

Hubungan Pola Konsumsi Islamic-Themed Fast Food Dengan Physical Health Pada Remaja di SMPN 2 Pariaman

Linda Andriani

STIKes Piala Sakti Pariaman
lindaandriani1402@gmail.com

Septiana Ratih

Universitas Sumatera Barat
ratihseptiana17@gmail.com

Putri Diana Maersela

STIKes Piala Sakti Pariaman
putridianamarsela@gmail.com

Abstract

Adolescents represent an age group undergoing a transitional phase toward adulthood, characterized by rapid physical growth, hormonal changes, and complex psychosocial development. Amid globalization and modernization, adolescent dietary patterns have shifted from nutritious traditional foods to fast food, which is practical but low in nutritional value. This phenomenon is increasingly prevalent among urban adolescents, including those in Pariaman City. This study aims to determine the relationship between fast food consumption patterns and physical health among adolescents at SMPN 2 Kota Pariaman. This research employed a quantitative method with a descriptive correlational approach and a cross-sectional design. The study was conducted from July 21 to 25, 2025, involving 80 students from grades VIII and IX, selected through stratified random sampling. Data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), a Likert scale to assess physical health complaints, and Body Mass Index (BMI) measurements. Data analysis was performed using the Chi-Square test. The results showed a significant relationship between fast food consumption and physical health ($p\text{-value} = 0.024 < \alpha = 0.05$). A total of 45% of respondents were categorized as “frequent” consumers and 23.8% as “very frequent.” Regarding physical health, 41.3% experienced moderate complaints, 33.8% severe complaints, and 25% mild complaints. Notably, 57.9% of adolescents who consumed fast food very frequently reported severe physical health issues, while those who rarely consumed fast food mostly reported mild complaints (36%). It can be concluded that fast food consumption patterns are significantly associated with physical health among adolescents. Therefore, it is important for adolescents to maintain healthy eating habits to avoid the negative impacts of fast food on their physical well-being.

Keywords: Fast food, physical health, adolescents, consumption patterns, SMPN 2 Pariaman

Abstrak

Remaja termasuk dalam rentang usia yang sedang menjalani masa transisi perkembangan. transisi menuju kedewasaan, ditandai oleh pertumbuhan fisik yang pesat, perubahan hormonal, dan perkembangan psikososial yang kompleks. Di tengah arus globalisasi dan modernisasi, pola konsumsi makanan remaja mengalami pergeseran dari makanan tradisional bergizi menuju makanan cepat saji yang praktis namun rendah nilai gizi. Fenomena ini semakin marak di kalangan remaja perkotaan, termasuk di Kota Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan kesehatan fisik pada remaja di SMPN 2 Kota Pariaman. Metode Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan

pendekatan deskriptif korelasi dan desain cross-sectional. Penelitian ini telah dilakukan di SMPN 2 Kota Pariaman pada tanggal 21-25 Juli 2025. Sampel yang digunakan sebanyak 80 responden yaitu siswa kelas VIII dan IX di SMPN 2 Kota Pariaman. Teknik pengambilan sampel dalam Penelitian ini menerapkan teknik stratified random sampling, dengan pengumpulan data dilakukan melalui instrumen kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ), skala Likert, dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data menggunakan uji Chi-Square. Berdasarkan Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan kesehatan fisik remaja ($p\text{-value} = 0,024 < \alpha = 0,05$). Sebanyak 45% responden termasuk kategori “terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji dalam jumlah yang sering dan” 23,8% “dengan frekuensi yang tinggi”. Dalam hal kesehatan fisik, 41,3% mengalami keluhan sedang, 33,8% keluhan berat, dan 25% keluhan ringan. Kelompok responden yang menunjukkan sangat terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji dalam intensitas yang tinggi menunjukkan proporsi tertinggi dalam keluhan fisik berat (57,9%), sedangkan yang jarang mengonsumsi lebih banyak mengalami keluhan ringan (36%). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan kesehatan fisik pada remaja Peserta didik jenjang kelas VIII dan IX di SMPN 2 Kota Pariaman. Kepada remaja diharapkan bahwa pentingnya menjaga pola makan yang sehat agar terhindar dari dampak negatif makanan cepat saji terhadap kesehatan fisiknya.

Kata Kunci: Makanan cepat saji, kesehatan fisik, remaja, pola konsumsi, SMPN 2 Pariaman

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan manusia yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial. Dalam periode ini, kebiasaan makan memainkan peran krusial terhadap pertumbuhan dan kesehatan. Seiring dengan perkembangan zaman dan pengaruh globalisasi, pola makan remaja mengalami pergeseran dari makanan rumahan yang bergizi ke makanan cepat saji yang praktis namun rendah nilai gizi (Adawiyah, 2020 dalam (Chairil, n.d).

Jenis makanan siap saji, termasuk burger, ayam goreng, kentang goreng, minuman bersoda, menjadi pilihan utama bagi banyak remaja karena rasanya yang lezat, harga yang terjangkau, serta kemudahan akses. (Agung et al., n.d, 2018 dalam (Chairil et al., n.d 2024:3). Jenis makanan ini umumnya tinggi kalori, lemak jenuh, gula, dan garam, yang jika dikonsumsi berlebihan dapat memicu berbagai gangguan kesehatan. (Nazir R, Kazi A, dkk, 2020 : 3 dalam (Billah, n.d).

Menurut Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2024 mencatat bahwa pola konsumsi makanan siap saji pada kelompok usia remaja meningkat secara global. Pada tahun 2024, sekitar 85% remaja di dunia mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya sekali seminggu, dan 30% mengonsumsinya lebih dari tiga kali seminggu. Di Indonesia, prevalensi obesitas remaja mencapai 21,8% menurut data Kementerian Kesehatan tahun 2022, dengan 63% remaja rutin mengonsumsi makanan cepat saji. Di Sumatera Barat, khususnya Kota Pariaman, 67% remaja dilaporkan mengonsumsi makanan cepat saji 2–3 kali per minggu.

Data Dinas Pendidikan Kota Pariaman menunjukkan bahwa kecamatan pariaman tengah memiliki jumlah siswa terbanyak, yaitu 1.701 siswa dari total 14 SMP. SMPN 2 Kota Pariaman termasuk dalam wilayah ini dan menjadi lokasi penelitian karena tingginya jumlah siswa dan prevelensi konsumsi makanan cepat saji. Penelitian Mahyuni et al. (2021) menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji. Hal ini Menunjukkan hubungan terhadap kecenderungan peningkatan IMT pada peserta didik usia remaja. Faktor-faktor seperti tekanan teman sebaya, iklan makanan, dan kemudahan akses turut memengaruhi keputusan remaja dalam memilih makanan.

Berdasarkan studi yang telah dilakukan oleh Ghosh-Dastidar et al.(2021) menekankan pentingnya pola makan seimbang untuk mencegah risiko obesitas dan penyakit kronis. Sementara Swinburn et al. (2021) menjelaskan bahwa gaya hidup modern dan promosi makanan cepat saji secara global turut memperburuk kondisi kesehatan remaja. Teori perilaku kesehatan dari Lawrence Green menyatakan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh faktor predisposisi (pengetahuan, sikap), faktor pendukung (akses dan lingkungan), serta faktor penguat (dukungan sosial dan media). Dalam konteks konsumsi makanan cepat saji, ketiga faktor tersebut sangat relevan, terutama bagi remaja yang mudah terpengaruh oleh lingkungan dan media digital.

Beberapa studi sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan gangguan kesehatan fisik. Fitriana et al. (2021) melaporkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji lebih sering mengalami keluhan fisik seperti gangguan pencernaan dan kelelahan. Penelitian yang dilakukan oleh Bonita (2016). juga menyoroti hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji disertai minimnya aktivitas fisik berkontribusi sebagai faktor risiko terjadinya kelebihan berat badan.

Data Dinas Kesehatan Kota Pariaman menunjukkan bahwa masalah kesehatan utama pada remaja meliputi anemia, hipertensi dini, obesitas, dan karies gigi. Pola makan yang didominasi oleh karbohidrat sederhana dan lemak, serta minimnya konsumsi serat, menjadi penyebab utama. Studi pendahuluan di SMPN 2 Kota Pariaman menunjukkan bahwa dari 10 siswa yang diwawancarai, 6 siswa mengonsumsi makanan cepat saji tiga kali seminggu, dan 4 siswa mengalami gejala seperti pusing, lemas, dan kurang konsentrasi. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut Korelasi antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan kondisi fisik remaja di SMPN 2 Kota Pariaman sebagai upaya preventif dan edukatif dalam meningkatkan kualitas hidup remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi korelasional tipe potong lintang (cross-sectional). Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel utama frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan kondisi kesehatan fisik remaja pada satu titik waktu tertentu. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengamati keterkaitan antar variabel tanpa melakukan manipulasi atau intervensi langsung terhadap subjek penelitian.

Kegiatan penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Kota Pariaman yang berada di Jl. Dr. M. Djamil No 7A Kmpung Baru, Sumatera Barat. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan jumlah siswa yang memadai dan representatif, serta kemudahan akses untuk pengumpulan data. Proses pengambilan data berlangsung selama lima hari, yaitu dari tanggal 21 hingga 25 Juli 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII dan IX berusia 13-15 tahun di SMPN 2 Kota Pariaman, dengan total sebanyak 412 siswa. Untuk menentukan jumlah sampel yang ideal, digunakan rumus Slovin dengan tingkat toleransi kesalahan 10%, sehingga diperoleh 80 responden sebagai sampel.

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara stratified random sampling. Siswa dikelompokkan berdasarkan kelas dan jenis kelamin, kemudian dipilih secara acak dari masing-masing strata untuk memastikan distribusi yang seimbang dan representatif. Adapun kriteria inklusi adalah siswa berusia 13-15 tahun, yang bersedia menjadi responden, Sementara itu, kriteria eklusi adalah siswa yang tidak hadir dan tidak bersedia saat mengisi kuisisioner penelitian.

Instrumen penelitian ada 2 kuisisioner dan pengukuran IMT. Pertama, Kuesisioner FFQ (Food Frequency Questionnaire) yang berisi 18 pertanyaan digunakan untuk mengukur seberapa sering responden mengonsumsi makanan cepat saji dalam kurun waktu satu minggu terakhir. Jenis makanan cepat saji yang meliputi burger, ayam goreng, kentang goreng, dan minuman berpemanis. Kedua, kuisisioner Skala Likert untuk Keluhan Kesehatan Fisik Instrumen ini digunakan untuk menilai intensitas keluhan fisik yang dialami oleh responden, seperti kelelahan, gangguan pencernaan, dan gangguan tidur. Responden memberikan penilaian berdasarkan frekuensi keluhan yang mereka alami.

Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) Berat badan dan tinggi badan responden diukur menggunakan alat standar (timbangan digital dan stadiometer). Hasil pengukuran dikategorikan berdasarkan standar WHO: kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuisisioner secara langsung kepada semua siswa, penelitian dilakukan

setelah dapat persetujuan dari pihak sekolah. Kemudian data di kumpulkan kemudian diperiksa, diberi kode setiap kuisioner, setelah itu dilakukan coding dan selanjutnya data di tabulasi semua setelah di cek dari setiap kuisioner.

Teknik Analisis data ada dua yaitu, Analisis Univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, termasuk distribusi usia, jenis kelamin, status IMT, frekuensi konsumsi makanan cepat saji, dan tingkat keluhan kesehatan fisik. Analisis Bivariat untuk menguji hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dan kesehatan fisik, digunakan uji statistik Chi-Square. Uji ini sesuai untuk data kategorik dan bertujuan mengidentifikasi signifikansi hubungan antar variabel. Hasil uji dianggap signifikan apabila nilai $p < 0,05$. Interpretasi dilakukan dengan membandingkan hasil analisis dengan teori dan temuan dari penelitian sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 80 siswa dari SMPN 2 Kota Pariaman sebagai responden. Berdasarkan data yang diperoleh, Usia: Mayoritas responden berusia 13 tahun (45%) dan 14 tahun (33,8%), yang termasuk dalam kategori awal masa remaja. Jenis Kelamin Sebanyak 57,5% responden adalah perempuan, sementara 42,5% adalah laki-laki. Status Gizi (IMT): Sebagian besar responden (70%) memiliki status gizi normal berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), sementara 27,5% tergolong kurus dan 2,5% obesitas.

Tabel 1. Distribusi frekuensi pola konsumsi makanan cepat saji pada remaja SMPN 2 Kota Pariaman (n=80).

Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji	f	%
Sangat sering	19	23,8
Sering	36	45,0
Jarang	25	31,3
Total	80	100,0

Berdasarkan Tabel diatas, dapat diketahui bahwa Sebanyak 36 siswa dengan persentase (45,0%) mengonsumsi makanan cepat saji dengan kategori sering, dan 19 siswa dengan persentase (23,8%) termasuk dalam kategori sangat sering.

Tabel 2. distribusi frekuensi kesehatan fisik pada remaja di SMPN 2 Kota Pariaman

Kesehatan Fisik	f	%
Berat	27	33,8
Sedang	33	41,3
Ringan	20	25,0
Total	80	100,0

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan kesehatan fisik dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 33 siswa dengan persentase (41,3%). Sementara itu, sebanyak 27 responden (33,8%) mengalami gangguan kesehatan fisik dalam kategori berat.

Tabel 3. Hubungan Antara Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kesehatan Fisik pada remaja di SMPN 2 Kota Pariaman

Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji	Kesehatan Fisik Berat f (%)	Kesehatan Fisik Sedang f (%)	Kesehatan Fisik Ringan f (%)	Total f (%)
Sangat sering	11 (57,9)	4 (21,1)	4 (21,1)	19 (100,0)
Sering	13 (36,1)	16 (44,4)	7 (19,4)	36 (100,0)
Jarang	3 (12,0)	13 (52,0)	9 (36,0)	25 (100,0)
Total	27 (33,8)	33 (41,3)	20 (25,0)	80 (100,0)

Selanjutnya, hasil analisis pada Tabel 3 menunjukkan adanya hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan kesehatan fisik remaja. Remaja yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji lebih dominan mengalami keluhan kesehatan fisik ringan, yaitu sebesar 36,0%. Sementara itu, pada kelompok remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji, distribusi

keluhan kesehatan fisik cenderung lebih merata, dengan keluhan kategori sedang sebagai yang paling dominan sebesar 44,4%.

Hasil uji statistik chi-square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,024 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan kesehatan fisik remaja di SMPN 2 Kota Pariaman tahun 2025. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Remaja yang sangat sering mengonsumsi makanan cepat saji cenderung mengalami keluhan kesehatan fisik yang lebih berat, sedangkan remaja yang tidak pernah atau jarang mengonsumsinya lebih banyak mengalami keluhan ringan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji yang tinggi berhubungan dengan penurunan kesehatan fisik. Hal ini sejalan dengan teori Ghosh-Dastidar et al. (2021) yang menyatakan bahwa pola makan tidak seimbang dapat meningkatkan risiko obesitas dan penyakit kronis

Temuan dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa konsumsi makanan cepat saji secara rutin berkorelasi dengan meningkatnya keluhan kesehatan fisik pada remaja. Responden yang mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali seminggu cenderung mengalami keluhan dalam kategori sedang hingga berat, seperti kelelahan, gangguan pencernaan, dan penurunan stamina.

Hasil ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan dari Lawrence Green (2021), yang menyatakan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh faktor predisposisi, pendukung, dan penguat. Dalam konteks ini, pengaruh teman sebaya, iklan makanan di media sosial, serta kemudahan akses terhadap makanan cepat saji menjadi faktor dominan yang membentuk kebiasaan konsumsi remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Mahyuni et al. (2021) menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan meningkatkan risiko obesitas dan gangguan metabolik.

Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Fitriana et al. (2021) menambahkan bahwa keluhan fisik seperti gangguan tidur dan nyeri perut lebih sering dialami oleh remaja yang memiliki pola makan tidak sehat. Penelitian Bonita (2016) juga menggaris bawahi bahwa interaksi antara konsumsi fast food dan kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor utama dalam peningkatan berat badan remaja.

Berdasarkan temuan Ramadhani, N., Halim, A., et al. (2024), konsumsi makanan cepa saji tidak selalu memberikan dampak negatif terhadap kondisi fisik remaja apabila disertai dengan pola hidup sehat. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kebiasaan makan dan status kesehatan fisik remaja bersifat kompleks dan tidak sepenuhnya deterministik. Meskipun hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,043$ (di bawah ambang 0,05), wawancara mendalam

mengindikasikan bahwa mayoritas remaja memiliki kesadaran terhadap risiko konsumsi fast food dan secara aktif melakukan upaya penyeimbangan melalui aktivitas fisik seperti olahraga serta peningkatan asupan air putih.

Meskipun sebagian besar responden memiliki IMT normal, keluhan fisik tetap muncul. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi tidak selalu mencerminkan kondisi kesehatan secara keseluruhan. Pola makan yang tidak seimbang, meskipun tidak langsung menyebabkan obesitas, tetap dapat memengaruhi fungsi tubuh dan kualitas hidup remaja. Faktor lingkungan sosial, seperti tekanan teman sebaya dan tren makanan di media digital, turut memperkuat kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Selain itu, minimnya edukasi gizi di sekolah dan rumah menjadi tantangan dalam membentuk pola makan sehat di kalangan remaja.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh data dari Menurut World Health Organization (WHO, 2022), kesehatan fisik didefinisikan sebagai kondisi tubuh yang berada dalam keadaan optimal, sehingga memungkinkan individu menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami hambatan fisik yang berarti. Pola konsumsi yang tidak seimbang, khususnya tingginya asupan makanan cepat saji, dapat berdampak negatif terhadap kebugaran jasmani dan berkontribusi terhadap munculnya gangguan metabolik.

Berdasarkan hasil dari pembahasan diatas maka peneliti berasumsi bahwa Sebagian besar remaja di SMPN 2 Kota Pariaman memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji secara rutin, dengan frekuensi 1–3 kali per minggu. Berdasarkan data, 68,8% responden termasuk dalam kategori “sering” dan “sangat sering” mengonsumsi fast food. Peneliti mengasumsikan bahwa kebiasaan ini telah menjadi bagian dari pola makan harian remaja. Keluhan kesehatan fisik seperti kelelahan, gangguan pencernaan, dan penurunan energi dialami oleh mayoritas responden, dengan 75,1% berada pada kategori keluhan sedang hingga berat. Peneliti mengasumsikan bahwa konsumsi makanan cepat saji berkontribusi terhadap munculnya keluhan tersebut, meskipun status gizi (IMT) responden sebagian besar masih tergolong normal.

Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan tingkat keluhan fisik, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji Chi-Square ($p = 0,024$). Peneliti mengasumsikan bahwa semakin tinggi frekuensi konsumsi makanan cepat saji, semakin besar risiko gangguan kesehatan fisik yang dialami remaja. Lingkungan sosial dan pengaruh media digital menjadi faktor penguat dalam pembentukan kebiasaan konsumsi fast food, karena responden menyebutkan bahwa rasa, harga, dan pengaruh teman sebaya adalah alasan utama memilih makanan cepat saji. Peneliti mengasumsikan bahwa intervensi edukatif perlu menyoroti aspek sosial dan

perilaku remaja. Status gizi yang normal tidak menjamin bebas dari keluhan fisik, karena 70% responden memiliki IMT normal namun tetap mengalami gangguan kesehatan. Peneliti mengasumsikan bahwa kualitas makanan dan pola konsumsi lebih berpengaruh terhadap kesehatan fungsional dibandingkan hanya berat badan. Pola makan yang tidak seimbang dapat memengaruhi fungsi tubuh secara keseluruhan, meskipun belum tentu langsung berdampak pada berat badan atau status gizi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMPN 2 Kota Pariaman dapat disimpulkan bahwa frekuensi konsumsi makanan cepat saji memiliki hubungan yang signifikan dengan keluhan kesehatan fisik pada remaja. Dari hasil uji chi-square yang telah dilakukan didapatkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan kesehatan fisik remaja di SMPN 2 Kota Pariaman Tahun 2025 sebagaimana ditunjukkan oleh nilai p-value sebesar 0,024 ($p < 0,05$), yang berarti H_0 ditolak dan H_a di terima. Temuan ini memperkuat literatur sebelumnya yang menyatakan bahwa fast food memiliki dampak negatif terhadap status kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai. Selain itu, faktor lingkungan seperti ketersediaan makanan sehat, pengaruh teman sebaya, dan dukungan keluarga turut memengaruhi perilaku konsumsi remaja. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang melibatkan sekolah, keluarga, dan komunitas sangat diperlukan untuk membentuk perilaku makan yang sehat sejak usia dini.

Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan kesehatan fisik pada remaja di SMPN 2 Kota Pariaman. Oleh karena itu, untuk remaja disarankan agar mulai membatasi konsumsi makanan cepat saji dan lebih mengutamakan pola makan bergizi seimbang. remaja perlu meningkatkan kesadaran akan dampak jangka panjang dari kebiasaan makan tidak sehat, serta memperbanyak konsumsi buah, sayur, air putih, dan melakukan aktivitas fisik secara rutin. Selanjutnya, Untuk pihak sekolah diharapkan sekolah dapat mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler. Pengawasan terhadap kantin sekolah juga perlu ditingkatkan agar menyediakan pilihan makanan yang sehat dan aman. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar penelitian berikutnya memperluas cakupan lokasi dan jumlah responden, serta mempertimbangkan variabel tambahan seperti tingkat stres, pola tidur, dan aktivitas fisik. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh terkait determinan kesehatan fisik pada remaja.

REFERENSI

- Adawiyah, D. P. R (2020). Pengaruh Aplikasi Tik Tok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampan. *Jurnal Komunikasi*, 14(2),135-148.
- Agung, M. T., Sari, L. M., & Pramesti, R.D. (2018).Pengaruh konsumsi Makanan cepat saji terhadap kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmu gizi dan pangan*, 9(1), 56-62.
- Billah, M. (n.d). Dampak Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Fisik Pada Remaja.
- Bonita, I. A. (2016). Hubungan antara konsumsi fast food dan aktivitas fisik sebatai faktor resiko kejadian overweight pada remaja stunting SMP.
- Chairil, A .(n.d) (2024) Kesehatan Remaja Dan Pola Konsumsi Makanan Cepat saji. Dinas Kesehatan Kota Pariaman (2020- 2024). Laporan Tahunan Kesehatan Remaja.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumbar (2024). Laporan Tahunan Kesehatan Remaja.
- Direktorat Pelayanan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. (2023). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan.
- Fitriana, R., Sari, M., & Lestari, D. (2021). Gangguan tidur dan nyeri perut pada remaja dengan pola makan tidak sehat. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 5(2), 45-52.
- Ghosh- Dastiar, M., et al. (2021). Pentingnya pola makan seimbang untuk mencegah risiko obesitas dan penyakit kronis. *Global Health Journal*, 12(1), 33-40.
- Green, L. (2021). Teori perilaku kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022). Profil Kesehatan Indonesia.