



## Hubungan Pola Konsumsi Junk-Food dengan Perilaku Beresiko Penyakit Tidak Menular Pada Remaja SMP Terpadu Al-Farabi

Irfan Sazali Nasution<sup>1</sup>, Annisa Zulliani<sup>2</sup>, Chairika Romadani<sup>3</sup>, Cindy Sipahutar<sup>4</sup>,  
Dwinayla Astri<sup>5</sup>, Intan Lestari<sup>6</sup>, Nadra Daulay<sup>7</sup>

<sup>1-7</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, UIN Sumatera Utara

Korespondensi penulis: [irfan1100000177@uinsu.ac.id](mailto:irfan1100000177@uinsu.ac.id)

**Abstract.** *Junk food is generally high in calories, sugar, salt, and fat but low in fiber, vitamins, and minerals. Excessive junk food consumption among adolescents is a risk factor for the increasing incidence of non-communicable diseases (NCDs), such as obesity, hypertension, diabetes mellitus, and cardiovascular disease. Adolescence is a crucial period in the formation of eating habits that will influence health status in adulthood. Lifestyle changes, technological developments, and exposure to fast food advertisements on social media also influence adolescents' consumption behavior. This study aims to determine the relationship between junk food consumption patterns and risk behaviors for non-communicable diseases among students at Alfarabi Integrated Junior High School. The study used a descriptive quantitative approach with a cross-sectional design. Data collection was conducted on May 23, 2026, by distributing questionnaires directly to 34 ninth-grade students after receiving education about junk food and its impact on health. The results showed that 38.2% of respondents consumed junk food 1–2 times per week, 38.2% consumed it 3–5 times per week, and 23.5% consumed junk food every day. The most commonly consumed types of junk food were fast food (41.2%), instant noodles (32.4%), and sugary drinks (17.6%). Most respondents (70.6%) only exercised occasionally. Frequent health complaints included fatigue, acne, and weight gain. This study shows that high junk food consumption combined with low physical activity can be a risky behavior that contributes to increased risk factors for non-communicable diseases in adolescents. Therefore, education and the promotion of healthy lifestyle habits from school age are necessary.*

**Keywords:** *Adolescents, Consumption Patterns, Junk Food, Non-Communicable Diseases, Risk Factors.*

**Abstrak.** Junk food merupakan makanan yang umumnya memiliki kandungan kalori, gula, garam, dan lemak yang tinggi namun rendah serat, vitamin, dan mineral. Pola konsumsi junk food yang berlebihan pada remaja menjadi salah satu faktor risiko meningkatnya kejadian penyakit tidak menular (PTM), seperti obesitas, hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular. Masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan makan yang akan memengaruhi status kesehatan pada masa dewasa. Perubahan gaya hidup, perkembangan teknologi, serta paparan iklan makanan cepat saji melalui media sosial turut memengaruhi perilaku konsumsi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi junk food dengan perilaku berisiko penyakit tidak menular pada siswa SMP Terpadu Alfarabi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain cross sectional. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 23 Mei 2026 melalui penyebaran kuesioner secara langsung kepada 34 siswa kelas IX-1 setelah diberikan edukasi mengenai junk food dan dampaknya terhadap kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 38,2% responden mengonsumsi junk food 1–2 kali per minggu, 38,2% mengonsumsi 3–5 kali per minggu, dan 23,5% mengonsumsi junk food setiap hari. Jenis junk food yang paling banyak dikonsumsi adalah makanan cepat saji (41,2%), mie instan (32,4%), dan minuman manis (17,6%). Sebagian besar responden (70,6%) hanya berolahraga sesekali. Keluhan kesehatan yang sering dialami meliputi cepat lelah, jerawat, dan kenaikan berat badan. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya konsumsi junk food disertai rendahnya aktivitas fisik dapat menjadi perilaku berisiko yang berkontribusi terhadap peningkatan faktor risiko penyakit tidak menular pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan pembiasaan pola hidup sehat sejak usia sekolah.

**Kata Kunci:** Faktor Risiko, Junk Food, Penyakit Tidak Menular, Pola Konsumsi, Remaja.

### 1. LATAR BELAKANG

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada masa ini, kebutuhan zat gizi meningkat karena tubuh memerlukan energi dan nutrisi yang cukup untuk menunjang proses pertumbuhan. Oleh karena itu, remaja memerlukan pola makan yang sehat,

seimbang, dan beragam agar kebutuhan gizinya dapat terpenuhi secara optimal.(Ambia et al., 2023)

Perubahan gaya hidup yang terjadi akibat perkembangan teknologi dan modernisasi telah memengaruhi pola konsumsi masyarakat, termasuk remaja. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah meningkatnya konsumsi junk food atau makanan cepat saji. Junk food merupakan makanan yang umumnya mengandung kalori, gula, lemak, dan garam dalam jumlah tinggi tetapi rendah kandungan zat gizi mikro seperti vitamin, mineral, dan serat (WHO, 2020). Jenis makanan ini meliputi burger, pizza, ayam goreng cepat saji, kentang goreng, mie instan, makanan ringan kemasan, serta minuman manis dan bersoda.

Meningkatnya konsumsi junk food pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kemudahan akses terhadap makanan cepat saji, harga yang relatif terjangkau, rasa yang disukai, pengaruh teman sebaya, serta paparan iklan melalui media sosial. Penelitian(Kristianti et al., 2024) menunjukkan bahwa sikap remaja terhadap makanan cepat saji dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial, media digital, dan persepsi mengenai kepraktisan makanan tersebut. Selain itu, keberadaan aplikasi layanan pesan antar makanan semakin mempermudah remaja memperoleh berbagai jenis makanan cepat saji kapan saja.

Konsumsi junk food yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan. Kandungan lemak jenuh, gula, dan natrium yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan berat badan, gangguan metabolisme, serta meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular. Menurut WHO (2023).penyakit tidak menular merupakan penyebab utama kematian di dunia dan sebagian besar dipengaruhi oleh faktor perilaku yang sebenarnya dapat dicegah sejak usia muda.

Penyakit tidak menular yang banyak berkaitan dengan pola makan tidak sehat antara lain obesitas, hipertensi, diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung, dan stroke. Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi overweight dan obesitas pada kelompok usia remaja terus mengalami peningkatan. Kondisi tersebut menjadi perhatian penting karena obesitas pada remaja dapat berlanjut hingga usia dewasa dan meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis. Penelitian(Tanjung et al., 2022) menyatakan bahwa konsumsi junk food secara berlebihan memiliki hubungan dengan meningkatnya kejadian gizi lebih pada remaja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki kecenderungan lebih besar mengalami peningkatan indeks massa tubuh dibandingkan remaja yang jarang mengonsumsinya. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Muharry et al., 2024)yang menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan dan minuman tinggi gula berkontribusi terhadap meningkatnya risiko obesitas pada remaja.

Selain pola makan, aktivitas fisik juga berperan penting dalam mencegah penyakit tidak menular. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami kelebihan berat badan dan gangguan kesehatan lainnya. Oleh karena itu, pola makan sehat perlu diimbangi dengan kebiasaan berolahraga secara teratur agar keseimbangan energi dalam tubuh dapat terjaga.

Sebagai bentuk upaya peningkatan pengetahuan kesehatan, peneliti bersama kelompok terlebih dahulu melaksanakan kegiatan edukasi mengenai junk food dan dampaknya terhadap kesehatan kepada siswa SMP Terpadu Alfarabi. Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai faktor risiko penyakit tidak menular (Zein et al., 2023). Setelah kegiatan edukasi selesai, dilakukan penyebaran kuesioner kepada siswa untuk memperoleh data mengenai pola konsumsi junk food dan perilaku berisiko penyakit tidak menular.

Berdasarkan hasil observasi awal dan penyebaran kuesioner kepada 34 siswa kelas IX-1 SMP Terpadu Alfarabi pada tanggal 23 Mei 2026, ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengonsumsi junk food lebih dari satu kali dalam seminggu. Jenis makanan yang paling sering dikonsumsi meliputi makanan cepat saji, mie instan, dan minuman manis. Selain itu, beberapa siswa juga mengaku mengalami keluhan seperti cepat lelah, munculnya jerawat, dan kenaikan berat badan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pola konsumsi junk food dengan perilaku berisiko penyakit tidak menular pada remaja SMP Terpadu Alfarabi.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **Junk Food**

Junk food merupakan makanan yang memiliki kandungan kalori, lemak jenuh, gula, dan garam yang tinggi, namun rendah kandungan zat gizi penting seperti vitamin, mineral, protein berkualitas, dan serat. Istilah junk food sering digunakan untuk menggambarkan makanan cepat saji maupun makanan olahan yang memiliki nilai gizi rendah tetapi sangat digemari masyarakat, terutama remaja. Contoh junk food antara lain hamburger, pizza, kentang goreng, ayam goreng cepat saji, mie instan, minuman bersoda, minuman berpemanis, serta berbagai makanan ringan kemasan (Romadona et al., 2022).

Perubahan pola konsumsi masyarakat modern menyebabkan junk food semakin mudah diperoleh. Kehadiran restoran cepat saji, minimarket, layanan pesan antar makanan, serta promosi melalui media digital membuat konsumsi junk food meningkat dari tahun ke tahun.

Remaja menjadi kelompok yang paling rentan karena berada pada fase perkembangan psikologis yang cenderung mudah dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan media massa (Alifa et al., 2020)

Menurut (Fauzan et al., 2023), konsumsi junk food yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan karena kandungan energi yang tinggi tidak diimbangi dengan kandungan zat gizi yang memadai. Kondisi tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi yang berujung pada peningkatan berat badan dan berbagai gangguan metabolisme.

Selain berdampak terhadap kesehatan fisik, konsumsi junk food yang berlebihan juga dapat memengaruhi kualitas hidup remaja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pola makan tinggi gula dan lemak berhubungan dengan penurunan konsentrasi belajar, gangguan tidur, serta menurunnya kebugaran tubuh. Oleh karena itu, konsumsi junk food perlu dikendalikan agar tidak menimbulkan dampak kesehatan jangka panjang.

### **Karakteristik Remaja**

Remaja merupakan kelompok penduduk yang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Menurut definisi dari World Health Organization, remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun. Pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik, perkembangan hormonal, serta perubahan psikososial yang sangat cepat sehingga kebutuhan energi dan zat gizi meningkat.

Masa remaja sering disebut sebagai periode pembentukan kebiasaan hidup yang akan terbawa hingga usia dewasa. Kebiasaan makan yang terbentuk pada masa ini berperan penting dalam menentukan status kesehatan seseorang di masa mendatang. Apabila remaja terbiasa mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang, maka risiko penyakit kronis di masa dewasa dapat berkurang. Sebaliknya, kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular.

Faktor lain yang memengaruhi perilaku makan remaja adalah lingkungan keluarga, teman sebaya, kondisi ekonomi, serta perkembangan teknologi informasi. Saat ini remaja lebih banyak terpapar informasi mengenai makanan melalui media sosial dibandingkan melalui pendidikan kesehatan formal. Akibatnya, keputusan dalam memilih makanan sering kali didasarkan pada tren dan popularitas makanan daripada nilai gizinya.

### **Pola Konsumsi Junk Food pada Remaja**

Pola konsumsi merupakan gambaran mengenai jenis, jumlah, frekuensi, dan kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan dalam periode tertentu. (Nikmah, 2024) Pola konsumsi junk food pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal.

### ***Faktor Individu***

Faktor individu meliputi preferensi rasa, tingkat pengetahuan gizi, persepsi terhadap makanan, serta kebiasaan makan yang telah terbentuk sejak kecil. Remaja cenderung memilih makanan yang memiliki rasa gurih, manis, dan praktis sehingga lebih tertarik pada junk food dibandingkan makanan sehat.

### ***Faktor Keluarga***

Keluarga memiliki peran penting dalam membentuk pola konsumsi remaja. Ketersediaan makanan di rumah, kebiasaan makan bersama keluarga, serta tingkat pendidikan orang tua dapat memengaruhi pilihan makanan anak. Orang tua yang kurang memperhatikan kualitas makanan keluarga cenderung memiliki anak dengan pola konsumsi junk food yang lebih tinggi.

### ***Faktor Lingkungan Sekolah***

Lingkungan sekolah juga menjadi faktor yang memengaruhi konsumsi junk food. Ketersediaan makanan cepat saji dan jajanan tinggi kalori di sekitar sekolah dapat meningkatkan frekuensi konsumsi junk food pada siswa.

### ***Faktor Media Sosial dan Iklan***

Perkembangan teknologi digital menyebabkan remaja semakin sering terpapar iklan makanan cepat saji melalui media sosial seperti TikTok, Instagram, YouTube, dan Facebook. Paparan iklan yang intensif dapat memengaruhi preferensi makanan dan meningkatkan keinginan untuk membeli produk yang dipromosikan.

(Alifa et al., 2020) menjelaskan bahwa promosi makanan melalui aplikasi layanan pesan antar memberikan pengaruh terhadap perilaku konsumsi pangan obesogenik pada remaja. Kemudahan akses dan berbagai promosi harga membuat remaja semakin sering membeli makanan cepat saji.

### **Penyakit Tidak Menular (PTM)**

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit yang tidak ditularkan dari satu individu ke individu lainnya dan umumnya berkembang secara perlahan dalam jangka waktu yang panjang. PTM menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia dan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat.

Contoh penyakit tidak menular meliputi:

1. Obesitas
2. Hipertensi
3. Diabetes mellitus
4. Penyakit jantung koroner
5. Stroke

6. Kanker

7. Penyakit ginjal kronis

Menurut laporan World Health Organization, faktor risiko utama PTM meliputi pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan penggunaan tembakau. Pada kelompok remaja, faktor risiko yang paling dominan adalah pola makan tidak sehat dan rendahnya aktivitas fisik.

Peningkatan kasus PTM pada usia muda menjadi perhatian serius karena penyakit tersebut dapat menurunkan produktivitas, meningkatkan biaya pengobatan, serta menurunkan kualitas hidup individu di masa depan.

### **Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular pada Remaja**

Faktor risiko PTM adalah kondisi atau perilaku yang dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami penyakit tidak menular. Faktor risiko pada remaja dapat dibedakan menjadi faktor yang dapat dimodifikasi dan faktor yang tidak dapat dimodifikasi.

Faktor yang Dapat Dimodifikasi

1. Konsumsi junk food berlebihan.
2. Konsumsi minuman berpemanis.
3. Kurang konsumsi buah dan sayur.
4. Kurangnya aktivitas fisik.
5. Kelebihan berat badan atau obesitas.
6. Kebiasaan merokok.
7. Kurang tidur.

Faktor yang Tidak Dapat Dimodifikasi

1. Usia.
2. Jenis kelamin.
3. Riwayat penyakit keluarga.
4. Faktor genetik.

(Mintarsih et al., 2022) menjelaskan bahwa perilaku konsumsi makanan tinggi gula, tinggi garam, dan tinggi lemak merupakan faktor risiko utama PTM yang mulai banyak ditemukan pada kelompok usia remaja. Oleh karena itu, deteksi dini faktor risiko perlu dilakukan melalui kegiatan edukasi dan skrining kesehatan.

### **Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Perilaku Berisiko Penyakit Tidak Menular**

Konsumsi junk food secara berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang digunakan tubuh. Apabila energi yang masuk lebih besar

daripada energi yang dikeluarkan, maka akan terjadi penumpukan lemak yang berujung pada peningkatan berat badan dan obesitas.

Makanan cepat saji umumnya mengandung lemak jenuh dan gula dalam jumlah tinggi. Konsumsi makanan tersebut secara terus-menerus dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah, resistensi insulin, gangguan metabolisme lemak, serta peningkatan tekanan darah. Kondisi tersebut merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular.

Penelitian (Fauzan et al., 2023) menunjukkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi junk food memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan remaja yang jarang mengonsumsi junk food. Sementara itu, penelitian (Mintarsih et al., 2022) menunjukkan bahwa perilaku konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak berhubungan dengan meningkatnya faktor risiko PTM pada remaja.

Selain itu, kebiasaan mengonsumsi junk food sering kali disertai perilaku tidak sehat lainnya seperti kurang berolahraga, sering mengonsumsi minuman manis, serta rendahnya konsumsi buah dan sayur. Kombinasi berbagai perilaku tersebut dapat memperbesar risiko terjadinya penyakit tidak menular sejak usia muda.

### **3. METODE PENELITIAN**

#### **Jenis dan Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Desain cross sectional digunakan untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi junk food dengan perilaku berisiko penyakit tidak menular pada remaja dalam satu waktu pengamatan. Pada penelitian ini, data mengenai konsumsi junk food dan perilaku berisiko penyakit tidak menular dikumpulkan secara bersamaan melalui penyebaran kuesioner kepada responden. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh data yang dapat diukur secara objektif dan dianalisis secara statistik untuk menggambarkan kondisi responden terkait konsumsi junk food dan faktor risiko penyakit tidak menular.

#### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMP Terpadu Al-Farabi. Kegiatan penelitian dilakukan pada Sabtu, 23 Mei 2026 yang diawali dengan kegiatan edukasi kesehatan mengenai junk food, dampak konsumsi junk food terhadap kesehatan, serta kaitannya dengan penyakit tidak menular pada remaja. Setelah kegiatan edukasi selesai dilaksanakan, peneliti membagikan kuesioner secara langsung kepada responden untuk memperoleh data penelitian. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada kemudahan akses peneliti serta kesediaan pihak sekolah untuk mendukung pelaksanaan penelitian.

## **Populasi dan Sampel Penelitian**

### ***Populasi***

Populasi adalah seluruh subjek yang menjadi sasaran penelitian dan memiliki karakteristik tertentu sesuai tujuan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX-1 SMP Terpadu Al-farabi yang mengikuti kegiatan edukasi dan pengisian kuesioner pada tanggal 23 Mei 2026.

### ***Sampel***

Sampel merupakan sebagian anggota populasi yang dijadikan responden penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 siswa kelas IX-1 SMP Terpadu Al-farabi yang hadir saat kegiatan edukasi dan bersedia mengisi kuesioner penelitian.

## **Variabel Penelitian**

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas:

### ***Variabel Independen (Variabel Bebas)***

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola konsumsi junk food, yang meliputi:

- a. Frekuensi konsumsi junk food.
- b. Jenis junk food yang dikonsumsi.
- c. Konsumsi minuman manis.
- d. Paparan iklan junk food.

### ***Variabel Dependen (Variabel Terikat)***

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah perilaku berisiko penyakit tidak menular, yang meliputi:

- a. Kurangnya aktivitas fisik.
- b. Kurangnya konsumsi buah dan sayur.
- c. Keluhan cepat lelah.
- d. Timbulnya jerawat.
- e. Kenaikan berat badan.

## **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian ini dilaksanakan pada Sabtu 23, Mei 2026 di SMP Terpadu Al-farabi. Sebelum proses pengumpulan data dilakukan, peneliti bersama anggota kelompok terlebih dahulu memberikan edukasi kepada siswa mengenai junk food, kandungan gizinya, dampak konsumsi berlebihan terhadap kesehatan, serta kaitannya dengan risiko penyakit tidak menular (PTM). Setelah kegiatan edukasi selesai, kuesioner dibagikan secara langsung kepada siswa

kelas IX-1 SMP Terpadu Alfarabi. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 34 siswa. Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan pola konsumsi junk food dan perilaku berisiko penyakit tidak menular pada responden.

### Karakteristik Responden

Seluruh responden dalam penelitian ini merupakan siswa kelas IX-1 SMP Terpadu Alfarabi yang berjumlah 34 orang. Responden merupakan remaja yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga memiliki kebutuhan gizi yang tinggi. Pada usia remaja, kebiasaan konsumsi makanan dan gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan saat ini maupun di masa mendatang.

### Frekuensi Konsumsi Junk Food

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Konsumsi Junk Food Responden

Frekuensi Konsumsi Junk Food	Jumlah (n)	Presentase (%)
1 – 2 Kali/Minggu	13	38,2
3 – 5 Kali/Minggu	13	38,2
Setiap Hari	8	23,5
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden mengonsumsi junk food sebanyak 1–2 kali per minggu dan 3–5 kali per minggu, masing-masing sebanyak 13 responden (38,2%). Sementara itu, terdapat 8 responden (23,5%) yang mengonsumsi junk food setiap hari.

### Jenis Junk Food yang Paling Sering Dikonsumsi

**Tabel 2.** Distribusi Jenis Junk Food yang Paling Sering Dikonsumsi

Jenis Junk Food	Jumlah (n)	Persentase (%0)
Makanan cepat saji (burger, ayam goreng, seblak)	14	41,4
Mie instan	11	32,4
Minuman manis (soda, boba, es the dll)	6	17,6
Gorengan	3	8,8
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa jenis junk food yang paling banyak dikonsumsi responden adalah makanan cepat saji seperti burger dan ayam goreng sebanyak 14 responden (41,2%). Selanjutnya diikuti oleh mie instan sebanyak 11 responden (32,4%), minuman manis sebanyak 6 responden (17,6%), dan gorengan sebanyak 3 responden (8,8%).

## Kebiasaan Olahraga Responden

**Tabel 3.** Distribusi Kebiasaan Olahraga Responden

Kebiasaan Olahraga	Jumlah (n)	Presentase (%)
Ya (>3 Kali/Minggu)	9	26,5
Kadang-kadang	24	70,6
Tidak	1	2,9
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden hanya kadang-kadang berolahraga, yaitu sebanyak 24 responden (70,6%). Sebanyak 9 responden (26,5%) melakukan olahraga secara rutin minimal tiga kali dalam seminggu, sedangkan 1 responden (2,9%) mengaku tidak pernah berolahraga.

## Gambaran Perilaku Berisiko Penyakit Tidak Menular

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah dikumpulkan, ditemukan beberapa perilaku yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular pada responden, yaitu:

1. Konsumsi junk food secara rutin lebih dari satu kali dalam seminggu.
2. Konsumsi makanan cepat saji dan mie instan yang cukup tinggi.
3. Konsumsi minuman manis yang masih sering dilakukan.
4. Aktivitas fisik yang belum rutin.
5. Keluhan kesehatan berupa cepat lelah, jerawat, dan kenaikan berat badan.

## Pembahasan

### Pola Konsumsi Junk Food pada Remaja SMP Terpadu Alfarabi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi junk food pada siswa kelas IX-1 SMP Terpadu Alfarabi tergolong cukup tinggi. Berdasarkan hasil kuesioner, sebanyak 38,2% responden mengonsumsi junk food 1–2 kali dalam seminggu, 38,2% responden mengonsumsi junk food 3–5 kali dalam seminggu, dan 23,5% responden mengonsumsi junk food setiap hari. Data tersebut menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki kebiasaan mengonsumsi junk food secara rutin. Tingginya konsumsi junk food pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti rasa makanan yang disukai, kemudahan memperoleh makanan, harga yang relatif terjangkau, serta pengaruh lingkungan pertemanan. Selain itu, perkembangan teknologi dan layanan pesan antar makanan membuat akses terhadap makanan cepat saji menjadi semakin mudah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mintarsih et al., 2022) yang menyatakan bahwa remaja cenderung memilih makanan yang tinggi lemak, gula, dan garam dibandingkan makanan sehat karena dianggap lebih menarik dan praktis. Pada masa remaja, pola makan sering kali dipengaruhi oleh preferensi rasa dibandingkan pertimbangan nilai gizi makanan. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan edukasi, beberapa siswa juga menyampaikan bahwa mereka lebih sering membeli makanan cepat saji dibandingkan membawa bekal dari rumah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pola konsumsi remaja mulai mengalami pergeseran dari makanan rumahan menuju makanan siap saji.

### **Jenis Junk Food yang Paling Banyak Dikonsumsi**

Penelitian ini menunjukkan bahwa makanan cepat saji seperti burger dan ayam goreng merupakan jenis junk food yang paling banyak dikonsumsi oleh responden (41,2%), diikuti oleh mie instan (32,4%), minuman manis (17,6%), dan gorengan (8,8%). Makanan cepat saji dan mie instan merupakan jenis makanan yang mengandung kalori tinggi, lemak jenuh, natrium, serta bahan tambahan pangan dalam jumlah yang cukup besar. Apabila dikonsumsi secara berlebihan dan dalam jangka waktu panjang, makanan tersebut dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, terutama obesitas dan gangguan metabolisme. Minuman manis yang banyak dikonsumsi remaja juga berpotensi meningkatkan asupan gula harian secara berlebihan. Konsumsi gula berlebih dapat menyebabkan peningkatan berat badan, resistensi insulin, dan peningkatan risiko diabetes mellitus pada masa mendatang. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Alifa et al., 2020) yang menyebutkan bahwa kemudahan akses terhadap makanan cepat saji dan minuman manis melalui layanan pesan antar menyebabkan meningkatnya konsumsi pangan obesogenik pada kelompok remaja. Selain faktor aksesibilitas, pemilihan jenis junk food juga dipengaruhi oleh strategi pemasaran yang menarik, tampilan produk yang menggugah selera, serta promosi melalui media sosial yang banyak diakses oleh remaja.

### **Aktivitas Fisik sebagai Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular**

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya penyakit tidak menular. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden (70,6%) hanya kadang-kadang berolahraga, sedangkan hanya 26,5% responden yang rutin berolahraga minimal tiga kali dalam seminggu.

Rendahnya aktivitas fisik pada remaja dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh. Ketika asupan energi dari makanan tinggi kalori tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, maka energi akan disimpan dalam bentuk lemak sehingga meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas.

Kondisi ini menjadi perhatian penting karena sebagian besar responden dalam penelitian juga memiliki kebiasaan mengonsumsi junk food secara rutin. Kombinasi antara pola makan tidak sehat dan aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit tidak menular. Penelitian (Alifa et al., 2020) menjelaskan bahwa perilaku sedentari dan kurangnya aktivitas fisik dapat mempercepat terjadinya peningkatan berat badan pada remaja yang sering mengonsumsi makanan tinggi kalori. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang cukup perlu menjadi bagian dari gaya hidup sehat remaja.

### **Keluhan Kesehatan yang Dialami Responden**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah mengalami keluhan kesehatan, seperti cepat lelah, jerawat, dan kenaikan berat badan. Keluhan yang paling banyak ditemukan adalah kombinasi cepat lelah dan jerawat. Keluhan cepat lelah dapat berkaitan dengan pola makan yang tidak seimbang. Meskipun junk food mengandung kalori tinggi, makanan tersebut umumnya memiliki kandungan vitamin, mineral, dan serat yang rendah. Akibatnya, kebutuhan zat gizi penting untuk mendukung metabolisme tubuh tidak terpenuhi secara optimal. Jerawat yang dialami sebagian responden juga dapat dipengaruhi oleh konsumsi makanan tinggi gula dan lemak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pola makan dengan indeks glikemik tinggi dapat meningkatkan produksi hormon tertentu yang memicu munculnya jerawat pada remaja. Selain itu, terdapat beberapa responden yang melaporkan kenaikan berat badan. Kondisi ini dapat menjadi indikator awal adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi. Jika berlangsung dalam jangka panjang, peningkatan berat badan dapat berkembang menjadi obesitas yang merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular.

### **Hubungan Pola Konsumsi Junk Food dengan Perilaku Berisiko Penyakit Tidak Menular**

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi junk food dengan perilaku berisiko penyakit tidak menular pada remaja SMP Terpadu Alfarabi. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa responden yang memiliki frekuensi konsumsi junk food tinggi juga menunjukkan beberapa perilaku berisiko, seperti kurang berolahraga, rendahnya konsumsi makanan sehat, serta munculnya keluhan kesehatan tertentu. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin sering remaja mengonsumsi junk food, semakin besar pula kemungkinan munculnya perilaku yang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Fauzan et al., 2023) yang menyatakan bahwa konsumsi junk food yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya risiko obesitas pada remaja. Selain itu, penelitian (Mintarsih et al., 2022) juga menjelaskan bahwa

perilaku konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak merupakan faktor risiko penting dalam perkembangan penyakit tidak menular.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 34 siswa kelas IX-1 SMP Terpadu Alfarabi, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengonsumsi junk food secara rutin, terutama makanan cepat saji, mie instan, dan minuman manis. Selain itu, sebagian besar responden juga memiliki aktivitas fisik yang kurang optimal serta mengalami keluhan seperti cepat lelah, jerawat, dan kenaikan berat badan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi junk food berhubungan dengan perilaku berisiko penyakit tidak menular pada remaja. Oleh karena itu, penerapan pola makan sehat dan gaya hidup aktif perlu dilakukan sejak dini untuk mencegah risiko penyakit tidak menular di masa depan.

### Saran

Remaja diharapkan dapat membatasi konsumsi junk food, memperbanyak konsumsi makanan bergizi seimbang, dan rutin beraktivitas fisik. Selain itu, sekolah dan orang tua perlu mendukung penerapan pola hidup sehat melalui edukasi serta pengawasan terhadap kebiasaan makan remaja.

## DAFTAR REFERENSI

- Alifa, A., Remaja, G., Status, N., Adolescents, I., Sufyan, D. L., Puspita, I. D., Gizi, J., Pembangunan, U., & Veteran, N. (2020). *Jurnal Riset Gizi*.
- Ambia, N., Adriani, N., Ully, F., Asrifa, K., Kurnia, R., Dampaknya, D. A. N., & Kesehatan, B. (2023). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan.
- Fauzan, M. R., Sarman, R., Rumaf, F., Muzayyana, Tutu, C. G., Bima, U. M., & Barat, N. T. (2023). *Gorontalo*. 6(1), 77–83.
- Kristianti, M., Nugrohowati, N., Harjono, Y., Fairuz, N., Makanan, M., & Saji, C. (2024). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Faktor-Faktor yang Memengaruhi Sikap Remaja dalam*. 13(September 2023), 44–49.
- Mintarsih, S. N., Ambarwati, R., Rahmawati, A. Y., Semarang, P. K., Keolahraaan, F. I., & Semarang, U. N. (2022). *Jurnal Riset Gizi*.
- Muharry, A., Yogaswara, D., & Annashr, N. N. (2024). *Health Science Journal*. 15(2), 353–363. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1289>
- Nikmah, F. (2024). Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Junk Food pada Remaja. 5(02), 57–61.

- Romadona, N. F., Nur, S., & Gustiana, A. D. (2022). Persepsi Orang Tua Mengenai Junk Food dan Dampaknya terhadap Kesehatan, Fungsi Kognitif, dan. 6(3), 1357–1368. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1723>
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., Rahma, S., Studi, P., Kesehatan, I., & Masyarakat, F. K. (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Junk Food and The Relationship with Overnutrition Among Adolescents. 14.
- Zein, N., Dan, P., Remaja, S., On, M., Knowledge, T., Adolescents, A. O., Mintarsih, S. N., Noviardhi, A., Hendriyani, H., Gizi, J., Kesehatan, P., & Kesehatan, K. (2023). Jurnal Riset Gizi. 11(1), 72–79.
- World Health Organization. (2022). Adolescent health. World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). Healthy diet. World Health Organization.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), S40–S51. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(02\)90421-9](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90421-9)
- Laska, M. N., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2010). Dietary patterns and home food availability during emerging adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 39(6), 518–524. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.07.007>