

Hubungan Pengetahuan Gizi, Paparan Iklan Media Sosial, Dan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja

Noor Latifah^{1*}, Ermina Syainah¹, Sajiman¹

¹Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin

*email Korespondensi: nrlatifah429@gmail.com

ABSTRAK. Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap konsumsi *junk food* yang tinggi kalori namun rendah zat gizi, sehingga dapat meningkatkan risiko gizi lebih dan obesitas. Pengetahuan gizi berperan penting dalam memengaruhi perilaku pemilihan makanan pada remaja. Selain itu, tingginya penggunaan media sosial juga meningkatkan paparan iklan makanan cepat saji yang dapat memengaruhi pola konsumsi remaja. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan gizi, paparan iklan media sosial, dan frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 3 Banjarbaru. Penelitian menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional pada 88 responden yang dipilih secara simple random sampling. Data dianalisis menggunakan uji *Rank Spearman* ($\alpha = 0,05$). Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner pengetahuan gizi, kuesioner paparan iklan media sosial, dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk mengukur frekuensi konsumsi *junk food*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 47,7% responden mengalami gizi lebih, 48,9% memiliki tingkat pengetahuan gizi kategori cukup, 48,9% terpapar iklan media sosial dalam kategori tinggi, serta 53,4% memiliki frekuensi konsumsi *junk food* kategori jarang. Analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi ($p=0,018$, $r=-0,252$) dan paparan iklan media sosial ($p=0,045$, $r=0,214$) dengan kejadian gizi lebih. Sementara itu, frekuensi konsumsi *junk food* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p=0,059$, $r=0,202$). Berdasarkan hasil penelitian, responden diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan lebih bijak membatasi pengaruh iklan makanan di media sosial.

Kata kunci: Pengetahuan Gizi, Paparan Iklan Media Sosial, *Junk food*, Gizi Lebih, Remaja.

ABSTRACT. Adolescence is vulnerable to high-calorie, low-nutrient junk food consumption, increasing overnutrition and obesity risks. Nutritional knowledge and social media food advertisements significantly influence adolescents' food choices. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge, social media advertisement exposure, and junk food consumption frequency with overnutrition among adolescents at SMA Negeri 3 Banjarbaru. This analytical observational study used a cross-sectional approach with 88 respondents selected via simple random sampling. Data were collected through interviews using questionnaires for nutritional knowledge and social media advertisement exposure, alongside a Food Frequency Questionnaire (FFQ) for junk food consumption. Data were analyzed using Spearman's rank test ($\alpha = 0.05$). The results showed that 47.7% of respondents experienced overnutrition. Additionally, 48.9% had moderate nutritional knowledge, 48.9% faced high social media advertisement exposure, and 53.4% rarely consumed junk food. Statistical analysis revealed a significant relationship between overnutrition and both nutritional knowledge ($p=0.018$, $r=-0.252$) and social media advertisement exposure ($p=0.045$, $r=0.214$). However, junk food consumption frequency showed no significant relationship ($p=0.059$, $r=0.202$). In conclusion, adolescents should improve their nutritional knowledge and wisely limit the influence of social media food advertisements.



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

Keywords: Nutritional Knowledge, Social Media Advertisement Exposure, *Junk food*, Overnutrition, Adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi yang mengalami pertumbuhan pesat, sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang optimal. Namun, remaja termasuk kelompok usia paling rawan mengalami masalah gizi dibandingkan kelompok

usia lainnya. Obesitas menjadi salah satu kondisi gizi lebih yang cukup mengkhawatirkan, khususnya pada kelompok remaja, karena dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan serius seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, serta penyakit tidak menular lainnya (Raysya Ar'rizza, 2024).

Sekitar 3,4 juta remaja meninggal setiap tahun karena masalah overweight dan obesitas, di mana kondisi tersebut berhubungan dengan 44% kasus diabetes, 23% kasus jantung, dan 7-14% kasus kanker. Masalah gizi lebih ini menjadi penimbunan lemak berlebih di dalam tubuh yang tidak hanya memicu penyakit tidak menular, tetapi juga menjadi bahan evaluasi penting untuk perbaikan pola hidup sehat maupun kebijakan kesehatan di Indonesia (Lubis et al., 2023).

Secara epidemiologi, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih di Indonesia menurut IMT/U pada remaja umur 16-18 tahun mencapai *overweight* 8,8% dan obesitas 3,3% (SKI, 2023). Di tingkat regional, Provinsi Kalimantan Selatan mencatat angka prevalensi yang lebih tinggi, yaitu *overweight* 9,4% dan obesitas 3,5% pada kelompok usia yang sama (SKI, 2023). Di antara wilayah kabupaten/kota di Kalimantan Selatan, Kota Banjarbaru menunjukkan angka kejadian gizi lebih yang sangat mencolok dengan prevalensi *overweight* mencapai 13,87% dan obesitas 3,60%, Riskesdas, 2018. Angka ini menempatkan Banjarbaru sebagai daerah dengan prevalensi obesitas remaja tertinggi urutan ke-4 di Kalimantan Selatan. Pertumbuhan penduduk yang pesat seiring beralihnya peran strategis Banjarbaru sebagai Ibu Kota Provinsi turut meningkatkan populasi remaja usia sekolah, yang berpotensi memperbesar tantangan kesehatan masyarakat terkait gizi lebih di wilayah ini.

Tingginya masalah gizi lebih di tingkat kota tercermin nyata pada wilayah kerja Puskesmas di Kota Banjarbaru. Berdasarkan data empat Puskesmas, prevalensi gizi lebih (*overweight* dan obesitas) meliputi Puskesmas Sungai Besar sebesar 11,76%, Puskesmas Banjarbaru Selatan 15,36%, Puskesmas Banjarbaru Utara 19,9%, dan Puskesmas Cempaka yang menempati posisi tertinggi sebesar 20,33% (Data Puskesmas, 2024). Di wilayah kerja Puskesmas Cempaka sendiri, SMA Negeri 3 Banjarbaru menjadi sekolah dengan temuan kasus gizi lebih tertinggi ke-2. Kondisi di SMA Negeri 3 Banjarbaru juga menunjukkan tren kenaikan prevalensi gizi lebih yang konsisten setiap tahunnya, yaitu sebesar 16,4% pada tahun 2022, meningkat menjadi 16,77% pada tahun 2023, dan mencapai 17,5% pada tahun 2024.

Kenaikan tren gizi lebih ini berkaitan erat dengan perilaku konsumsi remaja yang gemar mencoba hal baru, salah satunya adalah tingginya kebiasaan konsumsi *junk food* (Anggie Annisa Permatasari et al., 2024). Jenis makanan ini umumnya rendah kandungan gizi tetapi tinggi kalori, sehingga jika dikonsumsi secara berlebih dapat memberikan efek negatif bagi kesehatan dan berkontribusi langsung pada peningkatan kasus obesitas (Fauzan et al., 2023). Perilaku pemilihan makanan ini salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Orang yang memahami manfaat, jenis, kandungan, frekuensi, serta jumlah zat gizi cenderung akan memilih makanan yang sesuai kebutuhan tubuhnya agar metabolisme berjalan optimal (Humairoh & Nugroho, 2021).

Selain faktor internal seperti pengetahuan, faktor eksternal berupa perkembangan teknologi turut memicu kerentanan remaja terhadap gizi lebih. Media sosial kini menjadi saluran utama paparan iklan makanan bagi remaja, yang sebagian besar mempromosikan produk fast food serta minuman tinggi gula (Nadiva et al., 2025). Hal ini didukung oleh data Puskesmas Cempaka yang mencatat bahwa 84% siswa memiliki durasi screen time yang tinggi yaitu >5 jam per hari (Data Puskesmas, 2024). Tingginya durasi penggunaan gawai tersebut secara linier meningkatkan risiko paparan iklan *junk food* yang masif di media sosial, yang pada akhirnya dapat mendorong perilaku konsumsi berlebih pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi, paparan iklan media sosial, dan frekuensi konsumsi *junk food* terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 3 Banjarbaru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, paparan iklan media sosial, dan frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 3 Banjarbaru.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan rancangan cross sectional. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, paparan iklan media sosial, dan frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 3 Banjarbaru. Penelitian dilakukan di SMA

Negeri 3 Banjarbaru pada bulan Desember 2025 – Januari 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI yang ada di SMA Negeri 3 Banjarbaru sebanyak 756 siswa. Sampel penelitian berjumlah 88 responden yang diambil menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling* secara proporsional menggunakan website *spin wheel*. Data primer diperoleh melalui wawancara langsung menggunakan kuesioner karakteristik responden, kuesioner pengetahuan gizi, kuesioner paparan iklan media sosial, dan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) *Non-Quantitative* untuk mengukur frekuensi konsumsi *junk food*. Kemudian data mengenai kejadian gizi lebih pada remaja diukur berdasarkan indeks antropometri IMT/U menggunakan alat ukur microtoise untuk tinggi badan dan timbangan digital untuk berat badan.

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kejadian gizi lebih pada remaja. Sementara itu, variabel independen meliputi pengetahuan gizi, paparan iklan media sosial, dan frekuensi konsumsi *junk food*. Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* melalui aplikasi statistik komputer pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 88 remaja di SMA Negeri 3 Banjarbaru tahun 2026 yang diteliti, sebagian besar berada pada kategori umur 15-16 tahun yaitu sebanyak 53 responden (60,2%), diikuti kategori umur 17-18 tahun sebanyak 35 responden (39,8%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian adalah remaja putri dengan kategori usia 15-16 tahun.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia Di SMA Negeri 3 Banjarbaru Tahun 2026

Umur	n	%
15-16 tahun	53	60,2
17-18 tahun	35	39,8
Total	88	100

Karakteristik Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 88 remaja yang diteliti, sebagian besar berada pada kategori jenis kelamin Perempuan yaitu sebanyak 48 responden (54,5%), diikuti kategori jenis kelamin Laki-Laki sebanyak 40 responden (45,5%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian adalah remaja dengan kategori jenis kelamin Perempuan. Berikut gambaran hasilnya dalam bentuk table 2.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin Di SMA Negeri 3 Banjarbaru Tahun 2026

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	40	45,5
Perempuan	48	54,5
Total	88	100

Kejadian Gizi Lebih

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 88 remaja di SMA Negeri 3 Banjarbaru tahun 2026 yang diteliti, sebagian besar berada pada kategori Tidak Gizi Lebih yaitu sebanyak 46 responden (52,3%), diikuti kategori Gizi Lebih sebanyak 42 responden (47,7%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian adalah remaja dengan kategori Tidak Gizi Lebih. Berikut gambaran hasilnya dalam bentuk table 3.

Tabel 3. Distribusi Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di SMA Negeri 3 Banjarbaru Tahun 2026

Kejadian Gizi Lebih	n	%
Gizi Lebih	42	47,7
Tidak Gizi Lebih	46	52,3
Total	88	100

Pengetahuan Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 88 remaja yang diteliti, sebagian besar berada pada kategori Pengetahuan Gizi Cukup yaitu sebanyak 43 responden (48,9%), diikuti kategori Pengetahuan Gizi Baik sebanyak 32 responden (36,4%), dan kategori Pengetahuan Gizi Kurang sebanyak 13 responden (14,8%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian adalah remaja dengan kategori Pengetahuan Gizi Cukup. Berikut gambaran hasilnya pada table 4.

Tabel 4. Distribusi Pengetahuan Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 3 Banjarbaru Tahun 2026

Pengetahuan Gizi	n	%
Baik	32	36,4
Cukup	43	48,9
Kurang	13	14,8
Total	88	100

Paparan Iklan Media Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 88 responden remaja yang diteliti di SMA Negeri 3 Banjarbaru, sebagian besar berada pada kategori Paparan Tinggi yaitu sebanyak 43 responden (48,9%), diikuti oleh kategori Paparan Sedang sebanyak 28 responden (31,8%), dan kategori Paparan Rendah sebanyak 17 responden (19,3%). Data distribusi paparan iklan media sosial tersebut secara jelas menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian adalah remaja yang mendapatkan tingkat paparan iklan media sosial dalam kategori tinggi. Hal ini menandakan bahwa hampir separuh dari total remaja yang menjadi sampel penelitian sangat aktif atau sering berinteraksi dengan konten-konten periklanan di berbagai platform media sosial mereka sehari-hari. Berikut gambaran hasilnya secara terperinci dalam bentuk table 5.

Tabel 5. Distribusi Paparan Iklan Media Sosial Pada Remaja Di SMA Negeri 3 Banjarbaru Tahun 2026

Paparan Iklan Media Sosial	n	%
Paparan Rendah	17	19,3
Paparan Sedang	28	31,8
Paparan Tinggi	43	48,9
Total	88	100

Konsumsi *Junk food*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 88 responden remaja yang diteliti di SMA Negeri 3 Banjarbaru, sebagian besar berada pada kategori Frekuensi Konsumsi *Junk food* Jarang yaitu sebanyak 47 responden (53,4%), diikuti oleh kategori Sering sebanyak 41 responden (46,6%). Data distribusi frekuensi tersebut secara jelas menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian adalah remaja dengan kategori Frekuensi Konsumsi *Junk food* yang Jarang. Berikut gambaran hasilnya pada table 6.

Tabel 6. Distribusi Konsumsi *Junk food* Pada Remaja Di SMA Negeri 3 Banjarbaru Tahun 2026

Frekuensi Konsumsi <i>Junk food</i>	n	%
Jarang	47	53,4
Sering	41	46,6
Total	88	100

Analisis Bivariat

Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Gizi Lebih

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada responden dengan pengetahuan gizi baik, sebagian besar tidak gizi lebih yaitu 20 responden (62,5%). Pada responden dengan pengetahuan gizi cukup, sebagian besar juga tidak gizi lebih yaitu 24 responden (55,8%). Sedangkan pada responden dengan pengetahuan gizi kurang, mayoritas mengalami gizi lebih yaitu sebanyak 11 responden (84,6%). Data ini menunjukkan bahwa proporsi kejadian gizi lebih tertinggi berada pada kategori pengetahuan gizi kurang.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Rank Spearman*, diperoleh nilai $p = 0,018$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi (r) = -0,252. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan arah negatif, yang berarti semakin tinggi pengetahuan gizi maka semakin rendah kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 3 Banjarbaru. Berikut gambaran hasilnya secara terperinci disajikan dalam tabel 7.

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Gizi Lebih di SMA Negeri 3 Banjarbaru Tahun 2026

Pengetahuan Gizi	Status Gizi					
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
Baik	12	37,5	20	62,5	32	100
Cukup	19	44,2	24	55,8	43	100
Kurang	11	84,6	2	15,4	13	100
Total	42	47,7	46	52,3	88	100
$\alpha= 0,05$	$p= 0.018$		$r= -0,252$			

Hubungan Paparan Iklan Media Sosial Dengan Kejadian Gizi Lebih

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 88 responden remaja yang diteliti di SMA Negeri 3 Banjarbaru, pada kategori paparan iklan media sosial rendah (17 responden), sebagian besar berada pada kategori Tidak Gizi Lebih yaitu sebanyak 10 responden (58,8%) dan yang mengalami Gizi Lebih

sebanyak 7 responden (41,2%). Pada kategori paparan iklan media sosial sedang (28 responden), sebagian besar juga berada pada kategori Tidak Gizi Lebih yaitu sebanyak 19 responden (67,9%) dan yang mengalami Gizi Lebih sebanyak 9 responden (32,1%). Sedangkan pada kategori paparan iklan media sosial tinggi (43 responden), mayoritas mengalami Gizi Lebih yaitu sebanyak 26 responden (60,5%) dan yang berada pada kategori Tidak Gizi Lebih sebanyak 17 responden (39,5%). Data tersebut secara jelas menunjukkan bahwa proporsi responden yang mengalami gizi lebih paling tinggi terdapat pada kategori responden dengan paparan iklan media sosial yang tinggi.

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*, diperoleh nilai $p = 0,045$ yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paparan iklan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 3 Banjarbaru. Selain itu, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,214 dengan arah hubungan positif (+). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang searah, artinya semakin tinggi paparan iklan media sosial yang diterima oleh remaja, maka akan semakin tinggi pula kejadian gizi lebih pada remaja tersebut. Berikut gambaran hasil analisis hubungan tersebut secara terperinci disajikan dalam tabel 8.

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Paparan Iklan Media Sosial Dengan Kejadian Gizi Lebih di SMA Negeri 3 Banjarbaru Tahun 2026

Paparan Iklan Media Sosial	Status Gizi					
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
Paparan Rendah	7	41,2	10	58,8	17	100
Paparan Sedang	9	32,1	19	67,9	28	100
Paparan Tinggi	26	60,5	17	39,5	43	100
Total	42	47,7	46	52,3	88	100
$\alpha = 0,05$	$p = 0,045$			$r = 0,214$		

Hubungan Konsumsi *Junk food* Dengan Kejadian Gizi Lebih

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada responden dengan konsumsi *junk food* jarang, sebagian besar tidak gizi lebih yaitu 30 responden (61,7%). Sedangkan pada responden dengan konsumsi *junk food* sering, mayoritas mengalami gizi lebih yaitu sebanyak 24 responden (58,5%).

Data ini menunjukkan bahwa proporsi kejadian gizi lebih tertinggi berada pada kategori konsumsi *junk food* yang sering.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Rank Spearman*, diperoleh nilai $p = 0,059$ ($p > 0,05$) dan koefisien korelasi (r) = 0,202. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 3 Banjarbaru. Berikut gambaran hasilnya secara terperinci disajikan dalam tabel 9.

Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi *Junk food* Dengan Kejadian Gizi Lebih di SMA Negeri 3 Banjarbaru Tahun 2026

Konsumsi <i>Junk food</i>	Status Gizi					
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
Jarang	18	38,3	30	61,7	48	100
Sering	24	58,5	16	41,5	40	100
Total	42	47,7	46	52,3	88	100
$\alpha = 0,05$	$p = 0,059$		$r = 0,202$			

PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa paling banyak remaja berumur 15-16 tahun yaitu sebanyak 53 responden (60,2%). Pada usia ini, remaja berada pada fase remaja pertengahan yang ditandai dengan perkembangan kognitif untuk memahami gizi, namun emosionalnya belum stabil sehingga pemilihan makanan masih sering didasarkan pada rasa atau tren pergaulan. Menurut Mahmuda (2022), kemampuan remaja pada fase ini dalam mempertimbangkan dampak jangka panjang dari tindakannya memang belum sepenuhnya matang. Faktor perilaku dan lingkungan dilaporkan berkontribusi hingga 70% terhadap masalah gizi lebih dibandingkan faktor genetik. Sementara itu, berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan yaitu sebanyak 48 responden (54,5%). Secara biologis, wanita memiliki massa lemak yang lebih banyak dan massa otot yang lebih kecil dibandingkan pria, sehingga basal metabolic rate (BMR) wanita 10% lebih lambat. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Wike et al., 2024) yang menyatakan bahwa laju metabolisme wanita yang lebih lambat ini memicu penumpukan cadangan lemak tubuh yang lebih besar, terutama jika dikombinasikan dengan aktivitas fisik yang rendah.

Ditinjau dari gambaran variabel penelitian, responden yang mengalami gizi lebih tercatat sebanyak 47,7%, sedangkan yang tidak mengalami gizi lebih sebanyak 52,3%. Angka prevalensi gizi lebih di SMA Negeri 3 Banjarbaru ini tergolong cukup tinggi dibandingkan dengan data wilayah Puskesmas Cempaka tahun 2024 (17,5%). Mengenai tingkat pengetahuan gizi, mayoritas responden berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 48,9%. Kendati demikian, hasil evaluasi kuesioner menunjukkan masih banyak remaja yang keliru memahami konsep surplus energi menjadi lemak dan bahaya lemak trans. Kurangnya pemahaman ini sejalan dengan (Qutteina et al., 2022) yang menyatakan bahwa ketidakpahaman pedoman gizi seimbang umumnya terjadi akibat minimnya paparan informasi yang memadai. Pada variabel paparan iklan media sosial, hampir setengah dari total responden masuk dalam kategori paparan tinggi (48,9%), dengan platform utama berupa TikTok dan Instagram. Paparan visual iklan makanan yang berulang ini secara bertahap berhasil menggeser preferensi makan remaja ke arah konsumsi tinggi kalori. Sementara itu, frekuensi konsumsi *junk food* menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori jarang yaitu sebanyak 54,5%. Namun, kelompok yang sering mengonsumsi *junk food* (45,5%) tetap memberikan kontribusi asupan lemak jenuh dan kalori yang besar akibat pengaruh interaksi sosial saat berkumpul bersama teman sebaya (Ayu et al., 2023).

Ditinjau dari analisis bivariat, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan gizi kurang sebagian besar mengalami gizi lebih yaitu sebanyak 11 responden (84,6%), sedangkan responden dengan pengetahuan gizi baik mayoritas tidak mengalami gizi lebih yaitu sebanyak 20 responden (62,5%). Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan adanya hubungan bermakna yang berlawanan arah antara pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,018$, $r = -0,252$). Hal ini berarti semakin tinggi pengetahuan gizi seorang remaja, maka kejadian gizi lebih akan semakin rendah. Penelitian ini sejalan dengan studi (Azzahra & Suryaalamshah, 2024) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi yang baik efektif menekan risiko status gizi lebih melalui pembentukan pola konsumsi yang seimbang. Sementara itu, responden

dengan paparan iklan media sosial tinggi sebagian besar mengalami gizi lebih yaitu sebanyak 26 responden (60,5%). Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan adanya hubungan signifikan yang searah antara paparan iklan media sosial dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,045$, $r = 0,214$). Artinya, semakin tinggi paparan iklan media sosial yang diterima remaja, maka kejadian gizi lebih akan semakin meningkat akibat terpicunya perilaku konsumtif terhadap produk makanan viral yang padat energi. Hasil ini diperkuat oleh (Fauzan et al., 2023) yang menemukan bahwa paparan promosi makanan tidak sehat di media digital berkorelasi kuat dengan risiko obesitas remaja.

Selanjutnya, pada variabel kebiasaan makan, responden yang sering mengonsumsi *junk food* sebagian besar mengalami gizi lebih yaitu sebanyak 24 responden (58,5%), sedangkan responden dengan konsumsi *junk food* jarang mayoritas tidak mengalami gizi lebih yaitu sebanyak 30 responden (61,7%). Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan adanya hubungan signifikan yang searah antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,059$, $r = 0,202$). Kandungan *junk food* yang tinggi kalori dan lemak jenuh namun rendah serat memicu timbunan energi berlebih di dalam tubuh karena rasa kenyang yang tidak bertahan lama. Kondisi ini diperparah oleh kebiasaan jajan bersama kelompok teman sebaya setelah pulang sekolah. Penelitian ini selaras dengan temuan (Nugraha & Yunieswati, 2024) yang menegaskan adanya keterkaitan erat antara tingginya frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang rendah kualitas gizi terhadap peningkatan status gizi lebih selama masa remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 3 Banjarbaru ($p = 0,018$, $r = -0,252$), yang berarti semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki remaja maka kejadian gizi lebih akan semakin rendah. Selanjutnya, terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara paparan iklan media sosial dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,045$, $r = 0,214$), yang menunjukkan bahwa semakin

tinggi paparan iklan media sosial yang diterima maka akan semakin meningkat pula kejadian gizi lebih pada remaja tersebut. Sementara itu, untuk variabel frekuensi konsumsi *junk food*, hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 3 Banjarbaru ($p = 0,059$, $r = 0,202$). Secara keseluruhan, kejadian gizi lebih pada remaja di sekolah SMA Negeri 3 Banjarbaru Tahun 2026 secara bermakna berhubungan dengan faktor pengetahuan gizi dan paparan iklan media sosial, namun tidak berhubungan dengan frekuensi konsumsi *junk food*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggie Annisa Permatasari, Fransisca Putri Ardita, Agista Putri Prasetya, Nurul Anggraini, Siti Marpuah, & Erintya Asanti. (2024). Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 110–120. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i2.1201>
- Ayu, T. P., Simanungkalit, S. F., Fauziyah, A., & Wahyuningsih, U. (2023). Hubungan Asupan Serat, Kebiasaan Konsumsi Junk Food, dan Durasi Tidur dengan Gizi Lebih pada Remaja. *JK*, 14(3). <https://doi.org/10.26630/jk.v14i3.3942>
- Azzahra, F. L., & Suryaalamshah, I. I. (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. <https://doi.org/10.35473/jgk.v16i1.467>
- Fauzan, M. R., Sarman, Ruma, F., & Muzayyana. (2023). Pengaruh Paparan Iklan Junk Food Dan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Gorontalo Journal of Public Health*, 6(1), 77–83. <https://doi.org/10.32662/gjph.v6i1.3035>
- Humairoh, C. D., & Nugroho, P. S. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMPN 18 Samarinda. *Borneo Student Research*, 2(2), 1195–1201.
- Lubis, R., Ningsih, S., & Kusworo, S. (2023). Perkembangan Jiwa Keagamaan Pada Fase Remaja Akhir. *Journal Of Social Science Research*, 6(1), 1–9.
- Nadiva, N. K., Muwakhidah, M., & Listyani, H. (2025). Hubungan Durasi Screen Time Media Sosial dan Peran Teman Sebaya Terhadap Frekuensi Konsumsi Fast Food pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *GHIDZA*, 9(1).
- Nugraha, P., & Yunieswati, W. (2024). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Faktor Lainnya dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMK 39 Jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(3), 209–215. <https://doi.org/10.25182/jigd>
- Qutteina, Y., Hallez, L., Raedschelders, M., De Backer, C., & Smits, T. (2022). Food For Teens: How Social Media Is Associated With Adolescent Eating Outcomes. *Public Health Nutrition*, 25(2), 290–302. <https://doi.org/10.1017/S1368980021003116>
- Raysa Ar'rizza, M. et al. (2024). Pengetahuan Tentang Bahaya Obesitas Pada Peserta Didik SMA Negeri 3 Banjarbaru Melalui Pola Hidup Sehat. *JUMPER*, 4(3), 657–663.
- Wike, R., Robby Aji Permana, Ni Komang Wulantika, & Siti Fatimatus Zahro. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Resiko Terjadinya Gizi Lebih Pada Kelompok Usia Remaja Area Urban. *Professional Health Journal*, 5(2), 492–497. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i2.532>