

Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk Food*, Minuman Manis, Dan Riwayat Orang Tua Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja

Zalfa Malika Fitra^{1*}, Rusmini Yanti¹, Niken Pratiwi¹

¹Politeknik Kesehatan Kemenkes, Banjarmasin

* email Korespondensi: zalfamalika21@gmail.com

ABSTRAK. Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang membutuhkan asupan gizi optimal. Perubahan gaya hidup akibat modernisasi menyebabkan meningkatnya konsumsi *junk food* dan minuman manis yang berisiko memicu gizi lebih. Selain itu, riwayat berat badan berlebih pada orang tua diduga turut memengaruhi kejadian gizi lebih pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan frekuensi konsumsi *junk food*, minuman manis, dan riwayat orang tua dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMK Negeri 3 Banjarbaru. Metode penelitian menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian melibatkan 86 responden yang dipilih dengan teknik simple random sampling. Data konsumsi diperoleh menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), data riwayat orang tua melalui kuesioner, dan status gizi ditentukan berdasarkan indikator IMT/U melalui pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dan *Contingency Coefficient*. Hasil penelitian menunjukkan kejadian gizi lebih di SMK Negeri 3 Banjarbaru masih tergolong tinggi. Sebagian besar responden merupakan remaja pertengahan dan berjenis kelamin perempuan. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food*, konsumsi minuman manis, serta riwayat gizi lebih pada orang tua dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar remaja membatasi konsumsi *junk food* dan minuman manis serta menerapkan pola makan sehat dengan dukungan keluarga untuk mencegah terjadinya gizi lebih.

Kata kunci: Gizi Lebih, *Junk food*, Minuman Manis, Orang Tua, Remaja

ABSTRACT. Adolescence is a period of rapid growth that requires optimal nutritional intake. Lifestyle changes associated with modernization have increased the consumption of junk food and sugar-sweetened beverages, which may contribute to overweight. In addition, a parental history of overweight is considered a potential risk factor for adolescent overweight. This study aimed to analyze the relationship between the frequency of junk food consumption, sugar-sweetened beverage consumption, and parental history of overweight with the incidence of overweight among adolescents at SMK Negeri 3 Banjarbaru. This study employed a quantitative analytical design with a cross-sectional approach. A total of 86 respondents were selected using simple random sampling. Dietary data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), parental history was obtained through a structured questionnaire, and nutritional status was determined based on the BMI-for-age index using anthropometric measurements. Data were analyzed using the Chi-Square test and Contingency Coefficient. The results showed that the prevalence of overweight among students at SMK Negeri 3 Banjarbaru was relatively high. Most respondents were middle adolescents and female. Statistical analysis indicated significant relationships between the frequency of junk food consumption, sugar-sweetened beverage consumption, parental history of overweight, and the incidence of overweight among adolescents. Based on these findings, adolescents are encouraged to limit the consumption of junk food and sugar-sweetened beverages and adopt healthy eating habits with family support to prevent overweight.

Keywords: Overnutrition, Junk Food, Sugar-Sweetened Beverages, Parents, Adolescents



This is an open access article distributed under the terms of [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang krusial dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang sangat cepat (*adolescent growth spurt*), perubahan kematangan seksual, serta perkembangan psikososial yang dinamis (Suryana et al., 2022). Akibat pertumbuhan yang pesat ini, kebutuhan zat gizi mereka meningkat

secara drastis untuk mendukung proses biologis tersebut. Namun, fase transisi ini juga sering kali memicu perubahan pola hidup dan kebiasaan makan yang kurang sehat pada remaja. Gizi lebih terjadi akibat adanya ketidakseimbangan energi kronis, di mana asupan kalori yang masuk ke dalam tubuh jauh melebihi energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik. Berdasarkan standar antropometri, status gizi

lebih pada remaja ditentukan dengan menggunakan indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dengan ambang batas Z-score berada pada rentang lebih dari +1 Standar Deviasi hingga +2 Standar Deviasi (Kemenkes RI, 2020). Masalah kelebihan gizi pada usia muda ini tidak boleh diabaikan karena berdampak jangka panjang dan berisiko memicu berbagai penyakit tidak menular kronis saat mereka beranjak dewasa (Ariaini et al., 2022).

Gizi lebih dan obesitas pada kelompok usia remaja saat ini telah menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang kian mendesak di tingkat global maupun nasional. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa peningkatan kasus berat badan berlebih pada kelompok remaja usia sekolah mengalami lonjakan yang masif dalam beberapa tahun terakhir, di mana kasus obesitas kini telah dikategorikan sebagai epidemi global (Mutia et al., 2022). Indonesia sendiri saat ini dihadapkan pada ancaman beban ganda hingga tiga kali lipat dalam masalah gizi (*triple burden of malnutrition*), di mana kasus gizi kurang dan stunting belum sepenuhnya teratasi, namun di sisi lain kasus kelebihan gizi terus mengalami grafik peningkatan yang konsisten (Nora Veri et al., 2025).

Fenomena peningkatan ini terekam jelas dalam laporan berkala kesehatan nasional, di mana hasil Riset Kesehatan Dasar (*Riskesdas*) mencatat prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16–18 tahun sebesar 7,3% pada tahun 2013, yang kemudian melonjak menjadi 13,5% pada tahun 2018. Laporan terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 memperkuat data tersebut dengan menunjukkan bahwa angka gizi lebih pada remaja usia sekolah masih bertahan di angka yang cukup tinggi, yaitu sebesar 12,1%.

Di tingkat regional, data *Riskesdas* menunjukkan tren gizi lebih yang bervariasi antar-wilayah, di mana Provinsi Kalimantan Selatan menempatkan Kota Banjarbaru sebagai wilayah dengan angka kasus gizi lebih tertinggi kedua pada kelompok remaja usia 16–18 tahun dengan prevalensi mencapai 17,4%. Berdasarkan hasil skrining dan penjangkauan kesehatan yang dilakukan oleh Puskesmas Cempaka terhadap sekolah menengah di wilayah kerjanya, SMK Negeri 3 Banjarbaru tercatat memiliki angka prevalensi gizi lebih yang sangat mencolok dan berada di atas rata-rata nasional

maupun daerah, yakni mencapai 22,1% yang terbagi menjadi 16,7% *overweight* dan 5,4% obesitas. Tingginya angka kasus di sekolah tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko, antara lain pergeseran gaya hidup remaja perkotaan, pola konsumsi makanan padat energi yang tidak terkontrol, serta kecenderungan aktivitas fisik yang semakin menetap.

Meningkatnya kejadian gizi lebih pada usia remaja ini sering kali dipicu oleh faktor modernisasi lingkungan dan industri pangan, salah satunya adalah tingginya tingkat konsumsi makanan cepat saji atau *junk food*. Makanan jenis ini dicirikan dengan kandungan energinya yang sangat tinggi, kaya akan lemak jenuh, garam, serta gula, namun sangat miskin akan kandungan zat gizi esensial seperti serat pangan, vitamin, dan mineral. Kemudahan akses, harga yang terjangkau, serta strategi pemasaran yang masif membuat remaja cenderung memilih *junk food* baik jenis barat (*western*) seperti ayam goreng tepung dan burger, maupun pangan lokal seperti bakso dan mi instan sebagai bagian dari gaya hidup mereka (Annisa et al., 2022). Konsumsi makanan tinggi lemak dan kalori yang sering menyumbang energi berlebih secara instan ke dalam tubuh, yang apabila tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang cukup, akan dikonversi menjadi jaringan lemak tubuh dan memicu penambahan berat badan secara progresif.

Selain makanan cepat saji, peningkatan konsumsi minuman manis (*sugar sweetened beverages*) juga memberikan kontribusi yang tidak kalah besar terhadap penumpukan kalori harian remaja. Berbagai jenis minuman kemasan, teh manis, boba, soda, dan kopi kekinian umumnya mengandung kadar gula tambahan (seperti sukrosa atau sirup jagung tinggi fruktosa) dalam jumlah yang sangat masif, namun sangat miskin nilai gizi penting (Christina F. Haughton et al., 2018). Karakteristik kalori dalam bentuk cair terbukti tidak memberikan efek kenyang yang sama pada pusat kendali nafsu makan di otak jika dibandingkan dengan makanan padat. Akibatnya, remaja cenderung terus mengonsumsi makanan lain meskipun telah mendapatkan asupan energi yang besar dari minuman manis tersebut, yang pada akhirnya memicu surplus kalori harian tanpa mereka sadari.

Di samping faktor eksternal berupa pola konsumsi modern, faktor internal berupa riwayat gizi

lebih pada keluarga atau orang tua juga memegang peranan yang tidak kalah krusial. Faktor genetik memengaruhi laju metabolisme basal tubuh, efisiensi penyimpanan energi, serta regulasi hormon yang mengatur rasa lapar dan kenyang pada anak (Andini et al., 2016). Remaja yang lahir dari garis keturunan orang tua dengan riwayat berat badan berlebih memiliki kerentanan biologis yang jauh lebih besar untuk mengalami kondisi yang sama. Komponen herediter ini bekerja secara sinergis dengan lingkungan pengasuhan di dalam rumah tangga, di mana kebiasaan hidup sehat dan pola makan orang tua ditiru secara langsung oleh anak.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk food*, Minuman Manis, dan Riwayat Orang Tua dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja (Studi di SMK Negeri 3 Banjarbaru)". Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food*, frekuensi konsumsi minuman manis, serta riwayat gizi lebih orang tua dengan kejadian gizi lebih pada kelompok remaja di sekolah SMK Negeri 3 Banjarbaru

METODE

Penelitian ini dirancang menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik melalui desain cross-sectional. Pemilihan rancangan ini didasarkan pada tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan, di mana data variabel independen (frekuensi konsumsi *junk food*, konsumsi minuman manis, dan riwayat gizi lebih pada orang tua) serta variabel dependen (kejadian gizi lebih pada remaja) dikumpulkan secara simultan dalam satu periode waktu yang sama. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan di lingkungan SMK Negeri 3 Banjarbaru, Kota Banjarbaru, Provinsi Kalimantan Selatan.

Tahapan pengumpulan data lapangan, wawancara kuesioner, serta pengukuran antropometri seluruhnya dirampungkan dalam kurun waktu dari bulan Januari hingga Maret 2026. Penentuan lokasi ini dipilih secara sengaja dengan mempertimbangkan tingginya prevalensi gizi lebih pada populasi remaja di sekolah tersebut berdasarkan data skrining kesehatan wilayah kerja Puskesmas Cempaka,

sekaligus demi kemudahan akses aksesibilitas dalam pelaksanaan pengumpulan data. Populasi dalam studi ini mencakup seluruh siswa-siswi aktif kelas X dan kelas XI di SMK Negeri 3 Banjarbaru yang terdaftar pada tahun ajaran berjalan, dengan jumlah 572 siswa. Penentuan jumlah sampel minimal dihitung menggunakan rumus estimasi proporsi Slovin, sehingga diperoleh ukuran sampel sebanyak 86 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling (Machali, 2021).

Responden yang dilibatkan harus memenuhi kriteria inklusi, meliputi siswa yang terdaftar aktif, bersedia berpartisipasi dibuktikan dengan penandatanganan informed consent, hadir saat pengumpulan data berlangsung, serta tidak sedang menderita penyakit kronis yang memengaruhi status metabolisme tubuh. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah remaja yang sedang menjalani diet ketat di bawah pengawasan medis khusus, mengalami cacat fisik yang menghambat validitas pengukuran antropometri, atau memilih mengundurkan diri di tengah jalannya pengambilan data.

Variabel penelitian terdiri atas variabel independen berupa frekuensi konsumsi *junk food*, frekuensi konsumsi minuman manis, dan riwayat orang tua, sedangkan variabel dependennya adalah kejadian gizi lebih pada remaja. Pengukuran status gizi lebih pada responden ditentukan berdasarkan indikator antropometri Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Data berat badan diperoleh menggunakan timbangan digital dengan tingkat ketelitian 0,1 kg, sedangkan tinggi badan diukur menggunakan microtoise dengan tingkat ketelitian 0,1 cm. Nilai IMT yang didapat kemudian dikonversikan ke dalam nilai standar deviasi (Z-score) berdasarkan tabel Standar Antropometri Anak Kemenkes RI 2020, dengan kategori Gizi Lebih jika nilai Z-score $> +1$ SD dan Tidak Gizi Lebih jika nilai Z-score $\leq +1$ SD. Untuk variabel frekuensi konsumsi *junk food* dan minuman manis, data digali melalui wawancara terstruktur menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) selama satu bulan terakhir, yang dikategorikan menjadi "Sering" jika nilai skor $\geq$ nilai rata-rata (mean) kelompok dan "Jarang" jika nilai skor $<$ nilai rata-rata (mean) kelompok. Sementara itu, data riwayat gizi lebih orang tua diperoleh melalui pengisian kuesioner

terstruktur oleh responden mengenai postur tubuh biologis ayah dan ibu, dengan kategori "Ada Riwayat" jika minimal salah satu orang tua memiliki riwayat berat badan berlebih dan "Tidak Ada Riwayat" jika kedua orang tua berstatus normal.

Pengumpulan data primer didapatkan langsung dari tangan pertama responden melalui pengukuran fisik mandiri serta wawancara kuesioner tatap muka. Data sekunder diperoleh melalui penelusuran dokumen resmi di UPT Puskesmas Cempaka dan arsip tata usaha SMK Negeri 3 Banjarbaru, yang meliputi laporan penjangkaran kesehatan sekolah, profil institusi, jumlah siswa aktif, serta literatur ilmiah pendukung yang relevan. Setelah seluruh data terkumpul, dilakukan proses pengolahan data melalui tahapan editing, coding, tabulating, dan entry data ke dalam program komputer. Analisis data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua tahapan. Analisis univariat diterapkan untuk menggambarkan distribusi frekuensi, nilai persentase, serta karakteristik umum dari masing-masing variabel yang diteliti.

Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan untuk menguji ada tidaknya hubungan antara variabel independen dan dependen secara simultan (Machali, 2021). Mengingat seluruh data berbentuk kategorikal (nominal dan ordinal), maka pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji statistik Chi-Square. Keeratan atau kekuatan hubungan antarvariabel kemudian diukur menggunakan uji Contingency Coefficient (C). Seluruh proses uji statistik berjalan pada tingkat kepercayaan 95% dengan nilai signifikansi $\alpha = 0,05$, di mana keputusan statistik menetapkan bahwa jika nilai $p\text{-value} \leq 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) ditolak, yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara variabel yang diuji.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Kesehatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin dengan nomor 910/KEPK-PKB/2025. Dilaksanakan dengan menjunjung tinggi prinsip etika penelitian kesehatan yang meliputi pemberian informed consent kepada responden dan orang tua/wali, jaminan tanpa nama (anonim), perlindungan kerahasiaan data (confidentiality), memberikan manfaat optimal tanpa merugikan (beneficence dan non maleficence), serta asas keadilan (justice).

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan SMK Negeri 3 Banjarbaru, yang berlokasi secara administratif di wilayah Kota Banjarbaru, Provinsi Kalimantan Selatan. Secara geografis, institusi pendidikan ini berada di bawah wilayah kerja dan koordinasi pelayanan kesehatan UPT Puskesmas Cempaka. Sekolah ini menjadi salah satu fokus penjangkaran kesehatan berkala bagi remaja karena memiliki mobilitas dan interaksi siswa yang dinamis dari berbagai wilayah kelurahan di sekitarnya. Karakteristik lingkungan sekolah didukung oleh keberadaan kantin internal serta pedagang kaki lima di area luar sekolah yang menyediakan beragam variasi jajanan, pangan olahan, serta minuman modern yang banyak dibeli oleh siswa selama jam istirahat.

ANALISIS UNIVARIAT

Karakteristik Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 86 murid yang diteliti, sebagian besar berusia 16 tahun yaitu sebanyak 54 responden (62,8%), diikuti usia 17 tahun sebanyak 26 responden (30,2%), dan usia 18 tahun sebanyak 6 responden (7,0%). Berdasarkan jenis kelamin, murid perempuan berjumlah 51 orang (59,3%) dan laki-laki berjumlah 35 orang (40,7%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian adalah murid perempuan dengan usia 16 tahun. Berikut gambaran hasilnya dalam bentuk table 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Remaja SMK Negeri 3 Banjarbaru

Kategori	Karakteristik	n	%
Usia	16 Tahun	54	62.8
	17 Tahun	26	30.2
	18 Tahun	6	7.0
	Jumlah	86	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	35	40.7
	Perempuan	51	59.3
	Jumlah	86	100

Kejadian Gizi Lebih pada Remaja

Distribusi frekuensi kejadian gizi lebih pada remaja SMK Negeri 3 Banjarbaru. Dari total 86 anak, sebanyak 46 murid (53,5%) termasuk dalam kategori gizi lebih, sedangkan 40 murid (46,5%) termasuk dalam kategori tidak gizi lebih. Hasil ini

menunjukkan bahwa lebih dari separuh murid dalam penelitian memiliki status gizi lebih.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja SMK Negeri 3 Banjarbaru

Status Gizi Lebih	n	%
Gizi Lebih	46	53.5
Tidak Gizi Lebih	40	46.5
Jumlah	86	100

Frekuensi Konsumsi *Junk food* dan Minuman Manis

Distribusi frekuensi konsumsi *junk food* pada remaja SMK Negeri 3 Banjarbaru. Dari total 86 anak, sebanyak 51 murid (59,3%) termasuk dalam karakteristik sering mengonsumsi *junk food*, sedangkan 35 murid (40,7%) termasuk dalam kategori jarang mengonsumsi *junk food*. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki frekuensi konsumsi *junk food* yang sering. Sedangkan Distribusi frekuensi minuman manis pada siswa menunjukkan 53 siswa (61,6%) termasuk dalam karakteristik sering mengonsumsi minuman manis. Sedangkan sisanya 33 siswa Jarang mengonsumsi minuman manis. Berikut hasilnya dalam bentuk tabel 3. Tentang distribusi frekuensi konsumsi *junk food* dan minuman manis.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Konsumsi *Junk food* dan Minuman Manis Remaja SMK Negeri 3 Banjarbaru

Kategori	Karakteristik	n	%
Frekuensi Konsumsi <i>Junk food</i>	Sering	51	59.3
	Jarang	35	40.7
	Jumlah	86	100
Frekuensi Konsumsi Minuman Manis	Sering	53	61.6
	Jarang	33	38.4
	Jumlah	86	100

Riwayat Gizi Lebih Pada Orang Tua

Distribusi riwayat gizi lebih pada orang tua responden di SMK Negeri 3 Banjarbaru. Dari total 86 responden, sebanyak 48 responden (55,8%) memiliki riwayat gizi lebih pada orang tua, sedangkan 38 responden (44,2%) tidak memiliki riwayat gizi lebih pada orang tua. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki riwayat gizi lebih pada orang tua. Berikut dijelaskan dalam tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Riwayat Gizi Lebih Orang Tua pada Remaja di SMK Negeri 3 Banjarbaru

Riwayat Gizi Lebih pada Orang Tua	n	%
Ada	48	55.8
Tidak	38	44.2
Jumlah	86	100

ANALISIS BIVARIAT

Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk food* dengan Kejadian Gizi Lebih pada remaja

Tabel 5 memperlihatkan hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMK Negeri 3 Banjarbaru.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk food* dengan Kejadian Gizi Lebih pada remaja di SMK Negeri 3 Banjarbaru

Frekuensi Konsumsi <i>Junk food</i>	Kejadian Gizi Lebih				Total	
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih			
	n	%	n	%	n	%
Sering	40	78.4	11	21.6	51	100
Jarang	6	17.1	29	82.9	35	100
Total	46	53.5	40	46.5	86	100
p-value = 0,000	C = 0,517		$\alpha = 0,05$			

Berdasarkan tabel 5. diketahui bahwa remaja yang sering mengonsumsi *junk food* memiliki kejadian gizi lebih sebesar 78,4%. Sementara itu, pada remaja yang jarang mengonsumsi *junk food* mengalami kejadian gizi lebih sebesar 17,1%. Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square menunjukkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMK Negeri 3 Banjarbaru. Kekuatan hubungan diukur menggunakan Contingency Coefficient (C) sebesar 0,517 yang termasuk dalam kategori sedang, menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* memiliki hubungan yang cukup berarti dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Artinya, konsumsi *junk food* dapat meningkatkan kecenderungan terjadinya gizi lebih pada remaja, tetapi bukan satu-satunya faktor yang memengaruhinya.

Semakin sering remaja mengonsumsi *junk food*, semakin besar kemungkinan mengalami gizi lebih. Namun, kondisi tersebut juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, serta lingkungan dan keluarga.

Hubungan Frekuensi Konsumsi Minuman Manis dengan Kejadian Gizi Lebih pada remaja

Tabel 6 memperlihatkan hubungan frekuensi konsumsi minuman manis dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMK Negeri 3 Banjarbaru.

Tabel 6. Distribusi Responden berdasarkan Hubungan Frekuensi Konsumsi Minuman Manis dengan Kejadian Gizi Lebih pada remaja di SMK Negeri 3 Banjarbaru

Frekuensi Konsumsi Minuman Manis	Kejadian Gizi Lebih				Total	
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih			
	n	%	n	%	n	%
Sering	38	71.7	15	28.3	53	100
Jarang	8	24.2	25	75.8	33	100
Total	46	53.5	40	46.5	86	100
p-value= 0,000	C = 0,420		$\alpha = 0,05$			

Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa remaja yang sering mengonsumsi minuman manis memiliki kejadian gizi lebih sebesar 71,7%. Sementara itu, pada remaja yang jarang mengonsumsi minuman manis kejadian gizi lebih sebesar 24,2%. Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square menunjukkan $p < 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi minuman manis dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMK Negeri 3 Banjarbaru. Kekuatan hubungan diukur menggunakan Contingency Coefficient (C) sebesar 0,420 yang termasuk dalam kategori sedang, menunjukkan bahwa konsumsi minuman manis memiliki hubungan yang cukup berarti dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Artinya, konsumsi minuman manis dapat meningkatkan kecenderungan terjadinya gizi lebih pada remaja, tetapi bukan satu-satunya faktor yang memengaruhinya. Semakin sering remaja mengonsumsi minuman manis, semakin besar kemungkinan mengalami gizi lebih. Namun, kondisi tersebut juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, serta lingkungan dan keluarga.

Hubungan Riwayat Gizi Lebih pada Orang Tua dengan Kejadian Gizi Lebih pada remaja

Tabel 7 memperlihatkan hubungan riwayat gizi lebih pada orang tua dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMK Negeri 3 Banjarbaru.

Tabel 7. Distribusi Responden berdasarkan Hubungan Riwayat Gizi Lebih pada Orang Tua dengan Kejadian Gizi Lebih pada remaja di SMK Negeri 3 Banjarbaru

Riwayat Gizi Lebih pada Orang Tua		Kejadian Gizi Lebih					
		Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih		Total	
		n	%	n	%	n	%
Ada		37	77.1	11	22.9	48	100
Tidak		9	23.7	29	76.3	38	100
Total		46	53.5	40	46.5	86	100
p-value = 0,000		c = 0,469		$\alpha = 0,05$			

Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa remaja yang memiliki riwayat gizi lebih pada orang tua lebih banyak mengalami gizi lebih yaitu sebesar 77,1%. Sementara itu, pada remaja yang tidak memiliki riwayat gizi lebih pada orang tua kejadian gizi lebih sebesar 23,7%.

Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square menunjukkan $p < 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi riwayat gizi lebih pada orang tua dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMK Negeri 3 Banjarbaru. Kekuatan hubungan diukur menggunakan Contingency Coefficient (C) sebesar 0,469 yang termasuk dalam kategori sedang, menunjukkan bahwa riwayat gizi lebih pada orang tua memiliki hubungan yang cukup berarti dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Artinya, remaja yang memiliki orang tua dengan riwayat gizi lebih cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami gizi lebih dibandingkan remaja yang tidak memiliki riwayat tersebut. Namun, riwayat gizi lebih pada orang tua bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kejadian gizi lebih, karena kondisi ini juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, serta lingkungan dan kebiasaan hidup dalam keluarga.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMK Negeri 3 Banjarbaru, sebagian besar murid berusia 16 tahun yaitu sebanyak 54 orang (62,8%). Dominasi usia 16 tahun terjadi karena mayoritas responden berasal dari kelas X (kelas 10), yang pada umumnya berada pada rentang usia tersebut. Pada usia ini, remaja cenderung mengalami peningkatan kebutuhan energi dan perubahan pola makan akibat pengaruh perkembangan biologis maupun gaya

hidup. Selain itu, remaja pada rentang usia tersebut juga lebih sering terpapar konsumsi makanan tinggi kalori seperti *junk food* serta memiliki aktivitas fisik yang cenderung menurun. Kondisi ini menyebabkan kelebihan asupan energi lebih mudah disimpan dalam bentuk lemak tubuh, sehingga meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugraha (2024) di SMK Negeri 39 Jakarta yang menunjukkan tingginya prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada kelompok usia pada remaja usia 16-18 tahun. Perubahan hormonal yang terjadi pada masa remaja dapat memengaruhi nafsu makan, metabolisme, serta distribusi lemak dalam tubuh, sehingga remaja mengonsumsi makanan tinggi kalori dan lemak seperti *junk food*, sehingga kelebihan energi akan lebih mudah disimpan dalam bentuk lemak tubuh dan meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih pada remaja (Nugraha & Yunieswati, 2024).

Pada karakteristik jenis kelamin mayoritas murid di dominasi oleh jenis kelamin perempuan 51 orang (59,3%), hal ini terjadi karena beberapa jurusan atau program keahlian di sekolah tersebut didominasi oleh siswi perempuan, sehingga minat pendaftar perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Pada proses pengambilan sampel dilakukan sesuai jumlah siswa yang tersedia pada masing-masing kelas, sehingga komposisi responden mengikuti kondisi jumlah siswa di sekolah yang memang lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki. Secara fisiologis, remaja perempuan cenderung memiliki persentase lemak tubuh yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki, terutama setelah memasuki masa pubertas. Kondisi ini dipengaruhi oleh hormon estrogen yang berperan dalam proses penyimpanan lemak tubuh, khususnya pada bagian tertentu seperti pinggul dan paha, akibatnya remaja perempuan memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami penumpukan lemak tubuh sehingga lebih berisiko mengalami gizi lebih dibandingkan remaja laki-laki (Kamaruddin et al., 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan bahwa masalah gizi lebih pada remaja di sekolah tersebut tergolong cukup tinggi karena dialami oleh lebih dari separuh responden. Berdasarkan hasil pengukuran status gizi menggunakan Z-score, responden yang termasuk dalam kategori gizi lebih memiliki nilai Z-score $> +1$

SD, dengan kisaran nilai umumnya berada sekitar $+1$ hingga $+2$ SD. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang tergolong gizi lebih dan obesitas, sehingga sudah termasuk dalam kategori gizi lebih berdasarkan standar yang digunakan.

Proporsi remaja yang mengalami gizi lebih menunjukkan bahwa masalah ini perlu mendapat perhatian khusus. Kondisi gizi lebih pada remaja dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan jika tidak diimbangi dengan pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang cukup. Diperlukan upaya pencegahan dan pengendalian sejak dini untuk mengurangi risiko terjadinya dampak kesehatan yang lebih serius di kemudian hari. (Al Batuul et al., 2025).

Penelitian berdasarkan hasil FFQ, jenis *junk food* yang paling sering dikonsumsi oleh responden meliputi ayam goreng tepung, kentang goreng, nugget goreng, sosis goreng, mie instan, ciki, es krim, dan cokelat. Ayam goreng tepung, kentang goreng, nugget goreng, sosis goreng, mie instan, dan ciki umumnya dikonsumsi dengan frekuensi sekitar 1 kali per hari hingga 3–6 kali per minggu, yang menunjukkan bahwa makanan tersebut sering menjadi pilihan makanan atau camilan dalam kehidupan sehari-hari remaja. Sementara itu, es krim dan cokelat juga termasuk jenis *junk food* yang sering dikonsumsi, meskipun frekuensinya cenderung lebih rendah yaitu sekitar 3–6 kali per minggu hingga 1 kali per bulan.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa *junk food* telah menjadi salah satu makanan yang cukup sering dikonsumsi oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari. Kemudahan memperoleh makanan tersebut, harga yang relatif terjangkau, serta rasa yang disukai menjadi alasan yang dapat mendorong remaja untuk mengonsumsinya. Kebiasaan ini dilakukan secara terus-menerus tanpa diimbangi dengan pola makan bergizi seimbang, maka asupan energi, lemak, gula, dan natrium dapat meningkat sehingga dapat memengaruhi kesehatan dan status gizi remaja.

Tingginya frekuensi konsumsi *junk food* pada responden menunjukkan bahwa makanan tersebut telah menjadi bagian dari pola konsumsi sehari-hari remaja. Kondisi ini sejalan dengan penelitian (Tazkiah et al., 2024) yang menyatakan bahwa konsumsi *junk food* pada remaja semakin meningkat dan telah menjadi kebiasaan yang umum ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut (Dody Izhar, 2020), faktor rasa, kemudahan memperoleh makanan,

harga yang terjangkau, serta pengaruh lingkungan pertemanan menjadi alasan yang mendorong remaja lebih sering mengonsumsi junk food.

Penentuan kategori konsumsi minuman manis dalam penelitian ini didasarkan pada nilai rata-rata (mean) skor FFQ, yaitu 66,5, dengan skor terendah 33 dan skor tertinggi 100. Nilai mean digunakan sebagai dasar penentuan kategori karena dapat menggambarkan rata-rata pola konsumsi minuman manis pada responden penelitian. Nilai cut-off 66,5 dianggap sesuai untuk membedakan kelompok responden dengan konsumsi minuman manis yang lebih sering dan lebih jarang. Selain itu, penggunaan mean juga memudahkan pembagian data menjadi dua kelompok yang lebih seimbang dan mudah diinterpretasikan. Penggunaan mean memiliki keterbatasan yaitu tidak dapat menggambarkan secara rinci variasi kebiasaan konsumsi minuman manis pada setiap responden hal ini menyebabkan informasi mengenai frekuensi konsumsi individu seperti remaja yang mengonsumsi minuman manis setiap hari atau hanya beberapa kali dalam seminggu tidak terlihat secara spesifik meskipun demikian penggunaan mean tetap dapat memberikan gambaran umum mengenai kecenderungan pola konsumsi minuman manis pada responden dalam penelitian ini

Berdasarkan hasil FFQ, jenis minuman manis yang paling sering dikonsumsi oleh responden meliputi es teh manis, es jeruk, pop ice, dan teh pucuk. Es teh manis dan es jeruk umumnya dikonsumsi dengan frekuensi sekitar 1 kali per hari hingga 3–6 kali per minggu, yang menunjukkan bahwa minuman tersebut sering menjadi pilihan minuman sehari-hari pada remaja. Pop ice juga termasuk minuman yang cukup sering dikonsumsi dengan frekuensi sekitar 1 kali per hari hingga 3–6 kali per minggu karena mudah ditemukan di lingkungan sekitar sekolah dan memiliki banyak variasi rasa yang disukai remaja. Salah satunya teh botol termasuk minuman kemasan yang juga sering dikonsumsi, meskipun frekuensinya berada pada kisaran 3–6 kali per minggu hingga 1 kali per bulan.

Selain itu, minuman berbasis kopi seperti kopi susu, kopi dengan tambahan gula atau sirup, serta kopi siap saji juga menjadi bagian dari pola konsumsi minuman manis pada remaja. Minuman tersebut umumnya lebih sering dikonsumsi oleh remaja laki-laki, bahkan beberapa di antaranya mengonsumsinya

hampir setiap hari, terutama kopi manis siap minum yang mudah ditemukan di sekitar lingkungan sekolah maupun tempat tinggal. Walaupun tidak tercatat secara spesifik dalam FFQ penelitian ini, konsumsi minuman berbasis kopi tetap menjadi hal yang perlu diperhatikan karena termasuk minuman dengan tambahan gula dan kalori yang cukup tinggi.

Berdasarkan penelitian Dwi et al (2025) minuman manis mengandung gula tambahan dalam jumlah cukup tinggi yang dapat menjadi sumber energi cepat bagi tubuh gula tambahan tersebut umumnya berasal dari gula pasir, sirup, atau pemanis lain yang ditambahkan ke dalam minuman seperti es teh manis, minuman kemasan, maupun kopi susu apabila dikonsumsi terlalu sering maka asupan gula harian dapat meningkat tanpa disadari karena berasal dari berbagai jenis minuman dalam satu hari (Dwi et al., 2026).

Riwayat gizi lebih pada orang tua dalam penelitian ini diperoleh melalui kuesioner yang menanyakan apakah ayah atau ibu pernah mengalami kelebihan berat badan. Pada kuesioner juga terdapat pertanyaan tambahan mengenai waktu terjadinya gizi lebih, yaitu sebelum atau setelah berkeluarga, untuk memperjelas riwayat tersebut. Berdasarkan hasil pengumpulan data di lapangan, responden yang melaporkan adanya riwayat gizi lebih pada orang tua hanya menyatakan bahwa kondisi tersebut terjadi setelah berkeluarga. Penelitian yang dilakukan terkait riwayat gizi lebih lebih banyak ditemukan pada ibu dibandingkan ayah, yang menunjukkan bahwa ibu memiliki proporsi yang lebih tinggi dalam riwayat gizi lebih dalam keluarga responden.

Remaja yang memiliki riwayat gizi lebih pada orang tua cukup banyak ditemukan dalam penelitian ini. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lingkungan keluarga memiliki peran penting dalam membentuk status gizi remaja. Setelah berkeluarga, orang tua berperan dalam menentukan pola makan dan kebiasaan hidup di rumah, seperti jenis makanan yang disediakan, cara pengolahan makanan, porsi makan, serta kebiasaan makan sehari-hari. Apabila orang tua memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi energi, lemak, dan gula, maka pola konsumsi tersebut cenderung diterapkan dalam keluarga sehingga anak lebih terbiasa mengonsumsi makanan serupa dan berisiko mengalami gizi lebih (Hidayat et al., 2025).

Dominannya riwayat gizi lebih pada ibu dapat dikaitkan dengan peran ibu yang umumnya lebih besar dalam mengelola konsumsi makanan keluarga serta pengaruh faktor genetik. Ibu tidak hanya berperan dalam menyiapkan makanan, tetapi juga menentukan jenis bahan makanan, cara pengolahan, porsi, serta pola makan sehari-hari dalam keluarga, sehingga menjadi figur utama dalam membentuk lingkungan makan di rumah. Apabila ibu memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi energi, lemak, dan gula, maka pola konsumsi tersebut cenderung diterapkan dalam keluarga dan lebih sering dikonsumsi oleh anak (Al Batuul et al., 2025)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMK Negeri 3 Banjarbaru menunjukkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi *junk food* lebih banyak mengalami gizi lebih dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsinya, kondisi tersebut menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih pada remaja. Kejadian gizi lebih tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi *junk food* saja, melainkan juga dipengaruhi oleh pola makan sehari-hari, aktivitas fisik, serta kebiasaan gaya hidup yang diterapkan oleh remaja (Kamaruddin et al., 2023)

Munculnya hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada penelitian ini dapat disebabkan oleh tingginya kandungan energi, lemak, gula, dan garam pada *junk food* yang dikonsumsi secara berlebihan. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin sering konsumsi *junk food*, maka semakin tinggi pula risiko terjadinya gizi lebih karena *junk food* umumnya rendah serat dan zat gizi penting lainnya, sehingga apabila dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh. Ketika asupan energi lebih besar dibandingkan energi yang digunakan tubuh untuk beraktivitas, maka kelebihan energi akan disimpan sebagai lemak tubuh dan menyebabkan peningkatan berat badan (Kamaruddin et al., 2023).

Pada masa remaja, kebiasaan mengonsumsi *junk food* sering dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kemudahan akses terhadap makanan *junk food*, kebiasaan jajan di lingkungan sekolah, serta pengaruh teman sebaya (Kamaruddin et al., 2023). Selain faktor lingkungan, karakteristik responden seperti usia dan jenis kelamin juga dapat memperkuat

hubungan tersebut karena sebagian besar responden berada pada usia 16–17 tahun yang termasuk masa remaja pertengahan, yaitu fase terjadinya perubahan hormonal dan peningkatan kebutuhan energi, sehingga pada masa ini remaja cenderung memiliki nafsu makan yang lebih tinggi dan lebih sering membeli makanan di luar rumah, yang menyebabkan risiko konsumsi *junk food* menjadi lebih besar (Nisa & Sari, 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugraha & Yunieswati (2024) di SMK Negeri 39 Jakarta yang menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi *junk food* berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih pada remaja (Nugraha & Yunieswati, 2024).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMK Negeri 3 Banjarbaru menunjukkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi minuman manis lebih banyak mengalami gizi lebih dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsinya, sehingga terjadi gizi lebih pada remaja, karena pola makan sehari-hari, dan kebiasaan gaya hidup yang juga berperan sehingga tidak dapat disimpulkan bahwa konsumsi minuman manis saja yang menjadi penyebab utamanya.

Munculnya hubungan antara konsumsi minuman manis dengan kejadian gizi lebih pada penelitian ini dapat disebabkan oleh tingginya kandungan gula pada minuman yang dikonsumsi secara berlebihan, antara lain minuman manis yang mengandung kadar gula dan tinggi kalori sehingga dapat meningkatkan asupan energi harian, yang menyebabkan kelebihan energi sehingga akan disimpan dalam bentuk lemak (Fuadah et al., 2026). Penumpukan lemak yang terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan dalam jangka panjang dapat memicu terjadinya gizi lebih (Ahdini, 2024). Pada remaja, kebiasaan mengonsumsi minuman manis juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan perkembangan perilaku. Kebiasaan jajan di sekolah, pengaruh teman sebaya, serta tren minuman kekinian yang sedang populer menyebabkan remaja lebih tertarik mengonsumsi minuman dengan rasa manis dan tampilan menarik. Kebiasaan mengonsumsi kopi pada remaja juga semakin meningkat, terutama kopi susu, minuman berbasis espresso, dan kopi kemasan yang umumnya mengandung gula tambahan cukup tinggi. Berbagai

jenis minuman seperti teh manis, minuman kemasan, minuman bersoda, serta kopi manis mudah diperoleh di sekitar lingkungan sekolah maupun tempat berkumpul remaja., Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2024) di SMAN 1 Kampar yang menunjukkan bahwa konsumsi minuman manis berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih pada remaja, di mana remaja yang lebih sering mengonsumsi minuman manis cenderung lebih banyak mengalami gizi lebih dibandingkan remaja yang jarang mengonsumsinya. Kondisi tersebut dapat terjadi karena konsumsi minuman manis secara berlebihan dapat meningkatkan asupan gula dan kalori pada remaja sehingga, apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, kelebihan energi akan disimpan dalam bentuk lemak dan meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih (Fuadah et al., 2026).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMK Negeri 3 Banjarbaru menunjukkan bahwa remaja yang memiliki riwayat gizi lebih pada orang tua lebih banyak mengalami gizi lebih dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki riwayat tersebut. Munculnya hubungan antara riwayat gizi lebih pada orang tua dengan kejadian gizi lebih pada remaja dapat dipengaruhi oleh pola makan dan kebiasaan hidup yang diterapkan dalam keluarga. Selain menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, penelitian ini juga menggambarkan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan dan gaya hidup remaja. Sebagian besar responden yang mengalami gizi lebih berasal dari keluarga dengan riwayat kelebihan berat badan pada orang tua. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan kesamaan pola hidup dan kebiasaan makan antara orang tua dan anak dalam lingkungan keluarga.

Dari sisi lingkungan keluarga, riwayat gizi lebih pada orang tua dapat mencerminkan pola makan dan kebiasaan hidup yang diterapkan di rumah. Remaja pada usia ini masih sangat dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga, baik dalam pemilihan makanan maupun pola aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hasil penelitian, riwayat gizi lebih lebih banyak ditemukan pada ibu dibandingkan ayah. Hal ini menunjukkan bahwa ibu memiliki peran yang cukup dominan dalam menentukan pola makan keluarga sehingga kebiasaan konsumsi yang dimiliki ibu lebih mudah ditiru oleh

anak. Yang ibu memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi energi dan rendah serat, maka pola makan tersebut dapat membentuk kebiasaan serupa pada remaja dan meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih (Hidayat et al., 2025).

Orang tua berperan penting dalam menentukan jenis makanan, jumlah makanan, serta waktu makan dalam keluarga, apabila orang tua memiliki riwayat gizi lebih, maka kemungkinan pola makan keluarga juga cenderung tinggi kalori dan rendah serat (Al Batuul et al., 2025). Anak juga cenderung mengikuti kebiasaan makan, pilihan makanan, serta gaya hidup yang diterapkan oleh orang tua dalam kehidupan sehari-hari (Angelina, 2023) Perlu adanya upaya pencegahan gizi lebih pada remaja akan lebih efektif jika melibatkan keluarga, bukan hanya berfokus pada remaja saja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gozali & Saraswati, 2017) di SMAN Kota Denpasar yang menunjukkan bahwa remaja dengan riwayat obesitas pada orang tua cenderung lebih banyak mengalami gizi lebih dibandingkan remaja yang tidak memiliki riwayat tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam membentuk pola makan dan gaya hidup anak, seperti membiasakan konsumsi makanan bergizi seimbang, membatasi makanan tinggi kalori, serta menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam lingkungan keluarga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa angka kejadian gizi lebih pada remaja di SMK Negeri 3 Banjarbaru tergolong cukup tinggi, dengan mayoritas responden berada pada usia remaja pertengahan dan berjenis kelamin perempuan. Dari hasil analisis data, ditemukan bahwa frekuensi konsumsi *junk food* memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian gizi lebih, di mana remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji tersebut memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengalami gizi lebih dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsinya.

Peningkatan konsumsi minuman manis juga terbukti berhubungan signifikan dengan kejadian gizi lebih karena karakteristik kalori cairnya yang tinggi gula dapat memicu penumpukan lemak tubuh tanpa memberikan efek kenyang yang optimal. Selain faktor

konsumsi modern tersebut, riwayat gizi lebih pada orang tua yang secara dominan ditemukan pada figur ibu memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian gizi lebih pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa kerentanan biologis yang berpadu dengan peniruan pola makan serta gaya hidup di dalam lingkungan rumah tangga berkontribusi besar terhadap status gizi anak. Dengan demikian, tingginya kejadian gizi lebih pada remaja di sekolah ini dipengaruhi secara simultan oleh kebiasaan sering mengonsumsi *junk food* dan minuman manis, serta adanya riwayat berat badan berlebih dalam keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahdini, D. R. (2024). Hubungan Antara Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Kalsium, Seng, Serat Serta Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih Dan Obesitas Pada Remaja Di SMK NEGERI 47 Jakarta. In *Kemenkes Poltekes Jakarta II*. Kemenkes Poltekes Jakarta II.
- Al Batuul, K., Basrun, S., Anggraeni, L., Amalia, N., & Pebrianti, F. (2025). Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini Di Ra Umdil Al Maemunah Parepare. *IJOHAP*, 1(1). <https://ejurnal.jurnalcenter.com/index.php/ijohap>
- Andini, A. R., Aditiawati, & Septadina, I. S. (2016). Pengaruh Faktor Keturunan Dan Gaya Hidup Terhadap Obesitas pada Murid SD Swasta di Kecamatan Ilir Timur 1 Palembang Astri. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 114–119. <https://doi.org/10.32539/jkk.v3i2.62>
- Angelina, R. (2023). Pola Asuh Orang Tua, Aktifitas Fisik Remaja Dengan Status Nutrisi. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, XIII(1), 56–65. <https://doi.org/10.57267/Jisym.V13i1.215>
- Annisa, M., Atmadja, T. F. A.-G., & Susilowati, P. E. (2022). Tingkat Pengetahuan Dan Kebiasaan Konsumsi *Junk food* Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi. *Nutrition Scientific Journal*, 1(1), 21–29. <https://doi.org/10.37058/Nsj.V1i1.5804>
- Ariaini, S., Nisa, A., Yulianti, & Solechah, S. A. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Perempuan di SMP Negeri 1 Banjarbaru. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, XIII(1). <https://doi.org/10.33657/jurkessia.v13i1.769>
- Christina F. Haughton, Waring, M. E., Wang, M. L., & Milagros C. Rosal. (2018). Home Matters: Adolescents Drink More Sugar-Sweetened Beverages When Available at Home. *The Journal of Pediatrics*, 202(November 13), 121–128. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.06.046>
- Dody Izhar, M. (2020). Hubungan Antara Konsumsi *Junk food*, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Jambi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.35842/Formil.V5i1.296>
- Dwi, J., Nauli, R., Maulana, R., Ginting, L., & Gabriella, V. (2026). Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Minuman Manis Dengan Risiko Obesitas Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 5(1), 538–553. <https://doi.org/10.55606/klinik.v5i1.5764>
- Fuadah, D. Z., Hayati, F., & Firnanda, M. E. (2026). Korelasi Perilaku Konsumsi Sugar Sweetened Beverage Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja. *JAKK*, 5(1), 209–222. <https://doi.org/10.55018/jakk.v5i1.132>
- Gozali, T. O., & Saraswati, M. R. (2017). Hubungan Obesitas Pada Orangtua Dengan Terjadinya Obesitas Pada Anak Remaja SMA Di Kota Denpasar, Provinsi Bali. *Jurnal Penyakit Dalam Udayana*, 1(1), 22–29. <https://doi.org/10.36216/jpd.v1i1.11>
- Hidayat, N., Rahmawati, F. P., Putri, D. D., Hafizhah, I. S., Oktaviani, N., & Shausan, K. (2025). Hubungan Kebiasaan Jajan, Pola Makan, Dan Konsumsi Pangan Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah. *HJK*, 19(6), 1086–1395. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.1361>
- Kamaruddin, I., Kustiyah, L., Riyadi, H., & Junus, R. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Remaja Overweight Dan Obese. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 311–319. <https://doi.org/10.20473/Amnt.V7i2sp.2023.311-319>
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Abdau Qura). UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Mutia, A., Jumiyati, & KusdalinaH. (2022). Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *JNC*, 11(1), 26–34. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.32070>

- Nisa, K., & Sari, K. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Dan Kecukupan Energi Dengan Kejadian Gizi Lebih. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 13267–13280.
- Nora Veri, Agus Hendra Al Rahmad, Lina, Lia Lajuna, & Nurul Hajmi Effendy. (2025). Tiga Beban Malnutrisi Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Anak: Tinjauan Gizi Dalam Perspektif Kebidanan. *Fjk*, 5(1). <https://doi.org/10.30867/femina.v5i1.830>
- Nugraha, P., & Yunieswati, W. (2024). Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk food* Dan Faktor Lainnya Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di SMK Negeri 39 Jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(3), 209–215. <https://doi.org/10.25182/Jigd.2024.3.3.209-215>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Ermis. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.3494/http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME>
- Tazkiah, M., Fakhriadi, R., Rosadi, D., Lasari, H. H., Indah Cahyani, L., & Nuzul Nyssa, T. (2024). Analisis Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Frekuensi Konsumsi *Junk food* Pada Remaja. *GOJHES*, 8(3), 102–112. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v8i3.24180>