu p = 0,574 yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara uang saku dengan status gizi. Siswa menggunakan uang sakunya bukan hanya untuk membeli makanan saja, tetapi juga untuk ongkos perjalanan ke sekolah, membeli bensin, pulsa, fotocopy, serta untuk ditabung.

Penelitian yang dilakukan Cahyaning dkk (2019) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah uang saku dengan status gizi remaja SMPN di Kota Malang. Berdasarkan hasil pengambilan data, penggunaan uang saku sampel tidak hanya untuk membeli makanan kudapan saja tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan lain seperti untuk ongkos perjalanan ke sekolah dan pulang, membeli bensin, pulsa, fotocopy dan untuk ditabung. Sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor uang saku tidak memberikan pengaruh terhadap status gizi seseorang karena dengan uang saku anak-anak dapat membeli makanan tanpa memperdulikan bergizi maupun tidak bergizi.

Asumsi peneliti besar uang saku yang dimiliki anak sekolah menentukan daya beli terhadap makanan selama anak tersebut berada di luar rumah. Semakin tinggi jumlah uang saku yang didapatkan, semakin tinggi daya beli dalam membeli makanan jajanan. Umumnya, semakin besar uang saku anak sekolah, maka akan semakin besar kemampuan membeli makanan dan mendorong konsumsi berlebih. Jumlah uang saku yang lebih besar membuat anak sekolah sering mengonsumsi makanan jajanan yang mereka sukai tanpa menghiraukan kandungan gizinya

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

6.1.1 Karakteristik responden di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2024 mayoritas umur 16 tahun sebanyak 55 orang (66,3%), dan mayoritas jenis kelamin perempuan sebanyak 64 orang (77,1%).

6.1.2 Mayoritas konsumsi makanan cepat saji pada remaja yaitu sering sebanyak 43 orang (51,8%) SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.

6.1.3 Mayoritas aktivitas fisik pada remaja yaitu ringan sebanyak 52 orang (62,7%) SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.

6.1.4 Mayoritas jumlah uang saku pada remaja yaitu besar sebanyak 46 orang (55,4%) SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.

6.1.5 Mayoritas status gizi pada remaja yaitu normal sebanyak 67 orang (80,7%) SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.

6.1.6 Berdasarkan hasil penelitian analisa *Spearman's rho* didapatkan *p=0.000* (p<0,05), bahwa ada hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2024.

7 Berdasarkan hasil penelitian analisa *Spearman's rho* didapatkan *p=0.000* (p<0,05), bahwa ada hubungan aktivitas fiisk dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.

8 Berdasarkan hasil penelitian analisa *Spearman's rho* didapatkan *p=0.013* (p<0,05), bahwa ada hubungan jumlah uang saku dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.

6.2 Saran

1. Bagi Responden

Bagi remaja dengan status gizi normal diharapkan menjaga berat badannya. Membiasakan aktivitas rutin minimal tiga puluh menit sehari atau minimal tiga hingga lima hari dalam satu minggu. Menjaga asupan yang masuk dan keluar agar seimbang sehingga status gizi yang dicapai optimal, diharapkan pula mengkonsumsi makanan yang beragam. Orang tua lebih memperhatikan asupan makanan yang dimakan oleh anak karena sebagian besar asupan makanan yang dikonsumsi anak berasal dari masakan orang tua.

2. Bagi Orangtua

Untuk mencegah obesitas pada anak, orang tua perlu menerapkan pola makan sehat, meningkatkan aktivitas fisik, dan memberikan edukasi tentang gizi. Penting juga untuk membatasi makanan olahan, minuman manis, dan waktu layar, serta menciptakan lingkungan rumah yang mendukung gaya hidup sehat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan ada peneliti selanjutnya dengan menambah variabel dan desain penelitian yang berbeda, sehingga semua aktivitas fisik dapat terperinci, jumlah uang saku dan membandingkan asupan kalori yang ada pada *fast food* dengan AKG remaja. Sehingga penelitian jauh akan lebih sempurna.

4. Bagi SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan

Melakukan upaya promotif dan preventif terhadap masalah status gizi, dengan langkah mengundang ahli gizi untuk memberikan edukasi kesehatan gizi. Serta menyediakan buku bacaan yang lebih spesifik tentang status gizi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, M dan Wirajatmadi, B. (2018). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group

Aprilia, B. dan Tria.A.E.P. (2024). Hubungan Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik, Durasi Gadjet, Dan Uang Saku Dengan Status Gizi Remaja SMK Poncol Jakarta Pusat. *Muhammadiyah Journal Of Nutrition And Food Science*

Ariaini, S., Nisa, A., Yulianti, Y., & Solechah, S. A. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Perempuan di SMP Negeri 1 Banjarbaru. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, *13*(1), 1. https://doi.org/10.33657/jurkessia.v13i1.769

Armadani, D., & Prihanto 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*, 05, 766-773

Ayu Afrilia, D., & A, S. F. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Di Siswa Smp Al-Azhar Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, *1*(1), 10. https://doi.org/10.30602/pnj.v1i1.277

Cahyaning, R. C. D., Supriyadi, S., & Kurniawan, A. (2019). Hubungan Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik Dan Jumlah Uang Saku Dengan Status Gizi Pada Siswa Smp Negeri Di Kota Malang Tahun 2019. *Sport Science And Health*, *1*(1), 22-27

Condello, G., Capranica, L., Stager, J., Forte, R., Falbo, S., Di Baldassarre, A., Pesce, C. (2016). Physical activity and health perception in aging: Do body mass and satisfaction matter? A three-path mediated link. *PLoS ONE*, 11(9).

Firdianty, A. N. E., & Soviana, E. (2020). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Pada Remaja Di SMA Negeri 5 An*

Gulo, N. E. (2020). Hubungan Konsumsi Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswi STIKES Santa Elisabeth Medan Tahun 2020. *STIKes Santa Elisabeth Medan*, 1–99

Guthri, H.A dan Picciano, MF. (2017). *Human Nutrition*. USA : Mosby

Hakimi, A.N.Q. (2021). *Hubungan Uang Saku Dan Pola Konsumsi Makanan Terhadap Status Gizi SMPN 16 Semarang*. Skripsi: Universitas Islam Negeri Walisongo

Harjjatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi Final Sc* (Widyasari, Ed.; 2017th

Herlina, S., Qomariah, S dan Sartika, W. (2022). Pengaruh Status Gizi Terhadap Dismeneorea Pada Remaja Di Kota Pekanbaru. *Journal Center Of Research Publication In Midwifery And Nursing, 6(2), 29-34*

Hidayat. (2017). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik*. Jakarta: Salemba Medika

Hilma, S. R., Mubaiyanah, I., Zahro, K., Firdaus, A., Dinar, I. Y., Setiyawan, H & Sihombing, D. A. M. (2022). Perspektif Mahasiswa terhadap Perilaku Mengkonsumsi Gorengan. *Biokultur*, *11*(1).

Kawatu S.M. (2021) Hubungan Pola Makan Dengan Sttaus Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di Pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola Muaratais Tahun 2021. Skripsi

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik Untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Sumatera Utara, Prevalensi Status Gizi (IMT/U) Pada Remaja Umur 16-18 Tahun. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survey Kesehatan Indonesa Dalam Angka*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Khomsan, A. (2017). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada

Khumaidi. (2017). *Gizi Masyarakat*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Bogor. Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi V. Jakarta : LIPI

Losu, A. L., Punuh, M. I., & Musa, E. C. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas XI Jurusan Kecantikan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri SMKN 3 Manado Saat Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal KESMAS*, *11*(4), 75–82

Masturoh Imas Dan Nauri Anggita. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Bahan Ajar Rekam Medis Dan Informasi Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Republik Indonesia

Minggu, L. L. J., Posangi, J., Wariki, W. M. V, & Manampiring, A. E. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Kualitas Hidup Kesehatan Siswa SMP dan SMA. *EBiomedik*, *10*(1), 8–13

Muchtar, F. (2024). Pengenalan Konsep Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah Dengan Media Rockwool. *Jurnal Abdimas: Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat, 2(2), 24-28*

Mutia, D., (2018). Analisis Pengaruh Uang Saku dan Gaya Hidup Terhadap Tingkat Konsumsi Mahasiswi Perbankan Syariah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam IAIN Langsa. *Dalam: Langsa: IAIN Langsa, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, p. 23*

Notoatmodjo, S. (2017). *Promosi Kesehatan: Teori Dan Aplikasi.* Jakarta: Rineka Cipta

Nurlita N. (2017). *Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji(Fast Food), Status Gizi dan Kenaikan Berat Badan Pada Mahasiswa Fik Dan Ft Universitas Muhamammadiyah Surakarta (Fast Food Consumption Pattern, Nutritional Status and Body Weight Increase of the Students of Health Science and Engineering Faculties in Muhammadiyah University of Surakarta).*Health Science Faculty of Muhammadiyah University of Surakarta

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan. (2021). Penerimaan Peserta Didik Baru pada Taman Kanak-kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah. Menengah Atas, dan Sekolah Menengah Kejuruan, Bagian Kedua, Pasal 6. Jakarta : Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Kedua, Pasal 6

Pratiwi, N. A. (2017). Gambaran Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Dan Pola Aktivitas Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Di Smp Negeri 21 Makassar. *Repository UIN Alaudin Makassar*, 1–69

Rasmaniar., Rofiqoh, Yohanes, K, Nevia, Z., Renny, E.K. (2023). *Kesehatan Dan Gizi Remaja.* Jakarta: Deepiblish

Sandyawan. (2023). Hubungan antara Konsumsi Makanan Cepat Saji, Jenis Kelamin, dan Aktivitas Fisik dengan Persentase Lemak Tubuh pada Siswa SMP di Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, *7*(1), 53-63

Saputri, W. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP N 2 Klego Boyolali*. Skripsi : Stikes PKU Muhamamdiyah Surakarta

Sartika, Wiwi. (2022). Pengaruh Uang Saku Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Masa Pandemic Covid-19. *Journal ff Healthcare Technology And Medicine Universutas Ubudiyah Indonesia 8(1) Hal: 400-405*

Serly, V., Sofian, A., dan Ernalia, Y. (2015). Hubungan Body Image, Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Doctoral dissertation, Riau University*

Setyawati, V., & Rimawati, E. (2017). *Pola Konsumsi Fast Food dan Serat sebagai Faktor Gizi Lebih pada Remaja*. *Unes Journal of Public Health*,6, 6-10

Sinaga, L.R.V., Munthe, S.S., Bangun, H.A dan Utami, M.P. (2019). Penelitian Kualitatif Untuk Mengidentifikasi Kebiasaan Makan Masyarakat Yang Berkaitan Dengan Hipertensi Esensial Di Desa Tualang Lama Kecamatan Deleng Pokhisen Kabupaten Aceh Tenggara. *Akrab Juara. Jurnal Ilmu-Ilmu Social, 4(2), 147-163*

Siswanto. (2017). *Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia.* Jakarta : PT Primamedia Pustaka

Soekanto, S., (2018). *Sosiologi Keluarga Tentang Ikhwal Keluarga, Remaja, Dan Anak*. Jakarta: Rineka Cipta

Sofiani, E.K., Mita, V.P.R., Erlina, S., dan Asti. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *Indonesian Journal Of Nutrition Science And Food*

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.* Bandung: Alfabeta

Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2018). *Penilaian status Gizi.* Jakarta: EGC

Suryanto, B.E dan Wilda, F. (2024). *Edukasi gizi remaja*. Jakarta: Deepiblish

UNICEF. (2018). No Title. Unicef Indonesia. https://www.unicef.org/indonesia/id/topics/gizi

Utami, M. P. P. (2020). Hubungan Frekuensi Konsumsi Junk Food Terhadap Status Gizi Remaja Di Smp Negeri 27 Surabaya. *Repository STIKES Hang Tuah*, 1–48

Widyawati, P. C. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget, Konsumsi Junk Food Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 15-17 Tahun Di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul. *Jurnal UIN Walisongo*, 1–110

World Health Organization. (2018). '*Global Health Observatory*. Genev

Wulandari, S., Lestari, H., & Fachlevy, A. F. (2016). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016* (Doctoral Dissertation, Haluoleo University).

Yulianingsih, R. (2017). *Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Sttaus Gizi Remaja SMA N 1 Baturetno Wonogiri*. Surakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PKU Muhamamdiyah Surakarta

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS KESEHATAN
Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor. 461/KPT/I/2019, 17 Juni 2019
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidimpuan 22733.
Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e -mail: aufa.royhan@yahoo.com http//: unar.ac.id

Nomor : 698/FKES/UNAR/I/PM/VIII/2024 Padangsidimpuan, 12 Agustus 2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Survey Pendahuluan

Kepada Yth.
Kepala SMA Negeri 5 Padangsidimpuan
Di

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Sri Niken Theresya Edelineis
NIM : 21030026
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Diberikan Izin Survey Pendahuluan di SMA Negeri 5 Padangsidimpuan untuk penulisan Skripsi dengan judul "Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik Dan Jumlah Uang Saku Terhadap Status Gizi Pada Remaja ".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Dekan

Arini Hidayah, SKM, M.Kes
NIDN. 0118108703

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 5 PADAGSIDIMPUAN
Jl. Melati No. 90, Telp. (0634) 21256 Kel. Ujung Padang, Kec. Padangsidimpuan Selatan
KOTA PADANGSIDIMPUAN
e-mail : smanlima_psp@yahoo.co.id Kode Pos : 22725

SURAT KETERANGAN
Nomor : 423.4/ 70 /SMA.5/MH-2025

Sehubungan dengan surat dekan Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan dengan nomor : 698/FKES/UNAR/E/PM/VIII/2024, tanggal 12 Agustus 2024, tentang izin penelitian, bersama ini kami sampaikan bahwa :

Nama	:	**SRI NIKEN THERESYA EDELINEIS**
NPM	:	21030026
Fakultas	:	Kesehatan
Program Studi	:	Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Memberikan izin Survey Pendahuluan di SMA Negeri 5 Padangsidimpuan dengan judul skripsi :

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, AKTIVITAS FISIK DAN JUMLAH UANG SAKU TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padangsidimpuan, 14 Pebruari 2025
Kepala Sekolah

SAHMARDAN, S. Pd
NIP. 19690226 200212 1 006

Tembusan :
1. Dekan
2. Yang bersangkutan
3. Pertinggal

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS KESEHATAN
Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor 461/KPT/I/2019 17 Juni 2019
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidimpuan 22733
Telp (0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e-mail: aufa.royhan@yahoo.com http// unar.ac.id

Nomor : 312/FKES/UNAR/I/PM/II/2025 Padangsidimpuan, 17 Februari 2025
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala SMA Negeri 5 Padangsidimpuan
Di

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Sri Niken Theresya Edelineis
NIM : 21030026
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Diberikan Izin Penelitian di SMA Negeri 5 Padangsidimpuan untuk penulisan Skripsi dengan judul "Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik Dan Jumlah Uang Saku Terhadap Status Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 5 Padangsidimpuan ".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Dekan

Arinil Hidayah, SKM, M.Kes
NUPTK. 8350765666230243

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 5 PADAGSIDIMPUAN
Jl. Melati No. 90, Telp. (0634) 21256 Kel. Ujung Padang, Kec. Padangsidimpuan Selatan
KOTA PADANGSIDIMPUAN
e-mail : smanlima_psp@yahoo.co.id Kode Pos : 22725

SURAT KETERANGAN
Nomor : 423.4/ 96 /SMA.5/MH-2025

Sehubungan dengan surat dekan Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan dengan nomor : 312/FKES/UNAR/I/PM/II/2025, tanggal 17 Pebruari 2025, tentang izin penelitian, bersama ini kami sampaikan bahwa :

Nama	:	**SRI NIKEN THERESYA EDELINEIS**
NPM	:	21030026
Fakultas	:	Kesehatan
Program Studi	:	Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Adalah benar telah menyelesaikan penelitian di SMA Negeri 5 Padangsidimpuan dengan judul skripsi :

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, AKTIVITAS FISIK DAN JUMLAH UANG SAKU TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padangsidimpuan, 24 Pebruari 2025
Kepala Sekolah

SAHMARDAN, S. Pd
NIP. 19690226 200212 1 006

Tembusan :
1. Dekan
2. Yang bersangkutan
3. Pertinggal

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,
Calon Responden Penelitian Di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan.

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana.

Nama : Sri Niken Theresya Edelweis
NIM : 21030026

Akan mengadakan penelitian dengan judul: **"Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik Dan Jumlah Uang Saku Terhadap Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan Tahun 2024".** Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan tidak akan menimbulkan akibat buruk bagi Bapak/Ibu/Sdr/I sebagai responden. Kerahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian.

Apabila Bapak/Ibu/Sdr/I menyetujui maka dengan ini saya mohon kesediaan responden untuk menandatangani lembaran persetujuan dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang saya ajukan dalam lembaran kuesioner.

Atas perhatian Bapak/Ibu/Sdr/I sebagai responden, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya
Peneliti,

Sri Niken Theresya Edelweis

FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(Informed Consent)

Setelah dijelaskan maksud penelitian, saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudar Sri Niken Theresya Edelweis, mahasiswi Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan yang sedang mengadakan penelitian dengan judul "Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik Dan Jumlah Uang Saku Terhadap Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 5 Kota Padangsidimpuan". Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Responden,

……...

KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, AKTIVITAS FISIK DAN JUMLAH UANG SAKU TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 5 KOTA PADANGSIDIMPUAN
TAHUN 2025

I. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah petunjuk pengisian dan pertanyaan sebelum menjawab
2. Menjawab pertanyaan yang tersedia dengan memberikan tanda checklist (√) di kolom yang telah di sediakan
3. Semua pertanyaan diisi dengan satu jawaban.

A. Kuesioner Data demografi

II. Identitas Responden

Kode Kuesioner : ☐

Nama : (inisial)

Umur :

Jenis Kelamin :

Status Gizi : Berat Badan :

Tinggi Badan :

IMT :

B. Kuesioner Makanan Cepat Saji

1. Berapa kali anda mengkonsumsi makanan cepat saji dalam seminggu ?
   a. Tidak pernah
   b. 1-2 kali/minggu
   c. 3-4 kali/ minggu
   d. 5 kali atau lebih/ smeinggu
2. Apa saja jeis makanan cepat saji yang anada konsumsi ?
   a. Pizza
   b. Burger
   c. Fried chicken
   d. Mies instan
   e. Lain-lain sebutkan…….
3. Mengapa anda mengkonsumsi makanan cepat saji ? (pilih semua yang sesuai)
   a. Karena praktis dan mudah ditemukan
   b. Karena rasanya enak
   c. Karena harga yang murah
   d. Karena tidak memiliki waktu untuk memasak
   e. Lain-lain sebutkan……
4. Apakah anda tidak tahu bahwa makanan cepat saji dapat mempengaruhi kesehatan ?
   a. Ya
   b. Tidak
5. Apakah anda tahu makanan cepat saji dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas ?
   a. Ya
   b. Tidak

C. Kuesioner Aktivitas Fisik

No	Kegiatan	Physical Activity Ratio (PAR)	Waktu (w)	(PAR x W) (Menit)
1.	Tidur (tidur siang dan malam)			
2.	Tidur-tiduran			
3.	Duduk sambil menonton TV			
4.	Berdiri, diam, beribadah, menunggu (berdiri), berhias			
5.	Makan dan minum			
6.	Jalan santai			
7.	Berbelanja			
8.	Mengendarai kendaraan			
9.	Belajar			
10	Melakukan pekerjaan rumah (bersih-bersih)			
11	Setrika pakaian (duduk)			
12	Kegiatan berkebun			
13	Menulis dan Mengetik			
14	Mengerjakan Tugas/PR			
15	Olahraga(badminton)			
16	Olahraga (jogging)			
17	Olahraga (bersepeda)			
18	Olahraga (aerobik)			

D. Kuesioner Jumlah Uang Saku

1. Berapa jumlah uang saku yang diberikan tiap hari……

Kota Padangsidimpuan, Februari 2025
Responden

(……..)

OUTPUT SPSS

Statistics

		Umur Remaja	Jenis Kelamin	Berat Badan Remaja (kg)	Tinggi Badan Remaja (cm)	Status Gizi Remaja	Konsumsi Makanan Cepat Saji	Aktivitas Fisik Pada Remaja	Jumlah Uang Saku Pada Remaja
N	Valid	83	83	83	83	83	83	83	83
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean			1.77	52.35	157.22	2.17	1.82	2.67	1.55
Median			2.00	50.00	157.00	2.00	1.00	3.00	2.00
Std. Deviation			.423	9.103	7.295	.559	.913	.521	.500
Minimum			1	39	145	1	1	2	1
Maximum			2	86	180	4	3	4	2

Analisa Univariat

Frequency Table

Umur Remaja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16 tahun	55	66.3	66.3	66.3
	17 tahun	28	33.7	33.7	100.0
	Total	83	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	19	22.9	22.9	22.9
	Perempuan	64	77.1	77.1	100.0
	Total	83	100.0	100.0	

Berat Badan Remaja (kg)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	39	1	1.2	1.2	1.2
	40	4	4.8	4.8	6.0
	41	3	3.6	3.6	9.6
	43	4	4.8	4.8	14.5
	45	6	7.2	7.2	21.7
	46	4	4.8	4.8	26.5
	47	6	7.2	7.2	33.7
	48	5	6.0	6.0	39.8
	49	6	7.2	7.2	47.0
	50	5	6.0	6.0	53.0
	51	5	6.0	6.0	59.0
	52	2	2.4	2.4	61.4
	53	2	2.4	2.4	63.9
	54	1	1.2	1.2	65.1
	55	4	4.8	4.8	69.9
	56	2	2.4	2.4	72.3
	58	3	3.6	3.6	75.9
	60	5	6.0	6.0	81.9
	61	1	1.2	1.2	83.1
	62	4	4.8	4.8	88.0
	63	1	1.2	1.2	89.2
	64	2	2.4	2.4	91.6
	65	1	1.2	1.2	92.8
	68	2	2.4	2.4	95.2
	69	1	1.2	1.2	96.4
	70	1	1.2	1.2	97.6
	80	1	1.2	1.2	98.8
	86	1	1.2	1.2	100.0
	Total	83	100.0	100.0	

Tinggi Badan Remaja (cm)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	145	1	1.2	1.2	1.2
	147	3	3.6	3.6	4.8
	148	2	2.4	2.4	7.2
	150	16	19.3	19.3	26.5
	151	1	1.2	1.2	27.7
	152	8	9.6	9.6	37.3
	153	1	1.2	1.2	38.6
	155	7	8.4	8.4	47.0
	156	1	1.2	1.2	48.2
	157	3	3.6	3.6	51.8
	158	5	6.0	6.0	57.8
	159	4	4.8	4.8	62.7
	160	8	9.6	9.6	72.3
	161	2	2.4	2.4	74.7
	162	3	3.6	3.6	78.3
	163	4	4.8	4.8	83.1
	164	1	1.2	1.2	84.3
	165	2	2.4	2.4	86.7
	166	2	2.4	2.4	89.2
	167	1	1.2	1.2	90.4
	168	2	2.4	2.4	92.8
	170	2	2.4	2.4	95.2
	172	1	1.2	1.2	96.4
	173	1	1.2	1.2	97.6
	175	1	1.2	1.2	98.8
	180	1	1.2	1.2	100.0
	Total	83	100.0	100.0	

Status Gizi Remaja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurus	3	3.6	3.6	3.6
	Normal	67	80.7	80.7	84.3
	Gemuk	9	10.8	10.8	95.2
	Obesitas	4	4.8	4.8	100.0
	Total	83	100.0	100.0	

Konsumsi Makanan Cepat Saji

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	43	51.8	51.8	51.8
	Kadang-Kadang	12	14.5	14.5	66.3
	Jarang	28	33.7	33.7	100.0
	Total	83	100.0	100.0	

Aktivitas Fisik Pada Remaja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	29	34.9	34.9	34.9
	Ringan	52	62.7	62.7	97.6
	Sangat Ringan	2	2.4	2.4	100.0
	Total	83	100.0	100.0	

Jumlah Uang Saku Pada Remaja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecil	37	44.6	44.6	44.6
	Besar	46	55.4	55.4	100.0
	Total	83	100.0	100.0	

Analisa Bivariat

Konsumsi Makanan Cepat Saji * Status Gizi Pada Remaja

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Konsumsi Makanan Cepat Saji	1.82	.913	83
Status Gizi Remaja	2.17	.559	83

Nonparametric Correlations

Correlations

			Konsumsi Makanan Cepat Saji	Status Gizi Remaja
Spearman's rho	Konsumsi Makanan Cepat Saji	Correlation Coefficient	1.000	-.378**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	83	83
	Status Gizi Remaja	Correlation Coefficient	-.378**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	83	83

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

Aktivitas Fisik * Status Gizi Pada Remaja

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Aktivitas Fisik Pada Remaja	2.67	.521	83
Status Gizi Remaja	2.17	.559	83

Nonparametric Correlations

Correlations

			Aktivitas Fisik Pada Remaja	Status Gizi Remaja
Spearman's rho	Aktivitas Fisik Pada Remaja	Correlation Coefficient	1.000	.444**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	83	83
	Status Gizi Remaja	Correlation Coefficient	.444**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	83	83

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

Jumlah Uang Saku * Status Gizi Pada Remaja

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Jumlah Uang Saku Pada Remaja	1.55	.500	83
Status Gizi Remaja	2.17	.559	83

Nonparametric Correlations

Correlations

			Jumlah Uang Saku Pada Remaja	Status Gizi Remaja
Spearman's rho	Jumlah Uang Saku Pada Remaja	Correlation Coefficient	1.000	.272*
		Sig. (2-tailed)	.	.013
		N	83	83
	Status Gizi Remaja	Correlation Coefficient	.272*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.013	.
		N	83	83

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

DOKUMENTASI

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, AKTIVITAS FISIK DAN JUMLAH UANG SAKU TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 5 KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025




Pengisian Informend Consent dan Kuesioner




Pengisian Informend Consent dan Kuesioner

CATATAN KONSULTASI SEBELUM SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN

Nama : SRI NIKEN THERESYA GDELNELS

NIM : 21030026

Judul Penelitian : Hubungan konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku Terhadap Status Gizi Pada Remaja Di SMA NEGERI 5 Kota Padangsidimpuan

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
1	Senin 26 AGUSTUS 2024	Delfi Ramadhini, SKM, M. Biomed. NIDN.0113039201	Revisi mengenai Status gizi Pada remaja, WHO, Asia, Indo, Sumut, PSP fokus penelitian. konsumsi makanan cepat saji Jurnal, aktivitas fisik Jurnal, uang saku Jurnal, Survey awal Status gizi, Mkn cpt saji, aktivitas fisik, uang saku, Hipotesa cluster sampling, uang saku	
2	Jumat 13 Agustus 2024	DELFI RAMADHINI, SKM, M-BIOMED. NIDN. 0113039201	Revisi Status gizi, asupan gizi kurang dan cukup, kerangka teori, Hipotesis, ukuran sampel per kelas, tabel operasional tentang uang saku, status gizi	
3	Senin 22 Oktober 2024	Arini Hidayah, SKM. M. Kes NUPTK. 8350765566230213	revisi Bab I, 2, 3, : rumusan masalah, tujuan umum, tujuan khusus kerangka konsep, hipotesis, jenis dan desain penelitian, tempat penelitian populasi, sampel, defenisi operasional	

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
4	Rabu 6 November 2024	Arimi Hidayah, SKM.M.Kes NUPTK. 8350765662302 43	Revisi bab 1 : rumusan masalah Bab 2 : mengenai status gizi, Penilaian status gizi, Hipotesis bab 3 : desain penelitian	
5				
6				
7				
8				