



JURNAL GIZI AISYAH

Universitas Aisyah Pringsewu

Vol. 9, No. 1, Maret, 2026

Konsumsi *Fast Food* dan Risiko Gizi Lebih Pada Remaja Di Kota Yogyakarta

Khoirun Nisa Alfitri¹, Aida Nur Hasanah^{1*}, Nor Eka Noviani¹

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta¹

E-mail: aidanhasanah@gmail.com

Artikel History

Submit:, 14-07-2025

Revisi: 20-11-2025

Diterima: 15-03-2026

ABSTRACT

Overnutrition (overweight and obesity) continues to rise globally, including in Indonesia.. Among adolescents, dietary patterns, particularly the growing trend of fast-food consumption driven by culinary trends—are recognized as contributing factors. This study aimed to analyze the association between fast-food consumption habits and the incidence of overnutrition among adolescents in Yogyakarta City. A cross-sectional design with a quantitative analytical observational approach was used. The study involved 90 adolescents selected through consecutive sampling based on predefined eligibility criteria. Nutritional status was assessed using the Body Mass Index-for-age (BMI/A) indicator, while data on fast-food consumption were collected using the Qualitative Food Frequency Questionnaire (Q-FFQ). Data were analyzed using the Fisher's exact test with a significance level of 0.05. Approximately one-third of the adolescents were classified as having overnutrition, both among boys (34.2%) and girls (34.6%). The Fisher's exact test indicated a significant association between fast-food consumption and the incidence of overnutrition ($p < 0.001$). These findings highlight the need for schools to monitor students' nutritional status and provide education on limiting fast-food consumption.

Keywords: *Fast food, over nutrition, adolescent*

ABSTRAK

Gizi lebih (overweight dan obesitas) merupakan masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat setiap tahunnya, termasuk di Indonesia. Pada remaja, salah satu faktor yang berkontribusi adalah pola makan, terutama kecenderungan mengikuti tren kuliner yang mendorong konsumsi makanan cepat saji. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian gizi lebih pada remaja di Kota Yogyakarta. Penelitian menggunakan desain potong lintang (*cross-sectional*) dengan pendekatan observasional analitik kuantitatif. Subjek dalam

penelitian ini adalah remaja di Kota Yogyakarta, dengan jumlah sampel sebanyak 90 responden yang dipilih melalui metode *consecutive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Status gizi diukur menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U), sedangkan data kebiasaan konsumsi makanan cepat saji diperoleh dari pengisian kuesioner *Qualitative-Food Frequency Questionnaire (Q-FFQ)*. Analisis data menggunakan uji statistik *Fisher exact* dengan tingkat signifikansi 0,05. Proporsi gizi lebih ditemukan pada sekitar sepertiga remaja, baik laki-laki (34,2%) maupun perempuan (34,6%). Uji Fisher exact menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian gizi lebih pada remaja ($p = 0,00$). Temuan ini menegaskan perlunya pemantauan status gizi dan edukasi pembatasan konsumsi makanan cepat saji di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Makanan cepat saji, kelebihan gizi, remaja.

Copyright © 2026 by Authors. This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



***Penulis Korespondensi:**

Khoirun Nisa Alfitri, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

PENDAHULUAN

Remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Populasi remaja mencapai 25,1% dari total populasi di dunia, dimana 88%nya berada di negara berkembang (United Nations, 2018). Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan perilaku fisiologis yang akan mempengaruhi pemilihan pola makan dan gaya hidup (Sinai et al., 2021). Perubahan lingkungan seperti urbanisasi, globalisasi, dan kerawanan pangan dapat mempengaruhi tren kejadian malnutrisi di kalangan remaja. Karena perubahan-perubahan tersebut, isu malnutrisi (gizi kurang dan gizi lebih) menjadi masalah kesehatan masyarakat yang semakin kompleks (Nishida et al., 2017).

Gizi lebih (dalam hal ini merujuk pada *overweight* dan obesitas) didefinisikan sebagai kondisi kelebihan berat badan yang ditandai dengan nilai *z-score* untuk indeks massa tubuh menurut usia (IMT/U) adalah lebih dari +1. Gizi lebih pada remaja menjadi salah satu tantangan kesehatan di masyarakat yang paling serius. Prevalensi *overweight* di dunia mencapai 17,3% dengan beban yang terus bertambah dan dampak negatif yang lebih besar di negara berkembang (Belay et al., 2022). Di Indonesia prevalensi *overweight* sebesar 8,8% dan obesitas 3,3%. Di Provinsi DIY prevalensi *overweight* 13,5% dan obesitas 5,6% pada remaja usia 16-18 tahun (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Kota Yogyakarta menduduki peringkat tertinggi di provinsi DIY untuk kasus gizi lebih dan obesitas pada remaja 16-18 tahun dengan prevalensi gizi lebih adalah 14,63% dan prevalensi obesitas 10,89% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019).

Masa remaja adalah fase yang rentan karena remaja sedang dalam fase pencarian jati diri. Remaja mudah terpengaruh oleh berbagai bentuk perilaku dan gaya hidup, termasuk kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan makanan yang cepat dalam penyajiannya dan biasanya mengandung padat energi, tinggi lemak jenuh dan natrium, serta rendah zat gizi penting lainnya (Mumena et al.,

2022). Terdapat dua jenis makanan cepat saji, yaitu makanan cepat saji tradisional dan makanan cepat saji ala Barat. Munculnya makanan cepat saji di Indonesia telah memengaruhi pola makan remaja di kota-kota besar (Hermita et al., 2018). Dalam suatu penelitian (Budiarti & Utami, 2021) menemukan bahwa 84,3% remaja di Surabaya memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang tinggi. Tempat tinggal yang berada di daerah perkotaan, menyebabkan kecenderungan remaja memilih makanan yang praktis dan instan. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat berdampak buruk terhadap status gizi remaja. Selain itu, konsumsi *fast food* yang berlebihan juga dapat meningkatkan faktor risiko penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes, kanker, penyakit jantung koroner, dan stroke (Alfora et al., 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* memiliki korelasi positif dengan kejadian gizi lebih. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa semakin sering remaja konsumsi *fast food* maka semakin berisiko mengalami obesitas (Putri et al., 2024). Namun, berbagai penelitian lain menunjukkan bahwa hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian gizi lebih tidak selalu bersifat signifikan (Abdullah et al., 2017; Barnes et al., 2016). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi apakah terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian gizi lebih (*overweight* atau obesitas) pada remaja.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross-sectional*, yang dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2024. Populasi dalam penelitian ini merupakan remaja di Kota Yogyakarta. Besar sampel penelitian adalah 90 subyek yang diperoleh berdasarkan perhitungan menggunakan rumus besar sampel Lemeshow. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu: siswa SMA yang bersekolah di Kota Yogyakarta dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu siswa yang mempunyai penyakit kronis (diabetes, jantung, kanker, ginjal), mengalami kelainan pada ekstremitas bawah sehingga tidak dapat berdiri tegak, sedang menjalani diet, serta sedang mengonsumsi obat-obatan golongan steroid yang memiliki efek samping menyebabkan peningkatan berat badan.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan survey menggunakan pengisian kuesioner dan pengukuran antropometri pada subyek penelitian. Subyek penelitian diperoleh dengan menggunakan teknik pengambilan sampel berupa *consecutive sampling*.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebiasaan konsumsi *fast food* dan variabel terikatnya adalah status gizi. Kebiasaan konsumsi *fast food* diukur menggunakan kuesioner *Qualitative-Food Frequency Questionnaire* (Q-FFQ) berdasarkan kebiasaan makan makanan cepat saji dalam satu bulan terakhir. Hasilnya dikategorikan menjadi kategori sering (jika skor \geq median) dan kategori jarang (jika skor $<$ median). Status gizi remaja ditentukan berdasarkan indikator *z-score* indeks massa tubuh menurut usia (IMT/U) yang dianalisis menggunakan perangkat lunak *WHO AnthroPlus*. Status gizi subyek dikategorikan menjadi dua, yaitu *non-overnutrition* ($z\text{-score} \leq +1SD$) dan *overnutrition* ($z\text{-score} > +1SD$).

Metode Analisis Data

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel menggunakan analisis uji *fisher exact* dengan nilai signifikansi $<0,05$. Data diolah menggunakan *software* STATA-14. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari

Komisi Etik Penelitian Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dan telah memenuhi prinsip etik dengan No. 1943/KEP-UNISA/V/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Jumlah subyek yang terlibat dalam penelitian ini adalah 38 remaja laki-laki (42,2%) dan 52 remaja perempuan (57,8%). Berdasarkan **tabel 1**, diketahui bahwa subyek dalam penelitian ini didominasi oleh remaja perempuan (57,8%). Prevalensi gizi lebih di kalangan remaja, baik laki-laki maupun perempuan mencapai 34,4% dimana 58%-nya dialami oleh remaja putri. Perempuan lebih berisiko mengalami gizi lebih dapat disebabkan karena pengaruh hormon estrogen. Hormon estrogen merupakan salah satu hormon yang berperan dalam penyimpanan lemak dan berpengaruh terhadap rendahnya laju metabolisme basal pada perempuan. Hal ini mengakibatkan penumpukan lemak di dalam tubuh perempuan menjadi lebih banyak. Selain itu, *basal metabolic rate* (BMR) pada perempuan 10% lebih rendah dibandingkan laki-laki. Oleh karena itu, perempuan cenderung lebih banyak mengubah makanan menjadi lemak, sementara laki-laki lebih banyak mengubah makanan menjadi otot dan cadangan energi siap pakai (Rosalini et al., 2024). Subyek memiliki rata-rata uang saku sebesar Rp 17.100,-. Besarnya uang saku yang diperoleh siswa sekolah memungkinkan untuk memperoleh jajanan sesuai yang diinginkan dan bebas menentukan jenis makanan yang dikonsumsi (Hidayat, 2023). Dalam suatu penelitian (Telisa et al., 2020) menyatakan bahwa pemberian uang saku yang tinggi menyebabkan siswa 2 kali lebih berisiko mengalami obesitas, yang disebabkan karena siswa cenderung dapat memilih jenis makanan yang diinginkan daripada siswa dengan uang saku rendah.

Tabel 1. Karakteristik Subyek Penelitian

Karakteristik Responden	Status Gizi		Mean (\pm SD)
	<i>Non-over nutrition</i> n (%)	<i>Over nutrition</i> n (%)	
Jenis kelamin			
Laki-laki (42,2%)	25 (65,8)	13 (34,2)	-
Perempuan (57,8%)	34 (65,4)	18 (34,6)	-
*Usia (tahun)	-	-	16,6 \pm 0,73
*Uang saku[#]	-	-	17,1 \pm 8,836
Kebiasaan olahraga			
Sering (28,9%)	22 (84,6)	4 (15,4)	-
Jarang (71,1%)	27 (42,2)	37 (57,8)	-

* Data numerik disajikan dalam data *mean* dan \pm SD; #: rata-rata uang saku harian dalam rupiah

Sebanyak 64 remaja laki-laki dan perempuan jarang melakukan olahraga, dan 57,8%-nya memiliki status gizi lebih (**Tabel 1**). Seiring perkembangan zaman terjadi berbagai perubahan gaya hidup terutama pada aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan salah satu bentuk penggunaan energi dalam tubuh. Rendahnya aktivitas fisik bukan merupakan faktor yang berdiri sendiri akan timbulnya obesitas pada remaja, melainkan ada faktor pendukung lain seperti pola makan yang tidak sehat, salah satunya sering mengonsumsi makanan tinggi kalori dan lemak sehingga akan cenderung mengalami kenaikan berat badan (Alfarisi et al., 2022).

Tabel 2. Frekuensi Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*

Kebiasaan konsumsi <i>fast food</i>	(n)	(%)
Sering	47	52,2
Jarang	43	47,8
Total	90	100

Sering (jika skor \geq median); kategori jarang (jika skor $<$ median)

Tabel 2. menunjukkan bahwa 52,2% remaja sering mengonsumsi *fast food*, yaitu ≥ 6 kali/minggu. Konsumsi *fast food* kini menjadi gaya hidup di kalangan remaja. *Fast food* menjadi pilihan yang populer karena memiliki waktu penyajian yang cepat, dapat disajikan kapan dan dimana saja. Menurut *World Health Organization* (WHO), jenis *fast food* dikelompokkan menjadi enam yaitu makanan gorengan, makanan daging yang diolah, makanan yang dipanggang atau dibakar, makanan dan minuman manis yang mengandung gula, makanan olahan keju, dan makanan instan. Berdasarkan data yang diperoleh melalui kuesioner Q-FFQ pada penelitian ini, gorengan adalah jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi. Makanan gorengan umumnya memiliki tekstur yang gurih, renyah, dan rasa yang enak karena adanya kandungan kalori dan lemak yang tinggi (Amerdista, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (Hilma et al., 2022) menyebutkan alasan tingginya konsumsi makanan gorengan di kalangan mahasiswa diantaranya disebabkan oleh padatnya aktivitas akademis, harga yang ekonomis, dan cita rasa yang enak. Bahaya seringnya konsumsi makanan gorengan terbukti dapat meningkatkan risiko kenaikan berat badan. Hal ini dikarenakan makanan gorengan tinggi akan lemak jenuh dan lemak trans. Kedua jenis lemak tersebut merupakan lemak jahat yang dapat menumpuk dalam tubuh manusia dan meningkatkan risiko obesitas (Abdurrahman & Kurniasari, 2023). Pada penelitian ini menu makanan gorengan seperti *fried chicken*, kentang goreng, sepol, dan takoyaki menempati urutan empat teratas makanan yang paling sering dikonsumsi dengan rata-rata frekuensi konsumsi pada responden yaitu 3-6x/minggu. Hasil yang sama pada penelitian yang dilakukan oleh (Erdianti, 2021) didapatkan bahwa jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi oleh responden yaitu *fried chicken*. Alasan *fried chicken* menjadi jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi karena berbagai faktor seperti lokasi restoran *fried chicken* yang berada di dekat kampus, kondisi waktu, dan kepraktisan dalam penyajian makanan, sehingga menjadi pilihan alternatif yang sering dikonsumsi.

Kebiasaan konsumsi *fast food* berhubungan dengan stabilitas emosi seseorang. Peningkatan hormon kortisol dapat mendorong remaja untuk mengonsumsi makanan secara berlebih sebagai peralihan dari *emotional eating*. *Emotional eating* merupakan keinginan individu untuk mengonsumsi makanan akibat adanya respon dari perilaku emosi yang muncul, baik saat kondisi senang, sedih, marah, cemas, ataupun perilaku emosi lainnya. Hal ini menyebabkan kecenderungan seseorang untuk memilih makan sebagai cara untuk mengatasi dan melampiaskan emosinya, sehingga tanpa disadari hal tersebut dapat memicu terjadinya peningkatan berat badan yang tidak terkontrol dan berisiko lebih besar pada kejadian gizi lebih (Fathanah & Hasanah, 2021).

Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast food* Dengan Kejadian Gizi Lebih

Hasil analisis hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada kedua variabel (**Tabel. 3**) dengan *p-value* $< 0,001$. Sebanyak 28 responden (90,3%) dengan status gizi lebih memiliki kebiasaan sering mengonsumsi *fast food*.

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian Gizi Lebih

Kebiasaan Konsumsi <i>Fast food</i>	Status Gizi				Total	<i>p-value</i>
	Non-overnutrition		Overnutrition			
	n	%	n	%		
Jarang	40	93,1	3	6,9	43	(<0,001)
Sering	19	40,4	28	59,6	47	
Total	59		31		90	

Kehadiran *fast food* dalam industri makanan Indonesia mulai mempengaruhi pola makan remaja. Hal ini disebabkan karena semakin banyaknya makanan dan minuman *fast food* yang dengan mudah dijumpai di berbagai tempat makan baik di restoran, supermarket, kantin sekolah, maupun di pinggir jalan dengan berbagai macam jenis *fast food* (Hartian & Harahap, 2023). Penelitian lain mengungkapkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi *fast food* akan mempunyai risiko kegemukan sebesar 2,7 kali dibandingkan remaja yang jarang mengonsumsi *fast food* (Banik et al., 2020). Konsumsi *fast food* mulai meningkat di kalangan remaja karena jenis makanan ini cenderung mudah di dapat, rasanya lezat, penyajiannya cepat, tersedia secara luas dan merupakan salah satu *life style* remaja saat ini (Permatasari et al., 2024).

Kebiasaan konsumsi *fast food* saat ini mempunyai pengaruh besar dalam kejadian gizi lebih pada remaja. Pada saat mengonsumsi *fast food* mayoritas remaja tidak memperhatikan kandungan gizi yang ada dalam makanan tersebut. *Fast food* pada umumnya memiliki karakteristik yang identik dengan kandungan tinggi kalori, lemak, gula, dan natrium, tetapi rendah mikronutrien, seperti vitamin, asam amino, kalsium, folat, dan serat. Kandungan gizi yang tidak seimbang membawa dampak negatif pada keadaan gizi remaja apabila konsumsi *fast food* tidak dibatasi, dimana hal tersebut dapat meningkatkan risiko kejadian gizi lebih pada remaja (Kurniati et al., 2020).

Makanan yang dikonsumsi akan dicerna dan diserap ke dalam aliran darah dalam bentuk glukosa. Peningkatan kadar glukosa merangsang pankreas untuk mengeluarkan insulin, yang berperan memfasilitasi pemanfaatan glukosa oleh sel sebagai sumber energi. Kelebihan glukosa akan disimpan sementara sebagai glikogen di hati dan otot. Namun, konsumsi *fast food* yang berlebihan tanpa diimbangi asupan bergizi dan aktivitas fisik yang cukup dapat menyebabkan surplus energi, sehingga kapasitas penyimpanan glikogen cepat mencapai batas. Kelebihan energi tersebut kemudian diubah menjadi trigliserida dan disimpan dalam jaringan lemak. Akumulasi trigliserida secara berkelanjutan berkontribusi pada peningkatan massa lemak tubuh dan memicu kondisi gizi lebih (Hosseini-Esfahani et al., 2018; Reis-Costa et al., 2024). Hal ini jika berlangsung terus menerus maka dapat meningkatkan faktor risiko untuk mengalami penyakit degeneratif di usia muda, seperti hipertensi, diabetes, kolesterol, kanker, penyakit jantung, dan stroke (Alfora et al., 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya yang telah dilakukan pada remaja, menunjukkan bahwa terdapat berbagai faktor yang mendukung kejadian gizi lebih pada remaja. Gizi lebih merupakan masalah yang bersifat multifaktorial, yang diduga tidak hanya dari kebiasaan konsumsi *fast food*, namun ada dukungan dari interaksi lain seperti aktivitas fisik, faktor genetik, dan lingkungan yang dapat menjadi penyebab obesitas pada remaja lainnya (Pate et al., 2013; Shaban Mohamed et al., 2022). Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji faktor aktivitas fisik yang berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih (Ariesta et al., 2021;

Aulia & Budiono, 2023). Remaja yang memiliki aktivitas fisik rendah, 3 kali berisiko untuk terjadinya obesitas dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas fisik tinggi. Pada penelitian ini aktivitas fisik dilihat berdasarkan kebiasaan olahraga remaja yang menunjukkan bahwa mayoritas subyek jarang melakukan aktivitas olahraga. Olahraga merupakan suatu aktivitas tubuh yang membantu menjaga keseimbangan antara asupan dan pengeluaran kalori (Hardiansyah et al., 2023). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kebiasaan sering mengonsumsi *fast food* namun mayoritas tidak sering melakukan aktivitas olahraga. Hal ini menjadi pendukung yang dapat menyebabkan terjadinya penumpukan lemak yang berujung pada kejadian gizi lebih, akibat dari energi yang masuk ke dalam tubuh jauh lebih banyak dari energi yang keluar.

Meskipun hasil penelitian ini memberikan gambaran penting mengenai hubungan antara konsumsi *fast food* dan kejadian gizi lebih pada remaja, namun penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain penelitian yang bersifat *cross-sectional* tidak memungkinkan peneliti menentukan hubungan kausalitas secara langsung. Hubungan yang ditemukan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dan kejadian gizi lebih hanya menunjukkan asosiasi pada satu titik waktu. Kedua, pengukuran konsumsi *fast food* menggunakan kuesioner Q-FFQ belum dapat mengukur besaran porsi dan total asupan energi dari *fast food*, sehingga tidak dapat menggambarkan kontribusi energi secara lebih akurat terhadap status gizi. Ketiga, penelitian ini tidak mengeksplorasi variabel lain yang diketahui berperan dalam kejadian gizi lebih, seperti faktor genetik, paparan lingkungan obesogenik, kualitas tidur, paparan iklan makanan, maupun perilaku sedentari yang lebih spesifik. Pengukuran aktivitas fisik juga hanya didasarkan pada kategori “sering” dan “jarang” berolahraga sehingga belum mencerminkan intensitas atau durasi aktivitas fisik secara komprehensif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di Kota Yogyakarta. Pihak sekolah diharapkan dapat melakukan pemantauan status gizi siswa salah satunya dengan pendataan antropometri dan memberikan edukasi pentingnya memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi, terutama pada jenis makanan *fast food*. Hal tersebut diharapkan dapat mengurangi kejadian gizi lebih pada siswa. Selain itu, dapat pula dikembangkan intervensi gizi seperti pengaturan iklan *fast food* untuk remaja, penyediaan pilihan makanan yang sehat di kantin sekolah, serta peningkatan kegiatan aktivitas fisik di sekolah.

Bagi penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian longitudinal agar dapat menilai hubungan kausalitas antara konsumsi *fast food* dan gizi lebih secara akurat. Penelitian mendatang juga diharapkan memasukkan variabel perilaku dan lingkungan yang lebih luas, seperti durasi screentime, kualitas tidur, aktivitas sedentari, paparan iklan makanan, serta lingkungan pangan di sekolah dan rumah, untuk memperoleh gambaran faktor risiko yang lebih lengkap.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah dan seluruh responden penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, N. N., Mokhtar, M. M., Bakar, M. H. A., & Al-Kubaisy, W. (2017). Fast Food Consumption and Obesity. *Asian Journal of Quality of Life*, 2(6), 11–17. <https://doi.org/10.21834/ajqol.v2i6.42>
- Abdurrahman, M. R., & Kurniasari, R. (2023). Faktor Risiko Obesitas pada Kandungan Gorengan di Kalimantan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 24987–24991. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.10577>
- Alfarisi, R., Detty, A. U., & Firdaus, A. A. (2022). Hubungan Pola Aktivitas dan kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Obesitas. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 9(2). <https://doi.org/10.33024/jikk.v9i2.5665>
- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *FLORONA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43–49. <https://doi.org/10.55904/florona.v2i1.688>
- Amerdista, T. (2021). *Analisis Zat Gizi Gorengan yang Sering Dikonsumsi Masyarakat di Sekitar Kampus UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* [Bachelor Thesis, Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/64250>
- Ariesta, M., Mitra, M., Desfita, S., Nurlisis, N., & Harahap, H. (2021). Hubungan Keanekaragaman Konsumsi Pangan dan Aktifitas Fisik dengan Kegemukan Remaja di SMPN Kampar Kiri Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 5(2), 42–50. <https://doi.org/10.31004/jn.v5i2.2506>
- Aulia, K. I., & Budiono, I. (2023). Determinan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di Sma Kesatrian 1 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan*, 268–279. <https://doi.org/10.23917/jk.v16i3.2528>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). SKI 2023 Dalam Angka. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, -. (2019). *Laporan Provinsi DI Yogyakarta Riskesdas 2018*. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3880/>
- Banik, R., Naher, S., Pervez, S., & Hossain, Md. M. (2020). Fast Food Consumption and Obesity among Urban College Going Adolescents in Bangladesh: A cross-sectional study. *Obesity Medicine*, 17, 100161. <https://doi.org/10.1016/j.obmed.2019.100161>
- Barnes, T. L., French, S. A., Mitchell, N. R., & Wolfson, J. (2016). Fast-food consumption, diet quality and body weight: Cross-sectional and prospective associations in a community sample of working adults. *Public Health Nutrition*, 19(5), 885–892. <https://doi.org/10.1017/S1368980015001871>
- Belay, M., Oumer, A., Abdureshid, N., & Ale, A. (2022). Overnutrition and Associated Factors Among High School Adolescents in Mid COVID-19 Pandemic in Ethiopia: Neglected Public Health Concern. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 13, 1–14. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S349189>

- Budiarti, A., & Utami, M. P. P. (2021). Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 11(2), 8–14. <https://doi.org/10.37413/jmakia.v11i2.167>
- Erdianti, N. P. (2021). Hubungan Pengaruh Teman dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Modern pada Mahasiswa Universitas XYZ di Kota Depok. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 8–18. <https://doi.org/10.52031/edj.v5i2.172>
- Fathanah, N., & Hasanah, N. (2021). Pengaruh Neuroticism Terhadap Emotional Eating. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(1), 31–40. <https://doi.org/10.17977/um023v10i12021p31-40>
- Hardiansyah, A., Rahmahullah, M. H., & Lestari, P. (2023). Hubungan Body Image dengan Kebiasaan Makan dan Olahraga pada Anggota Herbalife di Nutrition Club Vidy. *Nutrition Scientific Journal*, 2(2), 28–41. <https://doi.org/10.37058/nsj.v2i2.6427>
- Hartian, T., & Harahap, M. H. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Kebiasaan Konsumsi Fast Food Pada Siswa SD N 70 Kota Pekanbaru. *JKEMS- Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 7–18. <https://doi.org/10.58794/jkems.v1i2.493>
- Hermita, R., Loravianti, S. R., & Syafwandi. (2018). Kampanye Sosial Kembali ke Makanan Sehat. *ResearchGate*, 3(2), 153–163. <https://doi.org/10.22303/proporsi.3.2.2018.153-163>
- Hidayat, R. (2023). Pengaruh Uang Saku terhadap Perilaku Konsumtif pada Siswa. *Journal of Business Education and Social*, 4(1), 57–64. <https://doi.org/10.33592/jbes.v4i1.4274>
- Hilma, S. R., Mubaiyanah, I., Zahro, K., Firdaus, A., Dinar, I. Y., Setiyawan, H., Qomariyah, W., Mahardika, B. M., Qulby, N. W., & Sihombing, D. A. M. (2022). Perspektif Mahasiswa terhadap Perilaku Mengonsumsi Gorengan. *Biokultur*, 11(1), 55–66. <https://doi.org/10.20473/bk.v11i1.36220>
- Hosseini-Esfahani, F., Hosseinpour-Niazi, S., Asghari, G., Bahadoran, Z., Moslehi, N., Golzarand, M., Ejtahed, H.-S., Mirmiran, P., & Azizi, F. (2018). Nutrition and Cardio-Metabolic Risk Factors: Findings from 20 Years of the Tehran Lipid and Glucose Study. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 16(4 Suppl), e84772. <https://doi.org/10.5812/ijem.84772>
- Kurniati, Y., Jafar, N., & Indriasari, R. (2020). *Perilaku dan Pendidikan Gizi pada Remaja Obesitas*. Guepedia.
- Mumena, W. A., Ateek, A. A., Alamri, R. K., Alobaid, S. A., Alshallali, S. H., Afifi, S. Y., Aljohani, G. A., & Kutbi, H. A. (2022). Fast-Food Consumption, Dietary Quality, and Dietary Intake of Adolescents in Saudi Arabia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15083. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215083>
- Nishida, C., Borghi, E., Branca, F., & de Onis, M. (2017). Global trends in overweight and obesity. In I. Romieu, L. Dossus, & W. C. Willett (Eds.), *Energy Balance and Obesity*. International Agency for Research on Cancer. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565817/>
- Pate, R. R., O'Neill, J. R., Liese, A. D., Janz, K. F., Granberg, E. M., Colabianchi, N., Harsha, D. W., Condrasky, M. M., O'Neil, P. M., Lau, E. Y., & Taverno Ross, S. E. (2013). Factors Associated with Development of Excessive Fatness in Children and Adolescents: A Review of Prospective Studies. *Obesity Reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 14(8), 645–658. <https://doi.org/10.1111/obr.12035>

- Permatasari, A. A., Ardita, F. P., Prasetya, A. P., Anggraini, N., Marpuah, S., & Asanti, E. (2024). Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 110–120. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i2.1201>
- Putri, U. M. P., Zhang, Y., Zhang, Y., Cao, S., & Yang, L. (2024). The Association between Fast Food Consumption and Obesity among College Students in Indonesia. *International Journal of Applied Research and Sustainable Sciences*, 2(2), 133–150. <https://doi.org/10.59890/ijarss.v2i2.1402>
- Reis-Costa, A., Belew, G. D., Viegas, I., Tavares, L. C., Meneses, M. J., Patrício, B., Gastaldelli, A., Macedo, M. P., & Jones, J. G. (2024). The Effects of Long-Term High Fat and/or High Sugar Feeding on Sources of Postprandial Hepatic Glycogen and Triglyceride Synthesis in Mice. *Nutrients*, 16(14), 2186. <https://doi.org/10.3390/nu16142186>
- Rosalini, W., Permana, R. A., Wulantika, N. K., & Zahro, S. F. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Resiko Terjadinya Gizi Lebih Pada Kelompok Usia Remaja Area Urban: Faktor Yang Mempengaruhi Resiko Terjadinya Gizi Lebih Pada Kelompok Usia Remaja Area Urban. *Professional Health Journal*, 5(2), 492–497. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i2.532>
- Shaban Mohamed, M. A., AbouKhatwa, M. M., Saifullah, A. A., Hareez Syahmi, M., Mosaad, M., Elrggal, M. E., Dehele, I. S., & Elnaem, M. H. (2022). Risk Factors, Clinical Consequences, Prevention, and Treatment of Childhood Obesity. *Children*, 9(12), 1975. <https://doi.org/10.3390/children9121975>
- Sinai, T., Axelrod, R., Shimony, T., Boaz, M., & Kaufman-Shriqui, V. (2021). Dietary Patterns among Adolescents Are Associated with Growth, Socioeconomic Features, and Health-Related Behaviors. *Foods*, 10(12), 3054. <https://doi.org/10.3390/foods10123054>
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletahan Health Journal*, 7(03), 124–131. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>
- United Nations. (2018). *World population prospects-population division*. [https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/adolescent-population-\(thousands\)](https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/adolescent-population-(thousands))