

## Hubungan Antara Tingkat Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Siswa SMA Al – Falah Surabaya

### *The Relationship of Fast Food Consumption Levels and Physical Activity with Over Nutritional Status in High School Al – Falah Surabaya*

Difa Qurrata A'Yunin<sup>1\*</sup>, Siti Rahayu Nadhiroh<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Indonesia

\*Korespondensi Penulis : [difa.qurrata.ayunin-2018@fkm.unair.ac.id](mailto:difa.qurrata.ayunin-2018@fkm.unair.ac.id)

#### Abstrak

**Latar belakang:** Gizi Lebih baik overweight ataupun obesitas terjadi karena ketidakseimbangan energi in dan energi out. Hal ini dikarenakan sebagian energi yang masuk melalui asupan makan tidak seimbang dengan aktivitas yang dilakukan.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara konsumsi *Fast Food*, dan aktifitas fisik dengan status gizi lebih pada siswi SMA Al – Falah Surabaya.

**Metode:** Penelitian ini termasuk kedalam penelitian kuantitatif dan termasuk observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. siswa dan siswi SMA Al – Falah Surabaya tahun ajaran 2021/2022, yang berjumlah 98 siswa dan siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling menggunakan rumus *Lameshow*, sehingga didapatkan sampel sebanyak 75 orang. Variabel penelitian adalah tingkat konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi. Analisis data menggunakan teknik uji *Chi-Square*.

**Hasil:** Mayoritas responden (42,7%) mengalami gizi lebih. Mayoritas responden (54,7%) termasuk kategori aktivitas fisik ringan. Mayoritas responden tingkat konsumsi energi pada *fast food* rata – rata dalam kategori cukup (45,3%), Tingkat konsumsi karbohidrat dalam kategori cukup (40%). Tingkat konsumsi protein dalam kategori lebih (56%). Tingkat konsumsi lemak dalam kategori lebih (53,3%). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih (p value = 0,001), terdapat hubungan tingkat konsumsi energi (p value = 0,001), karbohidrat (p value = 0,001), dan lemak (p value = 0,001) *fast food* dengan dengan status gizi lebih. Tidak terdapat hubungan antara tingkat konsumsi protein (p = 0,180) *fast food* dengan status gizi lebih.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi, karbohidrat, dan lemak pada *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa SMA Al-Falah Surabaya. Sedangkan, Tidak terdapat hubungan antara tingkat konsumsi protein *fast food* dengan status gizi lebih pada siswa SMA Al – Falah Surabaya.

**Kata Kunci:** Tingkat Konsumsi Fast Food; Aktivitas Fisik; Status Gizi Lebih; Siswa

#### Abstract

**Introduction:** Better overweight or obesity occurs because of an imbalance of energy in and energy out. This is because some of the energy that enters through food intake is not balanced with the activities carried out.

**Objective:** To determine the relationship between the consumption of Fast Food, and physical activity with more nutritional status in high school students Al - Falah Surabaya

**Methods:** This research is a quantitative research and includes an analytical observational with a cross-sectional design. Al-Falah High School Surabaya students and academic year 2021/2022, totaling 98 students. The sampling technique used simple random sampling using the Lameshow formula, so that a sample of 75 people was obtained. The research variables were the level of consumption of fast food, physical activity, and nutritional status. Data analysis using the Chi-Square.

**Results:** The majority of respondents (42.7%) experienced excess nutrition. The majority of respondents (54.7%) belong to the category of light physical activity. The majority of respondents the level of energy consumption in fast food is in the moderate category (45.3%), the level of carbohydrate consumption is in the sufficient category (40%). The level of protein consumption in the more category (56%). The level of fat consumption in the more category (53.3%). There is a relationship between physical activity and nutritional status (p value = 0.001), there is a relationship between the level of energy consumption (p value = 0.001), carbohydrates (p value = 0.001), and fat (p value = 0.001) fast food with nutritional status more. There is no relationship between the level of protein consumption (p = 0.180) fast food with more nutritional status.

**Conclusion:** There is a relationship between the level of consumption of energy, carbohydrates, and fat in fast food and physical activity with more nutritional status in high school students Al-Falah Surabaya. Meanwhile, there is no relationship between the level of protein consumption of fast food and the nutritional status of the students of SMA Al - Falah Surabaya.

**Keywords:** Level of Fastfood Consumption; Physical Activity; Nutritional Status; Students

## PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), Gizi lebih adalah suatu kondisi yang ditandai dengan pengumpulan energi berlebih dalam tubuh yang disimpan dalam bentuk cadangan lemak sehingga dapat menyebabkan masalah Kesehatan yaitu gizi tidak seimbang (1). Salah satu parameter yang digunakan untuk menentukan individu gizi lebih atau tidak dengan menggunakan ukuran IMT (Indeks Masa Tubuh). Masalah gizi lebih terbagi 2 yaitu overweight (berat badan lebih) yaitu individu dengan IMT mempunyai  $+1 SD$  hingga  $+2 SD$ , sedangkan Obesitas (kegemukan) yaitu individu dengan IMT mempunyai lebih dari  $+2 SD$  (2). Ada beberapa faktor penyebab gizi lebih, yaitu Pola makan yang kurang tepat seperti melewatkan waktu makan pagi, gemar mengonsumsi fast food dan junk food, kurang mengonsumsi buah dan sayur (3). Faktor lainnya yaitu aktivitas fisik dengan adanya elektronik membuat sebagian besar remaja menjadikan mereka tidak aktif secara fisik.

Gizi lebih atau kelebihan berat badan merupakan salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada remaja. Pada tahun 2018, prevalensi nasional gizi lebih pada penduduk remaja usia 16 – 18 tahun, yaitu 9,5% pada gemuk dan 4% pada obesitas. Sedangkan menurut provinsi, gizi lebih Prevalensi Jawa Timur melebihi dari prevalensi nasional, yaitu sebesar 11,3% pada gemuk dan 5,1% pada obesitas. Status gizi lebih merupakan salah satu masalah global yang dapat terjadi pada kelompok usia dewasa di Kota Surabaya. Kota Surabaya merupakan kota terbesar kedua di Indonesia, yang juga merupakan Ibu Kota Provinsi Jawa Timur, yang juga menyumbang kasus gizi lebih, yaitu sebanyak 15,51% mengalami obesitas.

Permasalahan status gizi memiliki kaitan yang erat dengan pola makan. Perubahan pola konsumsi atau pola makan pada remaja merupakan faktor utama yang dapat mempengaruhi status gizi remaja. Pola makan terutama di kota besar, bergeser ke pola makan barat (terutama dalam bentuk *Fast Food*). Pergeseran pola makan yang komposisinya mengandung tinggi kalori, lemak, dan karbohidrat, namun rendah serat seperti *Fast Food* dan *soft drink* menimbulkan ketidakseimbangan asupan gizi dan merupakan salah satu faktor risiko terhadap munculnya gizi lebih dan obesitas pada remaja. Perubahan pola makan ini juga dipercepat oleh makin kuatnya arus budaya makanan asing yang disebabkan oleh kemajuan teknologi informasi dan globalisasi ekonomi, sehingga *Fast Food* mudah diperoleh di mana – mana.

Aktivitas fisik juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Zulva pada 71 siswa di Tasikmalaya yang menyatakan bahwa semakin tinggi konsumsi Fast Food maka status gizi akan semakin meningkat (4). Hal ini dikarenakan sebagian energi yang masuk melalui asupan makan tidak seimbang dengan aktivitas yang dilakukan. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak sehingga remaja yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik cenderung mempunyai status gizi lebih. Konsumsi asupan total energi lebih mempunyai risiko obesitas 6,76 kali dibandingkan dengan remaja yang memiliki asupan total energi yang cukup (5).

Kesenjangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar dalam pola konsumsi sebagian besar diduga disebabkan karena modifikasi gaya hidup (*lifestyle*). Perubahan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi dan pola hidup kurang gerak (*sedentary*) sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia. Perubahan gaya hidup ini mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak, dan kolesterol tetapi rendah serat, terutama makanan siap saji (*fast food*) yang berdampak meningkatkan obesitas.

Penelitian oleh Widiyatmoko dan Hadi yang menunjukkan bahwa anak dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah memiliki status gizi berlebih (6). Jenis aktivitas ringan yang sering dilakukan oleh para remaja adalah duduk, nonton tv, bermain *gadget*, dan berjalan kaki, sedangkan aktivitas berat yang biasa dilakukan adalah sepak bola, bulutangkis, dan berenang. Remaja yang kurang melakukan aktivitas sehari-hari dapat menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Jika ditambah dengan asupan energi dan lemak yang berlebihan tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka remaja mudah mengalami kelebihan berat badan.

Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi Fast Food, aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswi di SMA Al – Falah Surabaya. Penulis memilih SMA Al – Falah Surabaya sebagai lokasi penelitian karena belum pernah ada dilakukan penelitian sejenis sebelumnya pada sekolah tersebut, dan juga berdasarkan observasi oleh peneliti mendapatkan peluang bahwa SMA Al – Falah Surabaya memiliki gizi lebih.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini termasuk kedalam observasional analitik, dimana responden tidak diberikan intervensi apapun dan bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih. Desain penelitian ini adalah *cross-sectional* karena pengamatan pada variabel independent dan dependen dilakukan dalam satu waktu yang sama. Populasi pada penelitian ini adalah siswa dan siswi SMA Al – Falah Surabaya tahun ajaran 2021/2022, yang berjumlah 98 siswa

dan siswi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan rumus perhitungan minimal *sample size* menurut Lameshow, didapatkan sampel sebanyak 75 responden. Instrumen yang digunakan ialah kuesioner data diri yang akan berisi pertanyaan mengenai usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, uang saku, berat badan, dan tinggi badan, kemudian instrumen untuk mengukur aktivitas fisik adalah IPAQ-SF (*International Physical Activity Questionnaire-Short Form*) yang terdiri dari 7 pertanyaan terkait aktivitas yang dilakukan dalam 7 hari terakhir, sedangkan untuk mengukur konsumsi *fast food* digunakan instrumen *Semi quantitative Food Frekuensi Questionnaires* (SQ-FFQ). Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat, untuk menggambarkan data dari tiap variabel menggunakan tabel distribusi frekuensi dan analisis data bivariat untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Teknik analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan menggunakan SPSS versi 25.

## HASIL

Distribusi responden menurut usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan yang diperoleh dari responden disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi seperti pada tabel.

**Tabel 1.** Karakteristik Individu Responden

Variabel	n	%
<b>Usia</b>		
15 tahun	14	18,7
16 tahun	32	42,7
17 tahun	27	36
18 tahun	2	2,7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	34	45
Perempuan	41	55
<b>Tingkat Pendidikan/Kelas</b>		
Kelas X	41	55
Kelas XI	34	45

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berusia 16 tahun (42,7%), berjenis kelamin laki-laki (55%), dan tingkat pendidikan paling banyak adalah kelas X (55%).

## Analisa Univariat

Analisa univariat dapat menggambarkan tiap variabel yang diteliti. Analisa univariat dilakukan dengan tujuan untuk menggambarkan variabel-variabel yang diteliti dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi.

## Gizi Lebih

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Gizi Lebih Siswa SMA Al - Falah

Status Gizi	n	%
Tidak Gizi Lebih	43	57,3
Gizi Lebih	32	42,7

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa mayoritas siswa SMA Al – Falah tidak memiliki status gizi lebih yaitu sebesar 57,3%.

## Aktivitas Fisik

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa SMA Al - Falah

Aktivitas Fisik	n	%
Ringan	41	54,7
Sedang	25	33,3
Berat	9	12

Berdasarkan tabel 3 di atas, dapat diketahui mayoritas siswa SMA Al – Falah termasuk dalam kategori aktivitas fisik ringan yaitu sebesar 54,7%, dan paling sedikit siswa melakukan aktivitas fisik berat, yaitu sebesar 12%.

## Tingkat Konsumsi *Fast Food*

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Tingkat Konsumsi *Fast Food* Siswa SMA Al - Falah  
Kecukupan Zat Gizi Makro

Zat Gizi Makro	Kurang		Cukup		Lebih	
	n	%	n	%	n	%
Energi	15	20	34	45,3	26	34,7
Karbohidrat	26	34,7	30	40	19	25,3
Protein	11	14,7	22	29,3	42	56
Lemak	3	4	32	42,7	40	53,3

Berdasarkan tabel 5 di atas, dapat diketahui mayoritas siswa SMA Al – Falah termasuk dalam kategori asupan energi yang cukup sebanyak 45,3%, asupan karbohidrat termasuk dalam kategori cukup sebanyak 40%, asupan protein termasuk dalam kategori lebih sebanyak 56%, dan asupan lemak termasuk dalam kategori lebih sebanyak 53,3%.

## Analisa Bivariat

Analisis bivariat adalah untuk menguji ada atau tidaknya hubungan antara variabel dependen dan independen. Hal ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dibuat. Metode yang digunakan adalah menggunakan metode uji *Chi-Square*. Apabila nilai  $p < \alpha$  (0,05), maka bermakna bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independent dan dependen.

## Analisis Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih

**Tabel 6.** Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih Siswa SMA Al - Falah

Aktivitas Fisik	Status Gizi				Total		p-value
	Tidak Gizi Lebih		Gizi Lebih		n	%	
	n	%	n	%			
Ringan	16	39	25	61	41	100	0,001
Sedang	18	72	7	28	25	100	
Berat	9	100	0	0	9	100	

Berdasarkan tabel 6, hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih menggunakan uji Chi-Square diketahui nilai  $p = 0,001$  yang artinya nilai  $p < 0,05$ . Hal tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih pada siswa kelas X dan kelas XI di SMA Al – Falah Surabaya.

## Analisis Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Fast Food dengan Gizi Lebih

Tabel 7. Hubungan Tingkat Konsumsi Fast Food dengan Gizi Lebih Siswa SMA Al - Falah

Zat Gizi Makro	Kecukupan	Status Gizi				Total		p-value
		Tidak Gizi Lebih		Gizi Lebih		n	%	
		n	%	n	%			
Energi	Kurang	14	93,3	1	6,7	15	100	0,000
	Cukup	27	79,4	7	20,6	34	100	
	Lebih	2	7,7	24	92,3	26	100	
Karbohidrat	Kurang	24	92,3	2	7,7	26	100	0,000
	Cukup	18	60	12	40	30	100	
	Lebih	1	5,3	18	94,7	19	100	
Protein	Kurang	7	63,6	4	36,4	11	100	0,180
	Cukup	9	40	13	59,1	22	100	
	Lebih	27	64,3	15	35,7	42	100	
Lemak	Kurang	3	100	0	0	3	100	0,000
	Cukup	28	87,5	4	12,5	32	100	
	Lebih	12	30	28	70	40	100	

Berdasarkan tabel 7, analisis hubungan antara tingkat konsumsi fast food dengan status gizi lebih menggunakan uji Chi-Square. Terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi ( $p = 0,000$ ), karbohidrat ( $p = 0,000$ ), dan lemak ( $p = 0,000$ ) fast food dengan dengan status gizi lebih pada siswa SMA Al – Falah Surabaya. Tidak terdapat hubungan antara tingkat konsumsi protein ( $p = 0,180$ ) fast food dengan status gizi lebih pada siswa SMA Al – Falah Surabaya.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih menggunakan uji Chi-Square diketahui nilai  $p = 0,001$  yang artinya nilai  $p < 0,05$ . Hal tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih pada siswa kelas X dan kelas XI di SMA Al – Falah Surabaya. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa 61% dari total responden gizi lebih termasuk dalam kategori aktivitas fisik ringan dan 28% dari total responden gizi lebih termasuk dalam kategori aktivitas fisik sedang, dan tidak ada satupun responden gizi lebih termasuk dalam kategori aktivitas berat. Berdasarkan hasil analisis menggunakan kuesioner IPAQ-SF, mendapatkan nilai METs-menit/minggu rata - rata responden adalah sebesar 1039 dengan nilai minimum sebesar 165 dan nilai maksimum 4812.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khasanah, penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih pada remaja di pondok pesantren (7). Di dalam penelitian tersebut responden dengan gizi lebih termasuk dalam kategori aktivitas ringan. Aktivitas fisik ringan dapat meningkatkan resiko status gizi lebih (8). Status gizi lebih terjadi karena adanya ketidak seimbangan antara energi in atau energi yang masuk kedalam tubuh dengan energi out atau energi yang dikeluarkan dari dalam tubuh.

Aktivitas fisik merupakan salah satu aspek yang berperan dalam penggunaan energi tubuh. Responden cenderung melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan, belajar, dan duduk dengan mengerjakan tugas. Nilai METs aktivitas fisik yang rendah akan mempengaruhi level aktivitas fisik pada responden menjadi ringan. Aktivitas fisik ringan pada responden menunjukkan bahwa energi yang digunakan atau yang dikeluarkan dari dalam tubuh rendah. Tinggi rendahnya aktivitas fisik mempengaruhi tinggi rendahnya penggunaan energi (6). Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin banyak pula energi yang digunakan dan semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan makan semakin sedikit energi yang digunakan.

Jenis aktivitas ringan yang sering dilakukan oleh para remaja adalah duduk, nonton tv, bermain gadget, dan berjalan kaki, sedangkan aktivitas berat yang biasa dilakukan adalah sepak bola, bulutangkis, dan berenang.

Remaja yang kurang melakukan aktivitas sehari-hari dapat menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Rendahnya aktivitas fisik menyebabkan penumpukan energi oleh tubuh dalam bentuk lemak. Jika hal ini terjadi secara terus menerus akan menyebabkan peningkatan berat badan (9).

### Hubungan Tingkat Konsumsi Fast Food dengan Gizi Lebih

Hubungan tingkat konsumsi fast food dengan gizi lebih dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Sebagian besar responden (92,3%) yang berstatus gizi lebih memiliki tingkat konsumsi energi dalam kategori lebih pula. Berdasarkan hasil analisis, terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan gizi lebih ( $p < 0,001$ ). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aiza, bahwa Terdapat juga hubungan asupan energi pada fast food dengan kejadian gizi lebih di salah satu SMP di Medan (10). Adapun salah satu faktor yang menyebabkan kelebihan energi yaitu kebiasaan mengkonsumsi fast food, dimana kebiasaan tersebut merupakan salah satu bentuk penambahan energi yang tidak disadari, karena fast food merupakan makanan sumber energi yang sangat tinggi.

Sebagian besar responden (94,7%) yang berstatus gizi lebih memiliki tingkat konsumsi karbohidrat dalam kategori lebih pula. Berdasarkan hasil analisis, terdapat hubungan antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan gizi lebih ( $p < 0,001$ ). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anugrah, bahwa terdapat hubungan antara zat gizi makro karbohidrat dengan kejadian gizi lebih khususnya overweight (11). Salah satu contoh fast food adalah Spaghetti memiliki kandungan karbohidrat sebanyak 42,5 gram, sedangkan Pizza memiliki kandungan karbohidrat sebanyak 31,06 gram. Kelebihan karbohidrat akan disimpan sebagai cadangan energi dalam hati dan otot dalam bentuk glikogen (glikogen hati dan otot) yang sewaktu – waktu diperlukan karena adanya aktivitas yang lebih berat (12).

Sebagian besar responden (59,1%) yang berstatus gizi lebih memiliki tingkat konsumsi protein dalam kategori cukup. Berdasarkan hasil analisis, tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan gizi lebih ( $p > 0,180$ ). Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani bahwa terdapat hubungan antara tingkat konsumsi protein dengan kejadian gizi lebih (12). Protein menjadi penghasil energi ketika keadaan energi yang kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak. Fungsi utama protein adalah sebagai zat pembangun bagi pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain.

Sebagian besar responden (70%) yang berstatus gizi lebih memiliki tingkat konsumsi lemak dalam kategori lebih pula. Berdasarkan hasil analisis, terdapat hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan gizi lebih ( $p < 0,001$ ). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wandansari, bahwa terdapat hubungan antara zat gizi makro lemak dengan gizi lebih pada salah satu SMA di Bondowoso (3). Salah satu fungsi lemak adalah sebagai sumber energi. Semakin banyaknya mengkonsumsi lemak tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik maka semakin besar juga lemak yang tidak dipergunakan yang kemudian disimpan dalam jaringan adiposa, dan hal tersebut dapat menyebabkan gizi lebih.

### KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin banyak pula energi yang digunakan dan semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan makan semakin sedikit energi yang digunakan. Terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi, karbohidrat, dan lemak fast food dengan dengan status gizi lebih pada siswa SMA Al – Falah Surabaya. Tetapi Tidak terdapat hubungan antara tingkat konsumsi protein fast food dengan status gizi lebih pada siswa SMA Al – Falah Surabaya.

### SARAN

Bagi responden dengan mayoritas termasuk dalam kategori aktivitas fisik ringan, sekolah perlu mengadakan kegiatan yang dapat meningkatkan aktivitas fisik setidaknya sekali dalam seminggu, berupa “Jum’at Sehat”. Kegiatan jum’at sehat dapat diisi dengan kegiatan olahraga seperti senam. Bagi responden, dapat mengimbangi variasi makanan dengan konsumsi sayur dan buah agar terhindar dari kelebihan berat badan.

### DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Obesity and Overweight. World Health Organization. 2021. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Kemenkes, RI. Standar Antropometri Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020.
3. Wandansari DN. Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Kebiasaan Olahraga, Faktor Genetik Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja. Skripsi Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember. 2015. 1–93 p. Available from: <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/68371>

4. Zulva F. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Modern Dengan Status Gizi ( Bb / Tb Z- Score ) Di Sd Al-Muttaqin Tasikmaya. Pros Semin Nas. 2012;(April):120–8.
5. Rafiony A, Purba MB, Pramantara IDP. Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. J Gizi Klin Indones. 2015;11(4):170.
6. Widiyatmoko F, Hadi H. Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. J Sport Area. 2018;3(2):140.
7. Khasanah D. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta. Ilmu Gizi. 2016;
8. Febriani RT. Analisis Faktor yang mempengaruhi status gizi lebih remaja di kota malang. Tesis. 2018;1–135.
9. Febriyanti NK, Adiputra IN, Sutadarma IWG. Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Erepo Unud. 2015;831:1–14.
10. Aiza NL. Hubungan Konsumsi Sarapan Pagi dan Fast Food dengan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa SMPN 8 Padang Tahun 2021. J Kesehat Masy. 2021;
11. Anugrah, Aryati. Indriasari RY. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMA Katolik Cendrawasih Makassar. Keperawatan. 2017;1, No 1:49–56.
12. Oktaviani W. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja Dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). J Kesehat Masy Univ Diponegoro. 2012;1(2):18843.