HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA REMAJA PUTRI

THE RELATIONSHIP FAST FOOD CONSUMPTION FREQUENCY AND BODY MASS INDEX (BMI) IN ADOLESCENT GIRLS

Maria Kristina Natalia Jalla[1*], Ni Wayan Suniyadewi[1], Moh. Fairuz Abadi[1]
[1]STIKES Wira Medika Bali
***E-mail:** nataliajalla02@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan gaya hidup remaja di wilayah perkotaan mendorong meningkatnya konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), yang berpotensi memengaruhi status gizi dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Meskipun hubungan konsumsi *fast food* dan IMT telah banyak dilaporkan, kajian yang berfokus pada remaja putri di lingkungan sekolah perkotaan Bali masih terbatas. Pendekatan kuantitatif *cross sectional* diterapkan pada 218 siswi SMA Negeri 4 Denpasar yang dipilih melalui *simple random sampling*. Frekuensi konsumsi *fast food* diukur menggunakan kuesioner, sedangkan IMT ditentukan melalui pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman* menunjukkan sebagian besar responden memiliki konsumsi *fast food* kategori sedang (58,7%) dan IMT normal (66,5%). Terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan IMT ($p < 0,001$). Frekuensi konsumsi *fast food* yang lebih tinggi berhubungan dengan peningkatan IMT pada remaja putri**.**

Kata Kunci: *Fast Food*, Indeks Massa Tubuh, Remaja Putri.

ABSTRACT

Urban lifestyle changes have increased fast food consumption among adolescents, potentially affecting nutritional status and Body Mass Index (BMI). Although the association between fast food intake and BMI has been widely reported, evidence focusing on female adolescents in urban school settings in Bali remains limited. A quantitative cross-sectional approach was applied to 218 female students at SMA Negeri 4 Denpasar selected through simple random sampling. Fast food consumption frequency was assessed using a questionnaire, while BMI was determined through anthropometric measurements. Spearman Rank analysis showed that most respondents reported moderate fast food consumption (58.7%) and normal BMI (66.5%). A significant association was identified between fast food consumption frequency and BMI ($p < 0.001$). Higher fast food consumption frequency is associated with increased BMI among female adolescents.

Keywords: Fast Food, Body Mass Index, Female Adolescents

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berdampak pada pola makan dan gaya hidup. Kemandirian remaja dalam memilih makanan, yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial, media, dan kemudahan akses terhadap makanan cepat saji (*fast food*), meningkatkan risiko konsumsi makanan tinggi energi, lemak jenuh, gula, dan natrium, namun rendah serat serta zat gizi mikro. (Aulya Y, 2021).

Secara global, peningkatan konsumsi *fast food* pada remaja sejalan dengan meningkatnya prevalensi kelebihan berat

badan dan obesitas, yang berkontribusi terhadap risiko penyakit tidak menular di masa dewasa, seperti diabetes melitus tipe 2 dan penyakit kardiovaskular (World Obesity Federation, 2023). Remaja putri memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) dibandingkan remaja laki-laki, dipengaruhi oleh perubahan hormonal, komposisi tubuh, dan kecenderungan perilaku makan emosional (Hidayah *et al*., 2023).

Indonesia perubahan pola konsumsi remaja menunjukkan peningkatan konsumsi makanan cepat saji, terutama di wilayah perkotaan. Pola makan tinggi energi dan rendah zat gizi berperan dalam meningkatnya masalah gizi lebih pada remaja (Munawaroh, 2021). Kondisi ini semakin diperkuat di Bali sebagai daerah dengan urbanisasi dan perkembangan pariwisata yang pesat, yang menyebabkan ketersediaan *fast food* semakin luas dan mudah diakses oleh remaja (Saniartha & Komang, 2020).

Berbagai penelitian telah melaporkan hubungan antara konsumsi *fast food* dan peningkatan IMT pada remaja. Namun, sebagian besar kajian masih bersifat umum dan belum secara spesifik menyoroti remaja putri di konteks lokal Bali, khususnya di lingkungan sekolah menengah perkotaan. Perbedaan karakteristik lingkungan, budaya konsumsi, dan pola aktivitas remaja di Bali berpotensi memengaruhi hubungan antara konsumsi *fast food* dan IMT, sehingga diperlukan kajian kontekstual untuk memperkuat bukti empiris di tingkat lokal (Hidayah et al., 2023).

Oleh karena itu, kajian ini berfokus pada analisis hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja putri di SMA Negeri 4 Denpasar. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi promotif dan preventif berbasis sekolah, seperti edukasi gizi berkelanjutan dan kebijakan kantin sehat, guna mencegah peningkatan risiko gizi lebih pada remaja putri.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional melalui pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 4 Denpasar pada bulan September–Oktober 2025. Variabel independen adalah frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), sedangkan variabel dependen adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja putri.

Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas X dan XI SMA Negeri 4 Denpasar. Sampel berjumlah 218 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Kriteria inklusi meliputi remaja putri berusia 15–17 tahun, terdaftar sebagai siswi aktif, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah siswi yang memiliki kondisi medis tertentu atau riwayat penyakit yang dapat memengaruhi status gizi dan IMT.

Frekuensi konsumsi *fast food* diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang disesuaikan dengan jenis makanan cepat saji yang umum dikonsumsi remaja. Kategori frekuensi konsumsi ditentukan berdasarkan jumlah konsumsi dalam satu minggu, yaitu kategori rendah (≤1 kali/minggu), sedang (2–3 kali/minggu), dan tinggi (≥4 kali/minggu). Klasifikasi ini digunakan untuk menggambarkan tingkat paparan responden terhadap konsumsi *fast food* secara lebih terstruktur.

Instrumen FFQ yang digunakan telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya dengan karakteristik responden yang serupa. Hasil uji validitas menunjukkan nilai korelasi item yang memenuhi kriteria valid (r hitung > r tabel), sedangkan uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* > 0,70, yang menandakan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan untuk pengukuran frekuensi konsumsi makanan.

Pengukuran IMT dilakukan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan alat ukur standar yang telah dikalibrasi. Nilai IMT dihitung menggunakan rumus berat badan (kg) dibagi tinggi badan (m^2), kemudian dikategorikan berdasarkan standar IMT remaja menurut *World Health Organization* (WHO) untuk usia 5–19 tahun, yang membagi status gizi menjadi kurus, normal, gemuk, dan obesitas berdasarkan *z-score* IMT menurut umur.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis univariat

digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, distribusi frekuensi konsumsi *fast food*, dan kategori IMT. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan IMT menggunakan uji *Rank Spearman* karena data berskala ordinal dan tidak berdistribusi normal. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKES Wira Medika Bali dan seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, serta dijamin kerahasiaan dan anonimitas data yang dikumpulkan.

Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Kelas di SMA Negeri 4 Denpasar (n = 218)

	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	15 Tahun	103	47,2
	16 Tahun	106	48,6
	17 Tahun	9	4,1
	Total	218	100,0
Kelas	Kelas X	116	53,2
	Kelas XI	102	46,8
	Total	218	100,0

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar responden berada pada usia pertengahan remaja dan berasal dari kelas X. Distribusi ini menunjukkan bahwa responden berada pada fase transisi remaja awal ke remaja tengah, yang umumnya ditandai dengan peningkatan kemandirian dalam memilih pola makan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Remaja Putri di SMA Negeri 4 Denpasar (n = 218)

	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Frekuensi Konsumsi *Fast Food*	Rendah	46	21,1
	Sedang	150	68,8
	Tinggi	22	10,1
	Total	218	100,0
Indeks Massa Tubuh (IMT)	Sangat Kurus	28	12,8
	Kurus	41	18,8
	Normal	128	58,7
	Gemuk	9	4,1
	Obesitas	12	5,5
	Total	218	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki frekuensi konsumsi *fast food* pada kategori sedang dan sebagian besar berada pada kategori IMT normal. Meskipun demikian, masih ditemukan kelompok responden dengan IMT gemuk dan obesitas, yang mengindikasikan adanya potensi masalah gizi lebih pada sebagian remaja putri.

Analisa Bivariat

Tabel 3. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Remaja Putri di SMA Negeri 4 Denpasar (n = 218)

Frekuensi Konsumsi *Fast Food*	Indeks Massa Tubuh (IMT)										Total		*p value*	koefisien korelasi (r)
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Rendah	19	8,7	27	12,4	0	0,0	0	0,0	0	0,0	46	21,1		
Sedang	9	4,1	14	6,4	127	58,3	0	0,0	0	0,0	150	68,8	0,000	0,828
Tinggi	0	0,0	0	0,0	1	0,5	9	4,1	12	5,5	22	10,1		
Total	28	12,8	41	18,8	128	58,7	9	4,1	12	5,5	218	100		

Hasil analisis bivariat pada tabel 3 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja putri. Uji *Rank Spearman* menghasilkan nilai p < 0,001, yang menunjukkan hubungan bermakna secara statistik. Nilai koefisien korelasi (r = 0,828) mengindikasikan hubungan yang kuat dan positif, sehingga peningkatan frekuensi konsumsi *fast food* cenderung diikuti oleh peningkatan nilai IMT.

Pembahasan

Temuan utama kajian ini menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi makanan cepat saji merupakan faktor yang berperan penting dalam variasi Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja putri. Dominasi konsumsi *fast food* pada kategori sedang mencerminkan fase transisi perilaku makan remaja, di mana *fast food* mulai menjadi pilihan rutin akibat kepraktisan, pengaruh teman sebaya, dan lingkungan perkotaan yang menyediakan akses luas terhadap jenis makanan tersebut. Kondisi ini menjadi sinyal penting bagi upaya pencegahan, karena kebiasaan konsumsi yang masih berada pada tingkat sedang relatif lebih mudah dikendalikan sebelum berkembang menjadi pola makan berisiko tinggi (Aulya Y, 2021; Munawaroh, 2021).

Meskipun sebagian besar responden memiliki IMT kategori normal, keberadaan kelompok dengan IMT gemuk dan obesitas menunjukkan bahwa ketidakseimbangan status gizi telah mulai terjadi pada sebagian remaja putri. Hal ini mengindikasikan bahwa perubahan IMT tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan melalui proses akumulatif yang dipengaruhi oleh pola konsumsi jangka panjang. Dengan demikian, status gizi normal pada sebagian besar responden tidak dapat diartikan sebagai kondisi yang sepenuhnya aman, melainkan sebagai fase awal yang berpotensi bergeser apabila faktor risiko tidak dikendalikan secara berkelanjutan.

Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan positif antara frekuensi konsumsi *fast food* dan IMT (r = 0,828). Kekuatan korelasi ini mengindikasikan bahwa peningkatan frekuensi konsumsi *fast food* secara konsisten diikuti oleh peningkatan IMT. Secara teoritis, hubungan yang kuat tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme keseimbangan energi, di mana asupan energi tinggi dari *fast food* yang umumnya kaya lemak dan gula tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang memadai. Selain itu, karakteristik remaja putri seperti perubahan hormonal, kecenderungan aktivitas fisik yang rendah, serta perilaku sedentari berpotensi memperkuat hubungan antara konsumsi *fast food* dan peningkatan IMT (Munawaroh, (2021).

Meskipun demikian, kekuatan korelasi yang tinggi juga perlu ditafsirkan secara kritis dengan mempertimbangkan kemungkinan faktor perancu. Faktor seperti tingkat aktivitas fisik, durasi penggunaan gawai, pola tidur, serta faktor psikososial dan lingkungan keluarga tidak dianalisis dalam kajian ini, namun berpotensi memengaruhi IMT secara bersamaan dengan konsumsi *fast food*. Oleh karena itu, hubungan yang ditemukan tidak dapat sepenuhnya diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat, melainkan sebagai keterkaitan yang kuat dalam konteks desain *cross sectional*.

Temuan kajian ini memiliki kesesuaian dengan hasil penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa remaja dengan frekuensi konsumsi *fast food* lebih tinggi cenderung memiliki IMT yang lebih besar (Aulya Y, 2021; Hidayah *et al*., 2023). Namun, perbedaan utama kajian ini terletak pada fokusnya terhadap remaja putri di wilayah perkotaan Bali, yang memiliki karakteristik budaya konsumsi dan ketersediaan *fast food* yang khas. Konteks lokal tersebut memberikan kontribusi empiris tambahan dengan menegaskan bahwa lingkungan perkotaan dan akses makanan cepat saji berperan dalam membentuk pola makan remaja putri (Saniartha & Komang, 2020).

Secara aplikatif, temuan ini menegaskan pentingnya intervensi promotif dan preventif berbasis sekolah yang tidak hanya berfokus pada edukasi gizi, tetapi juga pada pembentukan lingkungan makan yang lebih sehat. Upaya pengendalian konsumsi *fast food* sejak tingkat konsumsi sedang diharapkan dapat mencegah pergeseran IMT ke arah gizi lebih dan obesitas (World Obesity Federation, 2023). Pengembangan kajian selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel aktivitas fisik, perilaku sedentari, dan faktor psikososial, serta menggunakan desain longitudinal guna memahami dinamika perubahan IMT secara lebih komprehensif.

Kesimpulan

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji telah menjadi bagian dari pola makan remaja putri di SMA Negeri 4 Denpasar, dengan tingkat konsumsi yang umumnya berada pada kategori sedang, sementara status gizi sebagian besar responden masih berada pada kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) normal. Meskipun demikian, ditemukan adanya hubungan yang kuat dan bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* dan IMT, yang mengindikasikan bahwa peningkatan frekuensi konsumsi *fast food* berkaitan dengan peningkatan nilai IMT pada remaja putri. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya pengendalian pola konsumsi makanan cepat saji sejak dini sebagai langkah preventif untuk mencegah pergeseran status gizi ke arah gizi lebih dan obesitas pada remaja putri.

Saran

1. Bagi Remaja Putri

   Diharapkan remaja putri lebih menyadari pentingnya menjaga pola makan sehat dengan membatasi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang tinggi kalori, lemak, dan gula karena akan berdampak pada siklus menstruasi serta resiko diabetes melitus sejaka remaja. Sebaiknya mulai menerapkan pola makan seimbang, dengan memperbanyak konsumsi buah, sayur, dan sumber protein sehat seperti ikan, tahu, atau tempe serta membiasakan sarapan bergizi di rumah agar tidak tergoda mengonsumsi makanan cepat saji di luar sekolah.
2. Bagi SMA Negeri 4 Denpasar

   Sekolah diharapkan menerapkan program edukasi gizi berkelanjutan, misalnya melalui kegiatan UKS, penyuluhan, atau seminar gizi dengan melibatkan tenaga kesehatan serta mengatur kebijakan kantin sekolah agar menyediakan makanan sehat, rendah lemak, dan kaya serat, serta membatasi penjualan makanan cepat saji di lingkungan sekolah.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melibatkan responden dengan jenis kelamin berbeda (remaja laki-laki) untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pola konsumsi *fast food* dan IMT serta disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti aktivitas fisik, pola tidur, dan faktor psikologis yang dapat memengaruhi status gizi remaja.

Daftar Pustaka

Aulya, Y., & Rahmawati, K. R. A. R. (2021). Hubungan usia menarche dan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer pada siswi di Jakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 85–92.

Hidayah, N., Maimunah, S. A., & Ramdhani, N. W. (2023). Status gizi berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. *Malahayati Nursing Journal*, 5(3), 742–751.

https://doi.org/10.33024/mnj.v5i3.XXXX

Munawaroh, M. (2021). Komposisi lemak viseral, basal metabolic rate (BMR), dan usia sel terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 101–108. https://doi.org/10.XXXX/XXXX

Saniartha, B., & Komang, I. B. (2020). Hubungan kebiasaan sarapan dan pola konsumsi fast food dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Tampaksiring Kabupaten Gianyar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(1), 45–52.

World Obesity Federation. (2023). *Prevalence of adult overweight & obesity (%)*. World Obesity Federation. https://www.worldobesity.org