



HUBUNGAN *EATING OUT*, AKTIVITAS *SEDENTARY* DAN KONSUMSI *FAST FOOD* PADA STATUS GIZI REMAJA

Almira Nuraelah*, Marwah Maisaroh

Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid,
Jakarta, Indonesia

*e-mail: almira_nuraelah@usahid.ac.id

ABSTRACT

Eating out is food and beverages that are prepared and sold in restaurants, cafes and other food places. Teenagers prefer to consume fast food and do sedentary activities, this triggers overweight and obesity. This study aims to analyze the relationship between eating out, sedentary activities and fast food consumption on nutritional status at SMK Aliyah Depok. The design of this study is observational using cross sectional. The respondents to this study were 85 respondents who were selected by purposive sampling, namely respondents who had eaten out of the house at least 2-3 times/week. Data collection used eating out questionnaires, FFQ and ASAQ. Relationship analysis was carried out by the Spearman Rank correlation test. The results of the correlation test showed that there was a significant relationship between the eating out place ($p=0.009$) and nutritional status (BMI/U). There was no significant relationship between the frequency of fast food consumption ($p=0.991$) and nutritional status (BMI/U). There was a significant relationship between sedentary activity ($p=0.034$) and nutritional status (BMI/U). The conclusion of this study is that eating out consists of frequency, place, time, type of food, often eating out together and the reason for eating out then which shows a significant relationship is the place of eating out on nutritional status. There was no significant relationship between the frequency of fast food and nutritional status. There was a significant relationship between sedentary activity and nutritional status..

Keywords: *Adolescents, Eating Out, Fast Food, Nutritional Status (BMI/U), Sedentary Activities*

ABSTRAK

Eating out merupakan makanan dan minuman yang disiapkan dan dijual di restoran, *cafe* dan tempat makanan lainnya. Remaja lebih senang mengkonsumsi *fast food* dan melakukan aktivitas *sedentary*, hal ini memicu *overweight* dan obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *eating out*, aktivitas *sedentary* dan konsumsi *fast food* pada status gizi di SMK Aliyah Depok. Rancangan penelitian ini adalah observasional menggunakan *cross sectional*. Responden penelitian ini sebanyak 85 responden yang dipilih secara *purposive sampling*, yaitu responden yang pernah makan di luar rumah minimal 2-3x/minggu terakhir. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *eating out*, FFQ dan ASAQ. Analisis hubungan dilakukan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tempat *eating out* ($p=0,009$) pada status gizi (IMT/U). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* ($p=0,991$) pada status gizi (IMT/U). Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary* ($p=0,034$) pada status gizi (IMT/U). Kesimpulan penelitian ini adalah *eating out* terdiri dari frekuensi, tempat, waktu, jenis makanan, sering *eating out* bersama dan alasan *eating out* kemudian yang menunjukkan terdapat hubungan signifikan adalah tempat *eating out* pada status gizi. Tidak terdapat hubungan signifikan frekuensi *fast food* pada status gizi. Terdapat hubungan signifikan aktivitas *sedentary* pada status gizi.

Kata Kunci: *Aktivitas Sedentary, Eating out, Fast food, Remaja, Status Gizi (IMT/U)*

PENDAHULUAN

Triple burden of malnutrition merupakan kejadian beban tiga kali lipat yang saat ini ditemukan di Indonesia. Masalah gizi yang dialami oleh remaja, yaitu kekurangan berat badan (*underweight*), kelebihan berat badan (*overweight*), obesitas, dan kekurangan zat gizi mikro (WHO, 2016). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) status gizi remaja di Indonesia pada tahun 2013 dan 2018 dengan status gizi sangat kurus



1,9% menurun menjadi 1,4%, kurus dari 7,5% menjadi 6,7%, status gizi normal menurun dari 83,2% menjadi 78,3%, gemuk meningkat dari 5,7% menjadi 9,5%, dan obesitas dari 1,6% menjadi 4% (Kemenkes RI, 2018). Status gizi pada remaja dilihat berdasarkan IMT/U pada usia 16-18 tahun di provinsi DKI Jakarta dengan status gizi sangat kurus 1,8%, kurus 7,03%, normal 70,04%, gemuk 12,7%, dan obesitas 8,29% (Kemenkes RI, 2018). *Overweight* dan obesitas menjadi masalah gizi terutama pada usia 16-18 tahun yang mengalami rentan gizi, sehingga remaja perlu asupan zat gizi yang cukup (Kansra, et al, 2021). Seiring perkembangan zaman gaya hidup akan berkembang dan membawa pengaruh konsumtif pada remaja (Wahyuni et al, 2016).

Fenomena gaya hidup *eating out* merupakan kegiatan remaja untuk makan di luar rumah yang erat kaitannya dengan menggeser budaya makan di rumah yang mengakibatkan meningkatnya restoran *fast food*, *cafe* dan tempat makan lainnya. Kegemaran remaja untuk melakukan gaya hidup *eating out* disebabkan karena banyaknya resotan, *cafe* dan tempat makan yang mudah dijumpai oleh remaja, faktor keinginan untuk melakukan *eating out*, faktor variasi dan cita rasa pada makanan yang disajikan di tempat makan, serta faktor daya tarik dari restoran atau *cafe* (Fajarni, 2019). Kawasan Jakarta selalu dipadati berbagai macam kalangan usia khususnya remaja yang memilih sebagai tempat untuk makan bersama dengan keluarga dan teman sebaya, terutama jika terdapat restoran, *cafe* dan tempat makan yang baru buka. Hal ini berkaitan dengan remaja menyukai konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang mempengaruhi kebiasaan makan (Telisa et al, 2020).

Remaja paling sering mengunjungi restoran *fast food*, *cafe* dan tempat makan lainnya dengan frekuensi tiga kali lipat dalam seminggu, hal ini karena lokasi dan rumah dekat dengan restoran *fast food* (Anwar, 2016). Remaja sangat menyukai konsumsi *fast food* dikarenakan penyajian makanannya cepat dan praktis yang tersedia di restoran atau di luar restoran atas dasar pemesanan, *modern*, dan lokasi yang strategis sehingga dapat dijumpai oleh semua orang. Jika *fast food* dikonsumsi secara berlebihan akan menyebabkan *overweight* dan obesitas (Kemenkes RI, 2018). Kejadian *Overweight* dan obesitas disebabkan remaja sering melewatkan sarapan pagi, konsumsi *fast food*, kurangnya konsumsi sayur dan buah, kurangnya melakukan aktivitas fisik dan lebih senang melakukan aktivitas *sedentary* (Noefitri, 2021).

Aktivitas *sedentary* remaja saat ini lebih antara lain duduk santai, berbaring, menonton tv dan video, bermain *game* menggunakan *handphone*, mengerjakan PR tanpa komputer atau pakai komputer, membaca buku, pergi menggunakan transportasi motor, mobil, atau transportasi umum (Pribadi, 2018). Aktivitas *sedentary* hanya menghabiskan sedikit energi, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang dikeluarkan. Energi yang tidak keluar akan disimpan dalam bentuk lemak. Penumpukan lemak yang berlebih menyebabkan resistensi insulin yang mengakibatkan kejadian *overweight* dan obesitas, serta risiko penyakit metabolik seperti kolesterol, serangan jantung dan stroke (Astuti, 2018).

Berbagai penelitian telah dilakukan uji hubungan mengenai gaya hidup *eating out*, aktivitas *sedentary*, dan konsumsi *fast food*. Penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari, (2020) mengenai hubungan kebiasaan makan di luar rumah (*eating out*) di Kota Yogyakarta menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan makan di luar rumah dengan status kegemukan. Penelitian yang dilakukan oleh Adinda, (2023) mengenai hubungan *eating out* terhadap status gizi dan kadar hemoglobin pada remaja di SMK Negeri 32 Jakarta menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi *eating out*, sering *eating out* bersama dan tingkat kontribusi natrium saat *eating out* terhadap status



gizi. Penelitian yang dilakukan oleh Sumiyati, (2022) mengenai hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas. Penelitian dilakukan oleh (Saufani et al., 2022) mengenai hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa sekolah menengah kejuruan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi. Penelitian dilakukan oleh Pribadi, (2018) mengenai hubungan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi siswa kelas X MAN Kota Mojokerto menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Susanti, (2019) mengenai hubungan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Mojosari menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi. Belum terdapat penelitian pada remaja SMK Amaliyah yang berhubungan dengan *eating out*, aktivitas *sedentary* dan konsumsi *fast food* pada status gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan *eating out*, aktivitas *sedentary* dan konsumsi *fast food* pada status gizi di SMK Amaliyah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan observasional analitik yang menggunakan desain studi *cross-sectional*. Pengambilan data telah mendapatkan keterangan layak etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Prima Indonesia dengan nomor 058/KEPK/UNPRI/IV/2024. Pelaksanaan penelitian pada bulan April 2024 dengan penelitian dilaksanakan pada di SMK Amaliyah Kota Depok, Jawa Barat. Responden ditentukan dengan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi siswa/i usia 16-18 tahun dan responden yang pernah makan di luar rumah minimal 2-3x/minggu terakhir. Kriteria eksklusi adalah responden yang tidak hadir saat penelitian dan responden mengundurkan diri. Penentuan jumlah responden menggunakan rumus *slovin* dengan penambahan kemungkinan *drop out* (*lose to follow*) sebesar 10%, sehingga diperoleh jumlah responden sebanyak 85 siswa.

Pengambilan data dilakukan antara lain meliputi data primer yang diambil secara langsung melalui pengisian kuesioner dan pengukuran antropometri. Data karakteristik responden meliputi usia dengan kategori 16-18 tahun, jenis kelamin, tingkat kelas, dan uang saku dikategorikan berdasarkan penelitian (Rahman et al, 2021) menjadi 1. (<Rp20.000), 2. (Rp20.000- Rp.25.000), 3. (Rp.30.000-Rp40.000), dan 4. (>Rp. 40.000). Instrumen yang digunakan untuk mengukur frekuensi *eating out* pada responden diadaptasi dari kuesioner terdahulu mengenai gaya hidup *eating out* yang mencakup berbagai aspek seperti frekuensi, tempat, waktu, jenis, harga, bersama siapa dan alasan melakukan *eating out* (Adinda, 2023). Kebiasaan konsumsi *fast food* responden dalam satu bulan terakhir didapatkan melalui wawancara langsung menggunakan FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) dengan 30 item jenis *fast food*, skor FFQ dikategorikan berdasarkan skor rata-rata frekuensi menjadi jarang (skor<rata-rata frekuensi) dan sering (skor>rata-rata frekuensi) (Rizki, 2023). Tingkat *sedentary lifestyle* diukur menggunakan kuesioner ASAQ (*Adolescents Sedentary Activity Questionnaire*) meliputi tipe, durasi dan frekuensi dengan kategori menjadi tinggi (>5 jam/hari), sedang (2-5 jam/hari) dan rendah (<2 jam/hari) (Khoiriyah, 2019). Status gizi responden berdasarkan hasil pengukuran berat badan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan tinggi badan menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm. Status gizi dikategorikan dengan indikator indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) yaitu gizi buruk (<-3SD), gizi kurang (-3 SD sd <-



2SD), gizi baik (-2SD sd +1SD), gizi lebih (+1SD sd +2SD), dan obesitas (>+2SD) (Permenkes RI, 2020).

Data yang telah terkumpul selanjutnya dilakukan pengolahan data dan dianalisis melalui beberapa tahapan pengolahan data. Pada penelitian dilakukan analisis data menggunakan *SPSS Statistic 25* dan *Microsoft Excel 2019*. Data diolah dengan analisis univariat dari setiap variabel. Selanjutnya dilakukan analisis bivariat yang bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel independen dan dependen. Analisis bivariat dilakukan dengan uji korelasi *spearman rank* karena data tidak berdistribusi normal ($P < 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang diteliti meliputi beberapa variabel antara lain usia, jenis kelamin, tingkat kelas dan uang saku responden. Distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	
	n	%
Usia		
16 tahun	26	30,6
17 tahun	50	58,8
18 tahun	9	10,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	34	40,0
Perempuan	51	60,0
Tingkat Kelas		
Kelas 10	27	31,8
Kelas 11	58	68,2
Uang Saku Per Hari		
<Rp. 20.000	54	63,5
Rp. 20.000 – Rp. 25.000	26	30,6
Rp. 30.000 – Rp. 40.000	4	4,7
>Rp. 40.000	1	1,2
Total	85	100,0

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas usia 16 tahun sebanyak 26 responden (30,6%) dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 51 responden (60,0%). Pada usia 16-18 tahun remaja sangat mudah terpengaruh sehingga berkaitan dengan perubahan pola konsumsi makanan dan kebiasaan *eating out* (Setyawan et al, 2019). Selain itu, remaja perempuan memiliki kebiasaan makan yang mudah dipengaruhi untuk membeli dan mengonsumsi makanan *fast food*. Namun, menurut penelitian (Setyawan et al, 2019) menyebutkan bahwa remaja perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan terhadap frekuensi *eating out*. Uang saku menentukan jumlah pengeluaran perharinya untuk konsumsi pangan. Mayoritas responden mendapatkan uang saku <Rp. 20.000 sebanyak 54 responden (63,5%).



Hubungan *eating out* pada status gizi

Berdasarkan hasil uji *spearman rank* terhadap variabel *eating out* pada status gizi (IMT/U) pada Tabel 2, menunjukkan frekuensi *eating out* pada status gizi (IMT/U) mayoritas responden dengan proporsi frekuensi *eating out* 2-3x/minggu dan menunjukkan nilai *p-value* =0,411 ($p>0,05$) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi *eating out* pada status gizi (IMT/U). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,090 menunjukkan bahwa antara frekuensi *eating out* terhadap status gizi (IMT/U) memiliki kekuatan hubungan yang sangat lemah dengan arah korelasi positif. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prabowo, (2015) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi kebiasaan makan di luar rumah terhadap status gizi lebih. Hal ini dikarenakan makanan yang dikonsumsi oleh remaja saat di luar rumah sebagian besar tinggi energi, lemak, natrium namun rendah serat dan kalsium. Berdasarkan hasil uji *spearman rank* terhadap variabel tempat *eating out* pada status gizi (IMT/U) mayoritas responden melakukan *eating out* di warung makan dengan nilai *p-value* =0,009 ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tempat *eating out* pada status gizi (IMT/U). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,281 menunjukkan bahwa antara tempat *eating out* pada status gizi (IMT/U) memiliki kekuatan hubungan yang lemah dengan arah korelasi positif. Korelasi positif yang bersifat searah menunjukkan bahwa semakin banyak tempat *eating out* maka semakin tinggi status gizi (IMT/U). Responden memilih tempat *eating out* di warung makan dikarenakan memiliki makanan yang bervariasi, harga yang terjangkau dan lokasi antara warung makan dekat dengan rumah maupun sekolah. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adinda, (2023) menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tempat *eating out* terhadap status gizi. Status gizi dipengaruhi oleh bagaimana cara remaja tersebut dalam mengonsumsi makanan yaitu dilihat berdasarkan kualitas dan jumlahnya sehingga berdampak pada status gizi. Jika remaja memiliki pola makan yang baik sesuai dengan kualitas dan kuantitasnya, maka status gizi akan normal (Kahah, 2020).

Berdasarkan hasil uji *spearman rank* terhadap variabel waktu *eating out* pada status gizi (IMT/U) mayoritas responden melakukan *eating out* pada waktu malam hari dengan nilai *p-value* =0,0491 ($p>0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara waktu *eating out* pada status gizi (IMT/U). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,076 menunjukkan bahwa antara waktu *eating out* pada status gizi (IMT/U) memiliki kekuatan hubungan yang sangat lemah dengan arah korelasi positif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Halawa, (2022) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara makan malam dengan status gizi. Hal ini karena remaja mengonsumsi makanan di waktu malam hari dengan jumlah yang cukup sehingga tidak menunjukkan adanya dampak peningkatan status gizi lebih dan obesitas. Waktu yang baik untuk makan di malam hari yaitu 3 atau 4 jam sebelum tidur sehingga sistem pencernaan mempunyai waktu yang cukup untuk bereaksi dan beristirahat. Selain itu, remaja dengan kebiasaan tidur dengan durasi pendek juga dapat menyebabkan seseorang mengonsumsi makanan pada malam hari (Matsui et al., 2021). Kejadian gizi lebih dan obesitas pada makan di waktu malam hari juga dikaitkan dengan mengonsumsi makanan di malam hari yang cenderung mengandung tinggi lemak dan gula (Duraccio, 2022).



Tabel 2. Hubungan *Eating Out* Pada Status Gizi (IMT/U)

Variabel	Status Gizi (IMT/U)								p-value	r
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Frekuensi <i>eating out</i>										
2-3x/bulan	2	9,5	15	71,4	3	14,3	1	4,8	0,411	0,090
1x/minggu	4	16,0	17	68,0	3	12,0	1	4,0		
2-3x/minggu	3	10,0	20	66,7	4	13,3	3	10,0		
Setiap hari	2	22,2	3	33,3	2	22,2	2	22,2		
Tempat <i>eating out</i>										
Pedagang keliling	6	28,6	13	61,9	1	4,8	1	4,8	0,009**	0,281
Warung makan	4	12,1	21	63,6	5	15,2	3	9,1		
<i>Foodcourt</i>	1	8,3	9	75,0	2	16,7	0	0,0		
<i>Café</i> atau <i>Coffe shop</i>	0	0,0	6	50,0	3	25,0	3	25,0		
Restoran	0	0,0	6	85,7	1	14,3	0	0,0		
Waktu <i>eating out</i>										
Makan pagi	1	3,3	1	3,3	0	0,0	1	3,3	0,491	0,076
Makan siang	4	19,0	11	52,4	4	19,0	2	9,5		
Makan malam	2	7,7	23	88,5	0	0,0	1	3,8		
Semua waktu makan	1	25,0	0	0,0	3	75,0	0	0,0		
Kombinasi	3	9,7	20	64,5	5	16,1	3	9,7		
Jenis makanan										
Makanan lengkap	5	17,9	15	53,6	6	21,4	2	7,1	0,738	-0,037
<i>Snack</i>	2	22,2	5	55,6	0	0,0	2	22,2		
Minuman	0	0,0	2	50,0	1	25,0	1	25,0		
Kombinasi	4	9,1	33	75,0	5	11,4	2	4,5		
Sering <i>eating out</i> Bersama										
Teman	6	12,8	30	63,8	7	14,9	4	8,5	0,997	0,000
Keluarga	4	14,8	18	66,7	3	11,1	2	7,4		
Saudara	0	0,0	3	100,0	0	0,0	0	0,0		
Sendiri	1	12,5	4	50,0	2	25,0	1	12,5		
Alasan melakukan <i>eating out</i>										
Bosan dengan makanan di rumah	3	12,5	18	75,0	1	4,2	2	8,3	0,859	0,020
Makanan lebih enak	0	0,0	1	50,0	1	50,0	0	0,0		
Banyak variasi	4	14,8	14	51,9	7	25,9	2	7,4		
Senang jika makan bersama-sama	4	12,5	22	68,8	3	9,4	3	9,4		
Total	11	12,9	55	64,7	12	14,1	7	8,2		



Berdasarkan hasil uji *spearman rank* terhadap variabel jenis makanan pada status gizi (IMT/U) mayoritas responden yang memiliki status gizi baik adalah remaja yang mengkonsumsi makanan kombinasi yaitu *snack* dan minuman dengan nilai *p-value* =0,738 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan *eating out* pada status gizi (IMT/U). Nilai koefisien korelasi sebesar -0,037 menunjukkan bahwa antara jenis makanan *eating out* pada status gizi (IMT/U) memiliki kekuatan hubungan yang sangat lemah dan tidak searah dengan korelasi negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmayanti, (2023) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan atau *snack* terhadap status gizi remaja. Sebagian besar remaja memilih mengkonsumsi *snack* sebagai penahan rasa lapar, karena *snack* dikonsumsi sebagai makanan selingan. Kebiasaan konsumsi *snack* secara berlebihan akan meningkatkan massa lemak di dalam tubuh. Kondisi tersebut akan semakin buruk apabila remaja mengkonsumsi *snack* dengan kandungan tinggi gula dan lemak (Hasan, 2023). Berdasarkan hasil uji *spearman rank* pada variabel sering *eating out* bersama pada status gizi (IMT/U) mayoritas responden memiliki status gizi baik adalah responden yang sering melakukan *eating out* bersama teman dengan nilai *p-value* =0,997 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sering *eating out* bersama pada status gizi (IMT/U). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,000 menunjukkan bahwa antara sering *eating out* bersama pada status gizi (IMT/U) memiliki kekuatan hubungan yang sangat lemah dengan arah korelasi positif. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adinda, (2023) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sering *eating out* bersama teman terhadap status gizi. Teman sebaya berpengaruh terhadap kebiasaan *eating out*, hal ini dikarenakan remaja lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah bersama teman sebaya dibandingkan bersama keluarga maupun saudara (Asthiningsih, 2019). Remaja sering menghabiskan waktu di luar rumah bersama teman sebaya memiliki dampak terhadap kebiasaan memilih makanan yang akan dikonsumsi sehingga akan berdampak pada status gizi (Fatmawati dan Wahyudi, 2021).

Berdasarkan hasil uji *spearman rank* pada variabel alasan melakukan *eating out* pada status gizi (IMT/U) mayoritas responden memiliki status gizi baik adalah responden senang jika makan bersama-sama dengan nilai *p-value* =0,859 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara alasan melakukan *eating out* pada status gizi (IMT/U). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,020 menunjukkan bahwa antara alasan melakukan *eating out* pada status gizi (IMT/U) memiliki kekuatan hubungan yang sangat lemah dengan arah korelasi positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adinda, (2023) menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara alasan *eating out* terhadap status gizi. Remaja melakukan *eating out* karena ingin mencari suasana makan yang berbeda dengan makanan di rumah baik dari menu atau suasana tempatnya, hal ini sekaligus menjadi tempat untuk berkumpul, berbincang atau bersosialisasi bersama dengan teman-teman setelah pulang sekolah (Fajarni S, 2019).

Hubungan konsumsi *fast food* pada status gizi

Berdasarkan hasil uji *spearman rank* terhadap variabel konsumsi *fast food* pada status gizi (IMT/U) pada Tabel 3, menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* pada status gizi (IMT/U) dengan nilai *p-value* =0,991



($p > 0,05$). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,001 menunjukkan bahwa antara konsumsi *fast food* pada status gizi (IMT/U) memiliki kekuatan hubungan yang sangat lemah dengan arah korelasi positif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Atikah, (2022) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi normal atau gizi baik lebih tinggi dibandingkan pada remaja dengan status gizi buruk, gizi kurang maupun obesitas. Responden dengan frekuensi jarang mengkonsumsi *fast food* berkaitan dengan jumlah uang saku yang kurang mencukupi untuk membeli makanan cepat saji setiap harinya. Meskipun mayoritas responden mendapatkan uang saku per harinya tergolong rendah, tetapi hal tersebut tidak menghalangi responden untuk mengkonsumsi *fast food*. Uang saku responden digunakan untuk membeli *fast food* meskipun frekuensi membeli dan mengkonsumsi *fast food* tidak setiap hari. Pola makan dapat diukur melalui total asupan gizi atau frekuensi penggunaan bahan makanan. Pengukuran frekuensi konsumsi *fast food* belum cukup dijadikan sebagai parameter yang dapat menentukan status gizi lebih dan obesitas (Adriani dan Wirjatmadi, 2016).

Tabel 3. Hubungan Konsumsi Fast Food Pada Status Gizi (IMT/U)

Frekuensi Konsumsi Fast Food	Status Gizi (IMT/U)								p-value	r
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Jarang	8	14,5	34	61,8	8	14,5	5	9,1	0,991	0,001
Sering	3	10,0	21	70,0	4	13,3	2	6,7		
Total	11	12,9	55	64,7	12	14,1	7	8,2		

Hubungan aktivitas *sedentary* pada status gizi

Aktivitas *sedentary* tinggi dilakukan oleh remaja yang memiliki status gizi yang baik. Hal ini dikarenakan remaja dengan status gizi lebih dan obesitas memiliki aktivitas *sedentary* seperti duduk bersantai, bermain gadget, menonton TV, duduk membaca buku, mendengarkan musik, dan berkendara. (Kemenkes RI, 2018).

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Sedentary Pada Status Gizi (IMT/U)

Aktivitas Sedentary (Jam/hari)	Status Gizi (IMT/U)								p-value	r
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
> 5 Jam/hari	4	17,4	18	78,3	0	0,0	1	4,3	0,034*	0,230
2-5 Jam/hari	7	11,3	37	59,7	12	19,4	6	9,7		
< 2 Jam/hari	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0		
Total	11	12,9	55	64,7	12	14,1	7	8,2		

Berdasarkan hasil uji *spearman rank* terhadap variabel aktivitas *sedentary* pada status gizi (IMT/U) pada Tabel 4, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary* pada status gizi (IMT/U) dengan nilai *p-value* 0,034 ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,230 yang menunjukkan bahwa antara aktivitas



sedentary pada status gizi (IMT/U) memiliki kekuatan hubungan yang lemah dengan arah korelasi positif. Korelasi positif yang bersifat searah menunjukkan bahwa semakin tinggi durasi aktivitas *sedentary* maka semakin tinggi status gizi (IMT/U). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pribadi, 2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kurdaningsih, yang membuktikan bahwa rendahnya dan tingginya aktivitas *sedentary* sangat berkorelasi terhadap berat badan lebih dan obesitas. Remaja yang berangkat ke sekolah menggunakan motor, mobil atau diantar oleh orang tua cenderung lebih berisiko mengalami berat badan lebih dan obesitas, dibandingkan remaja yang berangkat ke sekolah menggunakan sepeda atau jalan kaki (Dewi et al, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *eating out* terdiri dari frekuensi, tempat, waktu, jenis makanan, sering *eating out* bersama dan alasan *eating out*, kemudian yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan adalah tempat *eating out* pada status gizi (IMT/U). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* pada status gizi (IMT/U). Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary* pada status gizi (IMT/U). Saran untuk peneliti selanjutnya dapat melengkapi kebiasaan makan yang dikonsumsi di luar rumah maupun di dalam rumah serta kontribusi asupan *eating out* dan *eating at home* menggunakan pengukuran *recall* 3x24 jam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak sekolah SMK Amaliyah yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian.

DAFTAR REFERENSI

- Adinda, A.P., 2023. Hubungan Eating Out Terhadap Status Gizi dan Kadar Hemoglobin pada Remaja di SMK Negeri 32 Jakarta.
- Anwar, C.R., 2016. Fast Food: 'Gaya Hidup dan Promosi Makanan Siap Saji'. Jurnal Etnografi Indonesia.
- Asthiningsih, N.W.W., 2019. Hubungan Teman Sebaya dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. Borneo Studies and Research, 1(1), pp.38–45.
- Astiti, A.P. dan D.M.P., 2018. Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan kadar gula darah puasa pada siswa sekolah menengah atas (SMA) Negeri di wilayah Denpasar Utara. Jurnal Medika Udayana.
- Atikah, A.N., 2022. Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 3 Palu. Skripsi, Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako.
- Dewi, P.S.A., M.S. and S.N., 2023. Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan dan Aktivitas Sedentari Terhadap Kejadian Overweight pada Kelas XI SMAN 1 Tapung Hilir. In Prosiding Seminar Nasional Ketahanan Pangan, Vol 1, pp.22–29.



- Duraccio, K.M., W.C., K.K.N., Z.N., S.S., P.M., S.B.E. and B.D.W., 2022. Losing Sleep by Staying Up Late Leads Adolescents to Consume More Carbohydrates and A Higher Glycemic Load. *Sleep Research Society*, 45(3).
- Fajarni S, 2019. Eating Out Sebagai Gaya Hidup (Studi Kasus Fenomena Remaja Kota Banda Aceh di Restoran Canai Mamak KL). *Aceh Anthropological Journal*, 3.
- Fatmawati, I. and W.C.T., 2021. Pengaruh Teman Sebaya dengan Status Gizi Lebih Remaja di Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Pamulang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13, pp.41–45
- Halawa, D.A.P.T., S.T. and S.T., 2022. Makan Pagi, Aktivitas Fisik, Dan Makan Malam Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Di Kota Yogyakarta. *Journal of Nutrition College*, 11, pp.135–142.
- Hasan, H., 2023. Hubungan Konsumsi Camilan dan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMAN 5 Tambun Selatan. Skripsi, Program Studi Gizi, STIKES Mitra Keluarga Bekasi.
- Kanah, P., 2020. Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), p.203.
- Kansra, A.R., Lakkunarajah, S. and Jay, M.S., 2021. Childhood and Adolescent Obesity: A Review. *Frontiers in Pediatrics*, 8, p.581461.
- Kemendes RI. 2018. Batasi Kegiatan Sedentari! [online] Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/batasi-kegiatan-sedentari>.
- Kemendes RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kemendes RI. Jakarta.
- Kemendes RI. 2018. Laporan Provinsi DKI Jakarta Riskesdas 2018. Kemendes RI. Jakarta.
- Khoiriyah, W., 2019. Hubungan Smartphone Addiction dan Sedentary Lifestyle dengan kejadian status gizi lebih pada remaja. Disertasi, Program Studi Keperawatan, Universitas Airlangga.
- Kurdaningsih, S., Sudargo, T. and Lusmilasari, L., 2016. Physical Activity and Sedentary Lifestyle Towards Teenagers' Overweight/Obesity Status. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 3, pp.630–635.
- Matsui, K., Komada, Y., Okajima, I., Takaesu, Y., Kuriyama, K. and Inoue, Y., 2021. A cross-sectional study of evening hyperphagia and nocturnal ingestion: Core constituents of night eating syndrome with different background factors. *mdpi.com* Matsui, Y Komada, I Okajima, Y Takaesu, K Kuriyama, Y Inoue *Nutrients*, 2021.
- Noefitri, N., P.T.W. dan F.R.U., 2021. Hubungan antara Kebiasaan Melewatkan Sarapan, Konsumsi Sayur Buah dan Fast Food, Aktivitas Fisik, Aktivitas Sedentary dengan Kejadian Gizi Lebih. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(2), pp. 56-63.



- Permenkes RI, 2020. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta.
- Prabowo, A., 2015. Hubungan Frekuensi Makan Di Luar Rumah dan Jumlah Uang Jajan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswi Di Surakarta. Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University).
- Pribadi, P.S.A. dan N.F., 2018. Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas X MAN Kota Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), pp.327-330.
- Puspitasari, R., 2020. Hubungan Kebiasaan Makan di Luar Rumah (Eating Out) Dengan Status Kegemukan Pada Individu Dewasa di Kota Yogyakarta. Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada.
- Rachmayanti, A., 2023. Hubungan Pengetahuan Gizi, Besar Uang Saku, dan Kebiasaan Konsumsi Jajanan Terhadap Status Gizi Lebih pada Remaja di SMAN 80. (Doctoral Dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta).
- Rahman, J., F.I., S.M.N.H. and S.D.L., 2021. Hubungan peer group support, uang saku dan pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih pada remaja. *AcTion:Aceh Nutrition Journal*, 2021, 6(1).
- Rizki, Y., 2023. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Fast Food di SMAN 2 DUMAI. Doctoral Disertasi, UIN Suska Riau.
- Saufani, I.A., Desmaneni, F., Hanum, F.N., Mohammad, U. and Bukittingi, N., 2022. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. 'AFIYAH, 9(1).
- Setyawan, F., P.B., N.N., S.A. and R.A., 2019. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Gizi dengan Perilaku Makan dari Luar Rumah pada Remaja di Kota Surakarta. *Journal of Nutrition College*, 8(4), pp.187–195.
- Sumiyati, I., A.A. dan M.A., 2022. Hubungan Antara Konsumsi Makanan Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7.
- Susanti, H.F.N. dan N.F., 2019. Hubungan Antara Aaktivitas Sedentari dengan Status Gizi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Mojosari. [online] *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), pp.219-223.
- Telisa, I. (Imelda), Hartati, Y. (Yuli) and Haripamilu, A.D. (Arif), 2020. Risk Factors of Obesity Among Adolescents in Senior High School. *Faletehan Health Journal*, 7(03), pp.124–131.
- Wahyuni, R.B., S. and B., 2016. Gaya Hidup Remaja Kelas Menengah Kota Pekalongan. *Journal of Educational Social Studies*, 5(2), 97-103.



WHO, 2016. What is malnutrition? [online] Available at: <https://www.who.int/health-topics/malnutrition#tab=tab_1> [Accessed 21 August 2024].