

ABSTRACT

Background: Adolescence is a transitional phase marked by physical, cognitive, and socio-emotional changes, including in food consumption patterns. Adolescents tend to choose fast food because it is practical, easily accessible, and influenced by peers. High consumption of fast food can increase the risk of obesity due to high calorie, fat, and salt content. **Objective:** The purpose of this study was to determine the relationship between the Frequency of Fast food Consumption and Obesity in Adolescents at SMP Negeri 11, Jambi City.

Method: This type of research uses quantitative research with a cross-sectional design to identify whether there is a relationship between variables by distributing questionnaires and measuring weight and height. The number of samples in this study was 92 respondents with purposive sampling.

Results: Of the 92 respondents, 45 adolescents (48.9%) who often consumed fast food were obese (79.8%). The results of the Chi-square test ($p = 0.000$, $p, 0.05$).

Conclusion: There is a significant relationship between fast food consumption and adolescent obesity in SMP Negeri 11 Kota Jambi. Education on healthy eating patterns and active lifestyles needs to be improved to prevent obesity.

Keywords: Fast food, Obesity, Adolescents

ABSTRAK

Latar Belakang : Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosial-emosional, termasuk dalam pola konsumsi makanan. Remaja cenderung memilih makanan cepat saji (*fast food*) karena praktis, mudah diakses, dan dipengaruhi oleh teman sebaya. Konsumsi *fast food* yang tinggi dapat meningkatkan risiko obesitas akibat kandungan kalori, lemak, dan garam yang tinggi. **Tujuan :** Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*) dengan Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 11 Kota Jambi.

Metode : Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara variabel dengan cara penyebaran kuesioner dan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 92 responden dengan pengambilan sampel secara *purposive sampling*.

Hasil : Dari 92 responden, 45 remaja (48,9%) yang sering mengonsumsi makanan cepat saji mengalami obesitas (79,8%). Hasil uji Chi – square ($p=0,000$, $p<0,05$).

Kesimpulan : Ada hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dan obesitas remaja di SMP Negeri 11 Kota Jambi. Edukasi pola makan sehat dan gaya hidup aktif perlu ditingkatkan untuk mencegah obesitas.

Kata Kunci : Makanan Cepat Saji, Obesitas, Remaja