

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI FAST FOOD DAN SEDENTARY LIFESTYLE TERHADAP STATUS GIZI SISWA: STUDI CROSS SECTIONAL

Athira Demitri¹, Vivin Martalenta Lase², Yulita³, Tuty Hertati Purba⁴

¹Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Jl. Lapangan Golf No.120, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia

^{2, 3, 4}Institut Kesehatan Helvetia, Jl. Kapten Sumarsono No. 107, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Email: athirademitri@uinsu.ac.id

Article History

Received: 13-05-2026

Revision: 24-06-2026

Accepted: 28-06-2026

Published: 16-07-2026

Abstract. An unbalanced diet can contribute to nutritional problems among adolescents. In addition, changes in adolescents' lifestyles that tend to lead to a sedentary lifestyle may increase the risk of overweight and obesity. This study aimed to determine the relationship between fast food consumption and sedentary lifestyle with students' nutritional status. This study employed a descriptive design with a cross-sectional approach. Samples were selected using a purposive sampling technique, involving 118 students. Data were collected through questionnaires and analyzed using the Chi-square test. The results showed that there was no significant relationship between fast food consumption and students' nutritional status ($p = 0.564$). However, there was a significant relationship between sedentary lifestyle and students' nutritional status ($p = 0.008$). Based on the findings, it can be concluded that a sedentary lifestyle or low physical activity has a greater influence on students' nutritional status compared to fast food consumption. Therefore, efforts are needed to increase physical activity and reduce sedentary behavior in order to maintain and improve students' nutritional status.

Keywords: Fast Food, Sedentary Lifestyle, Nutritional Status

Abstrak. Pola makan yang tidak seimbang dapat memengaruhi terjadinya masalah gizi pada remaja. Perubahan gaya hidup remaja yang cenderung mengarah pada *sedentary lifestyle* juga dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi *fast food* dan *sedentary lifestyle* terhadap status gizi siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 118 siswa. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa ($p = 0,564$). Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi siswa ($p = 0,008$). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *sedentary lifestyle* atau rendahnya aktivitas fisik memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap status gizi siswa dibandingkan konsumsi *fast food*. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik serta mengurangi perilaku sedentari guna menjaga dan meningkatkan status gizi siswa.

Kata Kunci: Fast Food, Sedentary Lifestyle, Status Gizi

How to Cite: Demitri, A., Lase, V. M., Yulita., & Purba, T. H. (2026). Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan *Sedentary Lifestyle* terhadap Status Gizi Siswa. *HORIZON: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 4 (4), 4146-4157. <http://doi.org/10.54373/hijm.v4i4.5765>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung sangat cepat, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan gaya hidup dan pola konsumsi yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan, khususnya status gizi (Nomate et al., 2017). Remaja termasuk kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, akibat pola makan yang tidak seimbang serta rendahnya aktivitas fisik. Status gizi merupakan indikator penting yang menggambarkan kondisi tubuh seseorang sebagai akibat dari asupan makanan dan pemanfaatan zat gizi. Status gizi yang baik akan mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta kesehatan remaja secara optimal. Sebaliknya, ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi, seperti overweight dan obesitas (Pantaleon et al., 2025).

Perubahan pola konsumsi masyarakat modern, khususnya pada remaja, ditandai dengan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). *Fast food* merupakan jenis makanan yang praktis, mudah diperoleh, dan memiliki cita rasa yang disukai remaja. Namun, makanan ini umumnya mengandung tinggi kalori, lemak, gula, dan natrium, serta rendah serat dan vitamin (Azahra et al., 2025). Konsumsi *fast food* yang berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi dan gangguan kesehatan pada remaja. Selain pola konsumsi makanan, perubahan gaya hidup remaja juga cenderung mengarah pada *sedentary lifestyle*, yaitu perilaku kurang melakukan aktivitas fisik dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas duduk atau berbaring, seperti bermain telepon genggam, menonton televisi, bermain *game*, dan menggunakan media sosial. Gaya hidup sedentari dapat menyebabkan rendahnya pengeluaran energi sehingga meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja (Andriani, 2021). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja usia 13–15 tahun di Indonesia masih cukup tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah status gizi pada remaja memerlukan perhatian serius karena dapat berdampak pada kesehatan hingga usia dewasa (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, penelitian ini memiliki perbedaan dan kebaruan yang memperkuat kontribusinya dalam bidang gizi remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Amrynia dan Prameswari pada tahun 2022 menunjukkan bahwa pola makan, *sedentary lifestyle*, dan durasi tidur berhubungan signifikan dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMA (Amrynia & Prameswari, 2022). Namun, penelitian tersebut menggunakan variabel pola makan secara umum dan hanya berfokus pada kejadian gizi lebih. Sementara itu,

penelitian ini secara khusus mengkaji tentang kebiasaan konsumsi *fast food* dan *sedentary lifestyle* terhadap status gizi siswa dengan kategori yang lebih lengkap, yaitu gizi kurang, gizi baik, *overweight*, dan obesitas. Selain itu, subjek penelitian ini adalah siswa SMP, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai faktor-faktor yang memengaruhi status gizi pada remaja awal.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Salsabilla dan Wahyuningsih menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* dan *sedentary lifestyle* tidak berhubungan dengan status gizi mahasiswa, sedangkan frekuensi pembelian makanan secara daring memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi (Salsabilla & Wahyuningsih, 2023). Perbedaan mendasar dengan penelitian ini terletak pada karakteristik responden, di mana penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa, sedangkan penelitian ini dilakukan pada siswa SMP yang memiliki pola aktivitas, lingkungan sosial, dan kebiasaan makan yang berbeda. Selain itu, penelitian ini tidak memasukkan variabel pembelian makanan secara daring, tetapi lebih menitikberatkan pada hubungan antara konsumsi *fast food* dan perilaku sedentari terhadap status gizi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi siswa, sedangkan *sedentary lifestyle* memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi siswa. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Salsabilla dan Wahyuningsih yang juga menemukan tidak adanya hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi (Salsabilla & Wahyuningsih, 2023). Namun, hasil penelitian ini berbeda pada variabel *sedentary lifestyle*, karena ditemukan adanya hubungan yang signifikan dengan status gizi. Pada penelitian lainnya menunjukkan bahwa Amrynia dan Prameswari yang menyatakan bahwa *sedentary lifestyle* merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja (Amrynia & Prameswari, 2022). Perbedaan hasil antarpenelitian kemungkinan dipengaruhi oleh variasi karakteristik responden, tingkat aktivitas fisik, lingkungan sekolah, serta perbedaan pola konsumsi makanan pada masing-masing kelompok usia.

Kebaruan penelitian ini terletak pada kebiasaan konsumsi *fast food* dan *sedentary lifestyle* terhadap status gizi pada siswa SMP, kelompok usia yang masih relatif jarang diteliti dibandingkan siswa SMA maupun mahasiswa. Selain itu, penelitian ini memberikan bukti bahwa *sedentary lifestyle* merupakan faktor yang lebih berperan terhadap status gizi siswa dibandingkan konsumsi *fast food*. Temuan ini menjadi kontribusi ilmiah yang penting dalam pengembangan program promosi kesehatan dan intervensi gizi di lingkungan sekolah, khususnya yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik dan pengurangan perilaku sedentari sebagai upaya pencegahan masalah gizi pada remaja. Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan

penelitian mengenai hubungan konsumsi *fast food* dan *sedentary lifestyle* terhadap status gizi siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya peningkatan perilaku hidup sehat pada siswa.

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif analisis yaitu untuk mendeskripsikan atau menggambarkan tentang objek yang diteliti kemudian dianalisis untuk mencari hubungan antar variabel. Desain penelitian ini adalah *Cross-sectional*, yaitu suatu penelitian dimana pengamatan variabel bebas dan variabel terikat dilakukan pada waktu yang sama, dalam hal ini terkait tentang Hubungan Konsumsi *Fast Food*, Pengetahuan Gizi, Teman Sebaya dan *Sedentary Lifestyle* Terhadap Status Gizi Siswa SMP Swasta Kartika I-2. Penelitian ini dilakukan di SMP Swasta Kartika I-2 Medan Helvetia dengan alasan lokasi tersebut belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya. Penelitian ini dilakukan pada 20 sampai 27 Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas VII dan VIII SMP Swasta Kartika I-2 Medan Helvetia yang berjumlah 167 orang. Penarikan sampel dilakukan secara acak terstratifikasi (*proportional stratified random sampling*). Pada penentuan jumlah sampel, penelitian ini menggunakan rumus slovin dan diperoleh sampel sebanyak 118 responden.

Analisis data yang digunakan adalah analisis data univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui gambaran distribusi dan proporsi masing-masing variabel yang diteliti baik variabel dependen maupun variabel independen dengan menggunakan uji SPSS. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia remaja putri. Analisis yang digunakan adalah uji *chi square* untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara variabel bebas (*independent variable*) dengan variabel terikat (*dependent variable*) dengan tingkat kepercayaan 95% dan hasil nilai probabilitas (p) dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$.

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden tahun 2024

Karakteristik Responden	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	51	43,2
Perempuan	67	56,8
Umur		
12 Tahun	27	22,9
13 Tahun	64	54,2
14 Tahun	24	20,3
15 Tahun	2	1,7
16 Tahun	1	0,8
Jumlah	118	100,0

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi jenis kelamin terdapat sebanyak 51 siswa (43,2%) berjenis kelamin laki-laki dan 67 siswa (56,8%) berjenis kelamin perempuan, serta umur siswa terdapat sebanyak 27 siswa (22,9%) berumur 12 tahun, 64 siswa (54,2%) berumur 13 tahun, 24 siswa (20,3%) berumur 14 tahun, 2 siswa (1,7%) berumur 15 tahun, dan 1 siswa (0,8%) berumur 16 tahun.

Status Gizi

Tabel 2. Distribusi frekuensi status gizi, kebiasaan konsumsi *fast food* dan *sedentary lifestyle* siswa tahun 2024

Variabel	f	%
Status Gizi		
Gizi Kurang	8	6,8
Gizi Baik	58	49,2
<i>Overweight</i>	39	33,1
Obesitas	13	11,0
Konsumsi Fast Food		
Sering	52	44,1
Jarang	66	55,9
Sedentary Lifestyle		
Rendah	8	6,8
Sedang	34	28,8
Tinggi	76	64,4
Total	118	100,0

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 58 siswa (49,2%). Selain itu, terdapat 39 siswa (33,1%) dengan status gizi *overweight*, 13 siswa (11%) mengalami obesitas, dan 8 siswa (6,8%) memiliki status gizi kurang. Pada variabel konsumsi *fast food*, diketahui bahwa mayoritas siswa tergolong jarang mengonsumsi *fast food*, yaitu sebanyak 66 siswa (55,9%), sedangkan 52 siswa (44,1%)

lainnya sering mengonsumsi *fast food*. Sementara itu, berdasarkan tingkat *sedentary lifestyle*, sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 76 siswa (64,4%). Adapun siswa dengan *sedentary lifestyle* sedang berjumlah 34 siswa (28,8%), sedangkan kategori rendah sebanyak 8 siswa (6,8%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Tabulasi silang antara kebiasaan konsumsi *fast food* dan *sedentary lifestyle* dengan status gizi siswa

Variabel	Status Gizi										p. value
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Overweight		Obesitas		Total		
	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Kebiasaan Konsumsi Fast Food											
Sering	4	3,4	24	20,3	16	13,6	8	6,8	52	44,1	0,564
Jarang	3,4	34	28,8	23	19,5	5	4,2	66	55,9	3,4	
Sedentary Lifestyle											
Rendah	0	0,0	6	5,1	2	1,7	0	0,0	8	6,8	0,008
Sedang	2	1,7	25	21,2	6	5,1	1	0,8	34	28,8	
Tinggi	6	5,1	27	22,9	31	26,3	12	10,2	76	64,4	
Total	8	6,8	34	49,2	39	33,1	13	11	118	100	

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa dari total 118 siswa, responden dengan konsumsi *fast food* sering memiliki status gizi pada kategori gizi kurang sebanyak 4 siswa (3,4%), gizi baik sebanyak 24 siswa (20,3%), *overweight* sebanyak 16 siswa (13,6%), dan obesitas sebanyak 8 siswa (6,8%). Sementara itu, pada kelompok siswa yang jarang mengonsumsi *fast food*, terdapat 4 siswa (3,4%) dengan status gizi kurang, 34 siswa (28,8%) dengan status gizi baik, 23 siswa (19,5%) dengan *overweight*, dan 5 siswa (4,2%) dengan obesitas. Hasil analisis statistik menggunakan uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* = 0,564 ($>0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi pada siswa pada tahun 2024. Selanjutnya, berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari total 118 responden, siswa dengan *sedentary lifestyle* rendah sebagian besar memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 6 siswa (5,1%), dan *overweight* sebanyak 2 siswa (1,7%), serta tidak ditemukan siswa dengan status gizi kurang maupun obesitas. Pada kategori *sedentary lifestyle* sedang, terdapat 2 siswa (1,7%) dengan status gizi kurang, 25 siswa (21,2%) dengan status gizi baik, 6 siswa (5,1%) dengan *overweight*, dan 1 siswa (0,8%) dengan obesitas. Sementara itu, pada kategori *sedentary lifestyle* tinggi, terdapat 6 siswa (5,1%) dengan status gizi kurang, 27 siswa (22,9%) dengan status gizi baik, 31 siswa (26,3%) dengan *overweight*, dan 12 siswa (10,2%) dengan obesitas. Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai *p-value* = 0,008 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi siswa pada tahun 2024.

DISKUSI

Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Berdasarkan IMT/U pada Siswa SMP Swasta Kartika I-2 Medan Helvetia Medan Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa konsumsi *Fast Food* tidak mempengaruhi status gizi pada siswa di SMP Swasta Kartika I-2 Medan Helvetia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi, yang disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya Adalah responden yang sering mengonsumsi *fast food* tetapi memiliki status gizi yang baik, karena mereka tetap melakukan aktivitas fisik dan mengimbangi konsumsi makanan cepat saji dengan makanan bergizi seimbang (Nanda et al., 2023). Selain itu, sebagian besar siswa juga membawa bekal dari rumah yang membantu menyeimbangkan asupan gizi mereka.

Adapun penelitian yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast food* dengan status gizi dikarenakan hal ini dapat terjadi karena banyaknya faktor perancu seperti genetik, usia, aktivitas fisik, status sosial ekonomi, lingkungan, pola makan keseluruhan atau asupan total kalori, dan konsumsi makanan cepat saji bukan satu-satunya hal yang terkait dengan penambahan berat badan (Murdoko & Frisca, 2023). Hal ini juga didukung dengan penelitian lain yang menyatakan jika suka mengonsumsi makanan cepat saji dan jarang berolahraga, maka dalam beberapa minggu tubuh mengalami kenaikan berat badan, tetapi jika mengonsumsi makanan cepat saji dan tetap mengkombinasikan makanan seimbang dengan memperhatikan asupan gizi maka tidak terjadi kenaikan berat badan (Saniartha et al., 2021). Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu aktivitas fisik, tingkat pendapatan, pola makan, pengetahuan gizi, dan ketersediaan pangan. Apabila makanan tidak memenuhi kebutuhan akan zat-zat gizi maka akan terjadi masalah kekurangan zat gizi. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial sehingga mempengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum (Azzahra & Indraaryani, 2024).

Hasil dari penelitian ini, konsumsi *fast food* dengan kategori sering terdapat sebanyak 24 siswa dengan status gizi baik. Hal ini dapat terjadi karena siswa melakukan aktivitas fisik seperti membantu pekerjaan rumah, dan olahraga serta mengimbangi konsumsi makanan dengan gizi yang seimbang, sehingga status gizi siswa baik. Namun, hal sebaliknya terdapat siswa dengan *Overweight* dan *Obesitas* dengan kategori konsumsi *fast food* sering. Hal ini disebabkan karena siswa mengonsumsi *fast food* dalam frekuensi sering >3x/minggu dengan makanan yang dikonsumsi tinggi kalori, energi dan lemak. Serta penyebab lain terjadinya

overweight dan obesitas dikarenakan tinggi *sedentary lifestyle* yang dilakukan oleh siswa tersebut. Selanjutnya, terdapat siswa yang mengalami gizi kurang namun, sering mengonsumsi *fast food*, hal ini bisa terjadi karena kurangnya kebutuhan harian siswa.

Faktor yang menyebabkan tingginya konsumsi makanan cepat saji meliputi pengaruh lingkungan, termasuk lingkungan keluarga, sekolah dan sekitarnya. Salah satu alasan responden sering konsumsi *fast food* karena dikantin sekolah dan lokasi kedai depan sekolah menyediakan berbagai jenis *fast food* sehingga responden suka mengonsumsinya. pada penelitian ini juga, konsumsi *fast food* jarang terdapat sebanyak 4 siswa gizi kurang. Menurut asumsi peneliti, gizi kurang disebabkan karena asupan kebutuhan sehari siswa tidak memenuhi kebutuhan sehari. Siswa yang mengonsumsi *fast food* dengan kategori jarang terdapat 34 siswa gizi baik. Hal ini disebabkan siswa selalu memperhatikan makanan yang dikonsumsi dengan membatasi konsumsi *fast food* dan menyeimbangkan dengan gizi seimbang.

Pada penelitian ini, konsumsi *fast food* berkategori jarang terdapat 23 siswa *Overweight*, dan 5 siswa Obesitas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, hal ini sejalan dengan tidak ditemukannya hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi *overweight* dan obesitas, yang disebabkan frekuensi konsumsi *fast food* saja tidak cukup untuk menjadi faktor penentu terjadinya gizi lebih. Ada faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian *overweight* dan obesitas, seperti asupan energi, karbohidrat, protein, serat, dan aktivitas fisik (Noorhasanah & Tauhidah, 2022). Berdasarkan dari hasil penelitian, asumsi peneliti alasan konsumsi *fast food* tidak berhubungan dengan status gizi yaitu siswa suka mengonsumsi *fast food* yang sama seperti mie level, nasi goreng, *rice bowl*, pangsit goreng, tela- tela, sosis telur, burger, bakso bakar, dan lain sebagainya. namun, untuk frekuensi yang dikonsumsi setiap siswa berbeda- beda.

Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Status Gizi Berdasarkan IMT/U pada Siswa SMP Swasta Kartika I-2 Medan Helvetia Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* mempengaruhi status gizi pada siswa di SMP Swasta Kartika I-2 Medan Helvetia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *Sedentary Lifestyle* dengan status gizi remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya masalah gizi lebih dipengaruhi oleh faktor gaya hidup seperti gaya hidup *sedentary*. Terdapat beberapa faktor lain yang memengaruhi terjadinya status gizi lebih yaitu pendapatan orangtua, tingginya konsumsi *fast food*, serta rendahnya aktivitas fisik (Pradifa et al., 2023).

Sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa rata- rata responden mengalami perilaku *sedentary* pada siswa SMP sebesar 582 menit/hari atau sebesar 9,7 jam/hari dan termasuk dalam kategori tinggi *sedentary lifestyle*. Terdapat perbedaan rata- rata aktivitas *sedentary* antara laki- laki dan Perempuan, dimana remaja laki- laki memiliki rata-rata sebesar 17,48 jam/minggu, sedangkan untuk perempuan memiliki rata- rata sebesar 18,73 jam/minggu. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih berpotensi mengalami perilaku *sedentary*, yang disebabkan karena faktor paling utama adalah perkembangan zaman, dimana mengharuskan setiap remaja untuk mengikuti perkembangan itu, serta pengetahuan mengenai dampak dan pentingnya menghindari perilaku *sedentary lifestyle* (Firmansyah et al., 2021).

Pada penelitian ini, ditemukan bahwa siswa dengan gaya hidup *sedentary* yang tinggi (>5 jam/hari) sebagian besar siswa memiliki status gizi *overweight* dan obesitas. Peneliti berasumsi bahwa siswa yang mengalami status gizi *overweight* dan obesitas disebabkan oleh perilaku *Sedentary Lifestyle* yang paling sering dilakukan, seperti menonton televisi, menonton video, membaca untuk kesenangan, dan duduk santai sambil bermain *handphone*. Peneliti juga berasumsi bahwa siswa dengan gaya hidup *sedentary* yang tinggi namun memiliki status gizi kurang disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang. Sementara itu, siswa dengan gaya hidup *Sedentary Lifestyle* yang tinggi namun memiliki status gizi baik, disebabkan oleh keseimbangan asupan makanan. Meskipun memiliki gaya hidup *sedentary* yang tinggi, mereka mampu melakukan aktivitas fisik seperti membantu sebagian pekerjaan rumah sehingga dapat menjaga status gizi yang baik.

Pada siswa perilaku *sedentary lifestyle* merupakan faktor resiko yang kuat untuk menyebabkan siswa mengalami status gizi *overweight* dan obesitas. perubahan gaya hidup yang sedikit bergerak merupakan penyebab dari masalah penumpukan lemak dalam tubuh, karena tidak ada aktivitas fisik untuk mengeluarkan simpanan lemak yang berlebihan sebagai keluaran energi (Rahma et al., 2020). Pada penelitian ini, siswa di SMP Swasta Kartika I-2 Medan Helvetia lebih banyak menghabiskan waktu untuk menonton televisi, duduk santai sambil bermain *handphone*, serta membaca untuk kesenangan. Perilaku *sedentary lifestyle* yang berlangsung >5 jam/hari ini berhubungan dengan rendahnya aktivitas fisik, sehingga terjadinya pergerakan tubuh yang minim. Apabila kondisi ini terus berlanjut tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik dan asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan, maka akan mengakibatkan status gizi siswa menjadi berlebih.

Siswa SMP Swasta Kartika I-2 Medan Helvetia memiliki kebiasaan menghabiskan waktu lebih dari 5 jam per hari untuk melakukan aktivitas sedentari, seperti menonton televisi, bermain *handphone* sambil duduk santai, dan membaca untuk hiburan. Kondisi ini

menunjukkan bahwa aktivitas yang melibatkan pergerakan tubuh masih tergolong rendah. Rendahnya aktivitas fisik menyebabkan pengeluaran energi menjadi lebih sedikit, sehingga apabila tidak diimbangi dengan pengaturan asupan makanan yang sesuai kebutuhan, dapat terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan. Ketidakseimbangan tersebut berpotensi meningkatkan penumpukan lemak tubuh yang pada akhirnya dapat menyebabkan status gizi lebih pada remaja (Fahmi et al., 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku sedentari merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga status gizi remaja. Aktivitas sedentari yang dilakukan secara berlebihan dapat mengurangi kesempatan siswa untuk melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dari sekolah dan keluarga dalam mendorong siswa untuk lebih banyak bergerak melalui olahraga, kegiatan ekstrakurikuler, maupun aktivitas fisik sehari-hari serta membatasi durasi penggunaan *gadget*.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa ($P=0,564$). Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi siswa ($P=0,008$). Hal ini menunjukkan bahwa pola hidup sedentari atau kurangnya aktivitas fisik lebih berpengaruh terhadap status gizi siswa dibandingkan konsumsi *fast food*. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi perilaku sedentari guna menjaga dan meningkatkan status gizi siswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain *cross-sectional* yang tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Selain itu, data konsumsi *fast food* dan *sedentary lifestyle* diperoleh melalui kuesioner sehingga berpotensi menimbulkan bias jawaban. Penelitian juga hanya dilakukan pada satu sekolah dengan jumlah sampel terbatas serta belum mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi, seperti asupan gizi harian, aktivitas fisik, pola tidur, dan kondisi sosial ekonomi keluarga.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi siswa, maka diperlukan upaya bersama dari berbagai pihak untuk meningkatkan aktivitas fisik dan membentuk perilaku hidup sehat pada remaja. Adapun rekomendasi yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- Bagi pihak sekolah; meningkatkan aktivitas fisik siswa melalui olahraga rutin, *active break* saat pembelajaran, dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga untuk mengurangi perilaku sedentari.
- Bagi orang tua; membatasi penggunaan gadget, televisi, dan permainan daring serta mendorong anak untuk lebih aktif bergerak di rumah.
- Bagi siswa; mengurangi waktu duduk yang terlalu lama dan meningkatkan aktivitas fisik secara teratur untuk menjaga status gizi yang optimal.
- Bagi tenaga kesehatan dan instansi terkait; melaksanakan edukasi dan promosi kesehatan mengenai pentingnya gaya hidup aktif dalam mencegah masalah gizi pada remaja.
- Bagi peneliti selanjutnya; meneliti faktor-faktor yang memengaruhi perilaku sedentari serta menggunakan desain longitudinal untuk memperkuat temuan penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Institut Kesehatan Helvetia yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada SMP Swasta Kartika I-2 Medan Helvetia yang telah memberikan izin serta membantu pelaksanaan penelitian ini. Selain itu, penulis turut menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121.
- Andriani, F. (2021). Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), 14–22.
- Azahra, R., Defitrika, F., & Ardaninggar, A. (2025). Pengaruh Pola Konsumsi Cepat Saji terhadap Kesehatan Kardiovaskular Remaja. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 5(1), 291–298.
- Azzahra, F. L., & Indraaryani, I. S. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di MAN 2 Jakarta Timur. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 16(1), 53–60.
- Dasar, R. K. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.
- Fahmi, K., Harahap, A. F., Damayanti, S., Merda, S., Kawati, Mukhlis, Rosita, E., & Mardiah, A. (2025). The Relationship Between Dietary Patterns and Physical Activity with the Incidence of Obesity in Adolescents at State Vocational School 4 Meulaboh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 11(1), 614–621.

- Firmansyah, A. R., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi pada Siswa SMP di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 95–100.
- Murdoko, I. W. S., & Frisca. (2023). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *SUPLEMEN*, 15.
- Nanda, C. A., Puspitasari, Dyah Intan, Widiyaningsih, Endang Nur Mardiyati, N., & Lathifah. (2023). Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja. *Pontianak Nutrition Journal*, 6(1), 325–332.
- Nomate, E., Nur, M., & Toy, S. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh, dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal of Public Health*, 6(3), 51–57.
- Noorhasanah, E., & Tauhidah, N. I. (2022). Hubungan Level Aktivitas Fisik dan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Mahasiswa. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 6(1), 16–22.
- Pantaleon, M. G., Petrika, Y., Zogara, A. U., & Niron, M. (2025). Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi serta Pengetahuan dengan Status Gizi pada Remaja di Kota Kupang. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 6(2), 301–308.
- Pradifa, H., Fikri, A. M., & Kurniasari, R. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 1–5.
- Rahma, E. N., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutrition*, 79–84. <https://doi.org/10.2473/amnt.v4i1.2020>
- Salsabilla, N., & Wahyuningsih, U. (2023). Frekuensi Pembelian Makanan Online, Konsumsi Fast Food, dan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UPNVJ. *Jurnal Gizi Dietetik*, 2(1), 24–30. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.24-30>
- Saniartha, I. K. B., Mataram, I. K. A., & Suarjana, I. M. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Pola Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Remaja SMAN 1 Tampaksiring. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 10(2), 120–127.