

# HUBUNGAN KEBIASAAN MENGGONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 3 CIAMIS

Viani Syawalia Noerfitri

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

## ABSTRAK

**Pendahuluan** : Obesitas merupakan menumpuknya lemak secara berlebih didalam tubuh dikarenakan ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang dikeluarkan dalam waktu yang lama.Salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko obesitas adalah dengan mengkonsumsi *Junk Food*. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif melalui pendekatan cross sectional, sampel yang dibutuhkan 86 responden.Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner FFQ(*Food Frequency Questionnaire*) dan pengukuran IMT (Indeks Masa Tubuh).Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi *Junk Food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 3 Ciamis ( $\alpha < p \text{ value} = 0,05 < 0,000$ ).Simpulan dari penelitian ini adalah; (1).Sebagian besar remaja di SMAN 3 Ciamis terbiasa mengkonsumsi *Junk Food* yaitu sejumlah (51%) responden; (2).Sebagian besar remaja di SMAN 3 Ciamis tidak obesitas yaitu sejumlah (50,5%) responden; (3).Terdapat hubungan kebiasaan mengkonsumsi *Junk Food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 3 Ciamis.Saran diharapkan dapat memberikan informasi bagi remaja khususnya mengenai dampak dari kebiasaan mengkonsumsi *Junk Food* yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas.

Kata Kunci : Kebiasaan, *Junk Food*, Obesitas

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE HABIT OF CONSUMING JUNK FOOD AND  
THE INCIDENCE OF OBESITY IN ADOLESCENTS AT SMAN 3 CIAMIS**

*Hosted by Viani Syawalia Noerfitri*

*Faculty of Health Sciences, University of Galuh*

**ABSTRACT**

*Obesity is the accumulation of excess fat in the body due to an imbalance between energy intake and energy expended over a long period of time. One of the factors that can increase the risk of obesity is by consuming Junk Food. This research is a type of quantitative research through a cross sectional approach, a sample of 86 respondents. The data collection techniques used were FFQ (Food Frequency Questionnaire) questionnaire and BMI (Body Mass Index) measurement. The results of the study showed that there was a relationship between the habit of consuming Junk Food and the incidence of obesity in adolescents at SMAN 3 Ciamis ( $\alpha < p$  value = 0.05 < 0.000). The conclusions of this study are; (1). Most teenagers at SMAN 3 Ciamis are used to consuming Junk Food, namely a number of (51%) respondents; (2). Most of the adolescents in SMAN 3 Ciamis are not obese, namely a number of (50.5%) respondents; (3). There is a relationship between the habit of consuming Junk Food and the incidence of obesity in adolescents at SMAN 3 Ciamis. Advice is expected to provide information for adolescents, especially about the impact of the habit of consuming Junk Food that can cause obesity.*

*Keywords: Habits, Junk Food, Obesity*