

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD*, PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN TEMAN SEBAYA DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA

Annisa Deastriana¹, Wiwit Wijayanti²

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni
Thamrin Jakarta

Jl. Raya Pondok Gede No. 23 – 25 Jakarta Timur 13550

Email: annisa.dtriana26@gmail.com

ABSTRAK

Gizi lebih adalah salah satu masalah gizi di Indonesia yang saat ini sering ditemukan, khususnya pada remaja. Prevalensi remaja dengan umur 16-18 tahun yang mengalami status gizi lebih atau gemuk semakin meningkat hingga saat ini. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi gizi lebih yaitu kebiasaan konsumsi *fast food*, pengaruh iklan di platform digital dan teman sebaya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan mengonsumsi *fast food*, penggunaan media sosial dan pengaruh teman sebaya dengan kejadian gizi lebih di SMA Bina Dharma Jakarta tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan bersifat kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI yang berada di SMA Bina Dharma Jakarta Timur. Sampel yang digunakan sebanyak responden dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah timbangan injak digital, *microtoise*, lembar FFQ untuk mengetahui data *fast food* dan lembar kuesioner untuk penggunaan media sosial dan teman sebaya. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah jenis kelamin. Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 21 remaja (38,2%) mengalami gizi lebih. Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial ($p\text{-value} = 0,010$) dan teman sebaya ($p\text{-value} = 0,003$) dengan kejadian gizi lebih. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih. Diharapkan bagi yang mengalami gizi lebih untuk mengurangi penggunaan media sosial, mengurangi untuk mengikuti ajakan teman sebaya dalam mengonsumsi jajanan yang kurang sehat, mengurangi frekuensi *fast food* dengan membawa bekal dari rumah, mengganti makanan *fast food* dengan buah dan sayur.

Kata Kunci : Gizi Lebih, *Fast Food*, Penggunaan Media Sosial, Teman Sebaya

THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION HABITS, USE OF SOCIAL MEDIA AND PEERS WITH THE INCIDENT OF OVERNUTRITION IN ADOLESCENTS

Annisa Deastriana¹, Wiwit Wijayanti²

¹Nutrition Study Program, Faculty of Health, Mohammad Husni Thamrin University, Jakarta
Jl. Raya Pondok Gede No. 23 – 25 Jakarta Timur 13550
Email: annisa.dtriana26@gmail.com

ABSTRACT

Overnutrition is one of the nutritional issues in Indonesia that is currently frequently found, especially among adolescents. The prevalence of adolescents aged 16-18 years with overnutrition or obesity status has been increasing to date. Factors that can influence overnutrition include fast food consumption habits, the influence of advertisements on digital platforms, and peer influence. The aim of this study is to determine the relationship between fast food consumption habits, social media use, and peer influence with overnutrition incidence at SMA Bina Dharma Jakarta in 2024. This research uses a quantitative method with a cross-sectional research design. The population in this study consists of all 11th-grade students at SMA Bina Dharma East Jakarta. The sample used was all respondents, with the sampling technique being total sampling. The research instruments used were a digital scale, microtoise, FFQ sheet to obtain fast food data, and questionnaires for social media use and peer influence. The characteristics of the respondents in this study include gender. The analysis used is univariate and bivariate analysis using the chi-square test. The study results showed that 21 adolescents (38.2%) were overnourished. There was a significant relationship between social media use (p-value = 0.010) and peer influence (p-value = 0.003) with overnutrition incidence. There was no significant relationship between fast food consumption habits and overnutrition incidence. It is hoped that those with overnutrition reduce their social media usage, limit following peer invitations to consume unhealthy snacks, reduce fast food frequency by bringing food from home, and replace fast food with fruits and vegetables.

Keywords: *Overnutrition, Fast Food, Social Media Use, Peers*