

# KEBIASAAN KONSUMSI MIE INSTAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMA TAMAN HARAPAN 1 KOTA BEKASI

Fika Rachmawati<sup>1</sup>, Nur Intania Sofianita<sup>2</sup>, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi<sup>3</sup>, Iin Fatmawati<sup>4</sup>

Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta  
Jl. Limo, Depok Indonesia. Telp (021) 7656971, Ext 164-20, Fax 7656904, Ps 230  
Email : [fikarachmawati@upnvj.ac.id](mailto:fikarachmawati@upnvj.ac.id)

## Abstrak

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, terdapat 16,0% dan 13,5% remaja yang mengalami status gizi lebih dan obesitas. Adanya perkembangan teknologi ini mengubah pola makan remaja menjadi gemar mengonsumsi *Junk food* seperti mie instan sehingga akan berakibat pada status gizi remaja. Perkembangan teknologi juga mengubah pola pergerakan remaja menjadi lebih tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik sehingga akan berakibat pada status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi mie instan dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada remaja SMA Taman Harapan 1 Bekasi. Metode penelitian ini bersifat observasional analitik dengan desain studi *Cross sectional* yang memiliki besar sampel sebanyak 84 responden dengan pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling*. Hasil analisis uji bivariat dengan *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan konsumsi mie instan dengan status gizi pada siswa SMA Taman harapan 1 Bekasi ( $p=0,003$ ). Namun tidak menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMA Taman harapan 1 Bekasi ( $p=0,217$ ). Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi mie instan dengan status gizi akan tetapi tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Kata Kunci : Aktivitas fisik; Mie Instan; Remaja; Status Gizi.

## Abstract

Based on Riskesdas data for 2018, there were 16.0% and 13.5% of adolescents who were overweight or obese, respectively. The existence of this technological development has changed the eating patterns of teenagers to become fond of consuming junk food such as instant noodles, which will have an impact on their nutritional status. Technological developments have also changed the movement patterns of adolescents to become more inactive in carrying out physical activities, which will result in a lower nutritional status. This study aims to analyze the relationship between instant noodle consumption habits and physical activity on the nutritional status of adolescents at SMA Taman Harapan 1 Bekasi. This research method is analytic-observational with a cross-sectional study design that has a sample size of 84 respondents, and the sample is taken using a simple random sampling method. The results of the bivariate test analysis using chi-square showed that there was a relationship between instant noodle consumption habits and the nutritional status of SMA Taman Harapan 1 Bekasi students ( $p = 0.003$ ). However, it did not show a relationship between physical activity and the nutritional status of SMA Taman Harapan 1 Bekasi students ( $p = 0.217$ ). Daoat concluded that there was a relationship between consumption habits of instant noodles and nutritional status, but there was no relationship between physical activity and nutritional status.

*Keywords* : Adolescent; Instant Noodle; Nutritional status; Physical Activity.

## Pendahuluan

WHO mendefinisikan remaja yaitu orang yang berusia antara 10 dan 19 tahun. Pertumbuhan dan perkembangan fisik, biologis, dan intelektual menjadi ciri khas pada masa remaja. Periode ini, merupakan perpindahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, ditandai dengan perkembangan seks primer dan sekunder. Di sisi lain, dalam hal kesehatan mental, periode ini ditandai dengan sikap, keinginan, dan emosi yang tidak stabil (Sary, 2017). Pada masa remaja ini perkembangan dan pertumbuhan sangat pesat sehingga perlu didorong melalui nutrisi dan status gizi yang baik.

Berdasarkan data Riskesdas 2018, di Indonesia prevalensi remaja dengan status gizi pendek 25,7%, status gizi sangat pendek 26,9%, status gizi kurus 8,7%, status gizi sangat kurus 8,1% serta status gizi berat badan berlebih sebesar 16,0% dan 13,5% Obesitas. Angka ini menunjukkan adanya peningkatan pada remaja gizi lebih dan obesitas pada tahun 2013 (Riskesdas, 2013). Menurut survei UNICEF, hal ini disebabkan oleh perubahan pola makan remaja dan aktivitas fisik. Sebagian besar remaja menghabiskan waktu luangnya dengan kegiatan yang tidak aktif seperti menggunakan alat elektronik, menggunakan kendaraan daripada berjalan kaki, serta makan makanan olahan lainnya.

Pola makan remaja di era globalisasi suka sekali mengonsumsi makanan *junk food*. *Junk food* terkadang disebut sebagai makanan sampah karena makanan tersebut mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula dan garam serta adanya bahan tambahan pangan (BTP) seperti pemanis, pengawet dan perasa akan tetapi kandungan vitamin dan mineral yang tergolong rendah (Martony, 2020). Pola makan gemar mengonsumsi *Junk food* bisa menyebabkan asupan energi berlebih. Makanan *junk food* yang paling digemari oleh masyarakat adalah mie instan. Indonesia memproduksi mie instan dalam jumlah besar, menempati urutan kedua di

dunia setelah China. Pada 2021, produksi mie instan Indonesia mencapai 13,27 miliar bungkus per tahun, naik 0,96% dari 2020. (*World Instant Noodle Association*, 2022).

Mie instan sangat digemari remaja dikarenakan jenis makanan instan yang penyajian yang praktis, diolah dengan cara yang mudah dan mudah dikemas. Menurut Riskesdas 2013 rerata > 1 kali per hari penduduk Indonesia mengonsumsi mie instan. Konsumsi mie instan secara terus menerus dapat menimbulkan efek buruk seperti peningkatan kadar lemak tubuh, yang dapat menyebabkan obesitas atau kelebihan berat badan. Obesitas dianggap penyakit *degenerative* yang berbahaya dikarenakan dapat mengakibatkan terjadinya penyakit lain seperti gagal jantung, DM, stroke, hipertensi dan penyakit *degenerative* lainnya, hal tersebut dapat mengganggu metabolisme glukosa dan penyumbatan pada pembuluh darah (Nuraisyah, 2022).

Selain gemar mengonsumsi mie instan, aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi status gizi. Menurut studi yang dilakukan WHO (2017) menemukan bahwa 81% remaja yang berusia 11 hingga 17 tahun kurang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan setidaknya hanya 1 jam. Remaja melakukan aktivitas fisik kurang dikarenakan adanya perkembangan teknologi yang dimana telah mengubah pola pergerakan remaja sehingga mendorong remaja untuk melakukan kegiatan yang tidak aktif seperti lebih banyak duduk (Kemenkes RI, 2020). Remaja yang aktivitas fisiknya kurang akan menyebabkan terjadinya status gizi berlebih. Hal ini disebabkan ketidakseimbangan antara asupan makanan dan asupan yang akan dikeluarkan oleh tubuh karena aktivitas fisik membakar asupan energi (Sembiring, Rosdewi and Yuningrum, 2022).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara kebiasaan konsumsi mie instan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja SMA Taman Harapan 1 Kota Bekasi. Diharapkan adanya penelitian ini meningkatkan kesadaran masyarakat akan risiko status gizi remaja terkait konsumsi

mi instan berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik.

## Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui studi observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Taman Harapan 1 Kota Bekasi yang berjumlah 304 orang. SMA Taman Harapan 1 Kota Bekasi terletak di Perumahan Taman Harapan Baru, Medan Satria, Pejuang, kota Bekasi. Rata-rata siswa mengkonsumsi mie instan lebih dari 2x perminggu. Besar sampel yang dihitung menggunakan rumus Lemeshow et al tahun 1997 berjumlah 83 orang. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan Teknik *Simple random sampling* dengan cara melakukan pengocokan melalui nomor absen. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu siswa SMA Taman Harapan 1 Bekasi kelas X dan XI serta siswa bersedia menjadi responden. Sementara kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu siswa tidak masuk sekolah serta siswa yang sedang sakit atau memiliki riwayat penyakit.

Data yang diambil pada penelitian ini meliputi kebiasaan konsumsi mie instan, aktivitas fisik, berat badan, tinggi badan serta karakteristik responden (Jenis kelamin dan usia). Untuk melihat kebiasaan konsumsi mie instan menggunakan kuesioner dari penelitian Sari (2017) dan menggunakan kuesioner *food frequency Questionnaire* (FFQ). Sementara untuk melihat aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Physical Activity Level*. Status gizi dengan melakukan pengukuran antropometri berupa berat badan menggunakan alat timbangan berat badan serta pengukuran tinggi badan menggunakan alat microtoise.

Pengolahan data pada konsumsi mie instan dengan menjumlahkan berapa kali dalam seminggu responden mengkonsumsi mie instan kemudian dikategorikan menjadi sering jika lebih dari 2x/minggu dan tidak sering jika kurang dari 2x/minggu. Data status gizi dari hasil

pengukuran berat badan dan tinggi badan dikonversikan kedalam IMT/U kemudian dikategorikan menurut Kemenkes, 2020. Pengolahan data aktivitas fisik dihitung dengan melihat kebiasaan aktivitas fisik responden selama 7 hari kemudian dikategorikan menjadi aktivitas fisik ringan dan aktivitas fisik berat. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS. Analisa univariat dalam penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel. Analisis tersebut untuk menggambarkan variabel umur, tinggi badan, berat badan, kebiasaan mengkonsumsi mie instan, aktivitas fisik serta status gizi remaja. Pada analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis dua variabel yang diduga berhubungan yaitu hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi mie instan terhadap status gizi serta hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan uji chi-square yang derajat kepercayaan 95%, bermakna nilai  $p$  value  $< 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak yang menunjukkan terdapat hubungan antara variable independent dan variable dependen, jika nilai  $p$  value  $> 0,05$  berarti  $H_0$  diterima yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara variable independent dengan variable dependen.

## Hasil Penelitian

Jenis kelamin dan usia merupakan data spesifik responden dalam penelitian ini. Karakteristik dibagi menjadi 2 berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan, dan karakteristik berdasarkan umur yaitu 15 tahun, 16 tahun dan 17 tahun. Berikut adalah tabel distribusi karakteristik pada Remaja SMA Taman Harapan 1 Kota Bekasi:

**Tabel 1 Karakteristik Responden**

Variabel	Jumlah	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	25	30,5
Perempuan	57	69,5

**Usia**

15 tahun	8	9,8
16 tahun	46	56,1
17 tahun	28	34,1

Mie instan adalah Suatu produk makanan dari tepung terigu dengan atau tanpa tambahan bahan makanan yang dijadikan sebagai makanan kering. (SNI, 1996). Berikut adalah tabel distribusi gambaran kebiasaan konsumsi mie instan pada Remaja SMA Taman Harapan 1 Kota Bekasi:

**Tabel 2 Kebiasaan Konsumsi Mie Instan**

Variabel	Jumlah	Persentase
<b>Sudah berapa lama mengkonsumsi mie instan</b>		
< 1 Tahun	16	19,5
>1 Tahun	63	76,8
0	3	3,7
<b>Mie instan yang dikonsumsi berapa bungkus</b>		
0 bungkus	3	3,7
1 bungkus	61	74,4
2 bungkus	17	20,7
>3 bungkus	1	1,2
<b>Jenis Mie Instan</b>		
Mie Goreng	47	57,3
Mie Rebus	33	40,2
0	2	2,5
<b>Tempat mengkonsumsi mie instan</b>		
Kantin sekolah	8	9,8
Rumah	69	84,1
Kantin, rumah	1	1,2
Dimana saja	1	1,2
0	3	3,7
<b>Apakah ditambahkan bahan makanan lain</b>		
Ya	74	90,2
Tidak	8	9,8

Menurut WHO, otot rangka menghasilkan energi melalui proses biokimia dan biomekanik selama aktivitas fisik.. Aktivitas fisik sangat penting bagi tubuh karena dapat memelihara kesehatan fisik dan mental. Berikut adalah tabel distribusi gambaran aktivitas fisik pada

Remaja SMA Taman Harapan 1 Kota Bekasi:

**Tabel 3 Gambaran Aktivitas Fisik**

Variabel	Jumlah	Persentase
Aktivitas fisik ringan	64	78,0
Aktivitas fisik berat	18	22,0
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>100</b>

Ketidakseimbangan antara jumlah zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dan yang diterima dari makanan dikenal dengan status gizi. Pada masa remaja ini perkembangan dan pertumbuhan sangat pesat sehingga perlu didorong melalui nutrisi dan status gizi yang baik. Berikut adalah tabel distribusi gambaran Status Gizi pada Remaja SMA Taman Harapan 1 Kota Bekasi:

**Tabel 4 Gambaran Status Gizi**

Variabel	Jumlah	Persentase
Status gizi buruk	1	1,2
Status gizi kurang	7	8,5
Status gizi baik	40	48,8
Status gizi lebih	13	15,9
Obesitas	21	25,6
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>100</b>

Mie instan seringkali digolongkan sebagai makanan tidak sehat dikarenakan mengandung lemak, kalori dan natrium yang tinggi akan tetapi serat, vitamin dan mineral yang rendah sehingga mengakibatkan terjadinya obesitas dan hiperkolesterolemia (Utami vera *et al*, 2016). Berikut adalah tabel hubungan status gizi dengan kebiasaan konsumsi mie instan:

**Tabel 5 Hubungan Status Gizi dengan konsumsi Mie Instan**

Kons umsi mie instan	Status gizi						OR 95% CI	P- val ue
	Normal		Gizi lebih		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Sering	29	69	13	31	42	100	4,25 9 (1,59 9- 11,3 46	0,00 3
Sering	11	34	21	65	32	100		
Total	40	54	34	45	74	100		

Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang membutuhkan energi, yang dihasilkan oleh otot rangka melalui proses biokimia dan biomekanik. Keadaan gizi yang berlebihan disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik. Berikut adalah tabel Hubungan status gizi dengan kebiasaan konsumsi mie instan :

**Tabel 6 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi lebih**

Aktivi tas fisik	Status gizi						OR 95% CI	P- val ue
	Normal		Gizi lebih		Total			
	N	%	n	%	n	%		
Ringan	28	50	2 8	50	56	100	0,50 0 (0,16 5- 1,51 9)	0,2 17
Berat	12	66	6	33	18	100		
Total	40	54	3 4	45	74	100		

### Pembahasan Penelitian

Berdasarkan tabel 1 mayoritas berjenis kelamin perempuan. 25 responden laki-laki memiliki persentase 30,5%, sedangkan 57 responden perempuan memiliki persentase 69,5%. Jenis kelamin partisipan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri et al. (2023) dan penelitian lain oleh Angesti, Triyanti dan Sartika (2018), menunjukkan bahwa mayoritas partisipan adalah perempuan. Hal ini dikarenakan proporsi siswa

perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan proporsi siswa laki-laki. Usia responden yang mengikuti penelitian ini berusia 15-17 tahun, responden yang berusia 15 tahun berjumlah 8 responden (9,8%), usia 16 tahun berjumlah 46 (56,1%) dan usia 17 tahun berjumlah 28 (34,1%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Parawesi *et al.* (2021) yang menunjukkan bahwa responden pada penelitian mayoritas dilakukan pada siswa SMA usia 16 tahun. Usia dapat mempengaruhi kemampuan intelektual setiap individu karena usia mempengaruhi daya pikir dan daya tangkap, sehingga semakin bertambahnya usia maka kemampuan berpikir dan daya tangkap menjadi semakin meningkat (Muriah et.al., 2020).

Berdasarkan tabel 2 hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian responden sudah mengkonsumsi mie instan selama >1 tahun sebanyak 63 responden (76,8%) dan sebanyak 16 responden mengkonsumsi selama <1 tahun. Mayoritas responden mengkonsumsi mie instan hanya 1 bungkus saja dalam sekali makan berjumlah 61 responden (74,4%), yang mengkonsumsi 2 bungkus sebanyak 17 responden (20,7%), yang mengkonsumsi 3 bungkus sebanyak 1 responden (1,2%), serta yang tidak mengkonsumsi sebanyak 3 responden (3,7%). Hal ini sesuai dengan penelitian Sarkim, *et al* (2010) yang mengatakan responden dalam penelitian tersebut sudah mengkonsumsi mie instan lebih dari 1 tahun dan hanya mengkonsumsi mie instan sebanyak 1 bungkus per kali makan. Hal ini terjadi responden merasa mengkonsumsi mie instan hanya 1 bungkus sudah merasa kenyang.

Jenis mie instan yang suka dikonsumsi responden yaitu jenis Mie goreng sebanyak 47 responden (57,3%) dibandingkan mie instan rebus sebanyak 33 responden (40,2%). Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang lain dikarenakan jika pada mie rebus kalau terlalu banyak kuah yang dituangkan membuat rasa dari bumbu menjadi kurang terasa sehingga harus

benar-benar pas ketika menuangkan kuahnya (Jakpat, 2019). Kebanyakan responden mengkonsumsi mie instan di rumah sebanyak 69 responden (84,1%) dibandingkan di kantin sekolah hanya 8 responden (9,8%). Hal ini dikarenakan jika memasak di rumah tidak membayar makanan dibandingkan di kantin sekolah serta kebanyakan responden lebih menyukai mie instan yang dimasak sendiri. Uang saku juga berpengaruh terhadap pembelian mie instan. Uang saku akan membatasi seseorang dalam memilih makan sehingga responden cenderung membeli makanan lain daripada mie instan sehingga penelitian ini sejalan dengan penelitian Afriyanti (2016) dikarenakan responden lebih memilih mengkonsumsi mie instan dirumah. Sebanyak 74 responden mengkonsumsi mie instan dicampurkan dengan bahan makanan lain seperti telur, sawi, cabai, sosis, bakso serta kerupuk. Hal ini juga menjadi faktor responden lebih menyukai mengkonsumsi dirumah dibandingkan dengan di kantin sekolah atau ditempat lain. Penelitian ini menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Arianto (2013) yang menyatakan responden dalam penelitiannya kreatif dalam menyajikan mie instan dengan menambahkan bahan-bahan lain.

Berdasarkan tabel 3 rata-rata responden memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 64 responden (78,0%) sedangkan aktivitas fisik berat sebanyak 18 responden (22,0%). Aktivitas fisik ringan yang banyak dilakukan responden berupa duduk santai, berpakaian, menonton Tv, serta mengerjakan tugas. Aktivitas fisik berat yang sering dilakukan responden berupa bersepeda, bermain bola basket, bermain sepak bola serta bermain bola voli.

Setiap gerakan tubuh yang dilakukan dengan melatih otot dan mengeluarkan energi dikenal sebagai aktivitas fisik.. Aktivitas fisik menjadi sangat penting untuk sistem imun serta berpengaruh dalam menurunkan resiko terjadinya penyakit menular (Suryoadji *et al.*, 2021). Aktivitas

fisik merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebutuhan energi, sehingga pada saat aktivitas fisik rendah tetapi asupan energi tinggi, lemak menumpuk di dalam tubuh sehingga menyebabkan kelebihan gizi. Pada responden dengan status gizi normal, aktivitas fisik mempengaruhi 30% pengeluaran energi. Aktivitas fisik sangat penting karena dapat membakar kalori dan mengatur metabolisme kembali normal. (Izhar and Ruwayda, 2017).

Berdasarkan Tabel 4, 40 responden (48,8%) berstatus gizi baik, sedangkan 1 dan 7 responden berstatus gizi buruk dan gizi kurang, serta 13 dan 21 responden mengalami gizi lebih dan obesitas. Status gizi sangat penting pada masa remaja karena pertumbuhan dan perkembangan terjadi dengan cepat. Nutrisi yang tidak terpenuhi bisa berakibat terjadinya hambatan pada masa pertumbuhan serta nutrisi bisa mencegah terjadinya penyakit kronik seperti diabetes, kanker dll pada masa dewasa nanti (IDAI, 2013). Kebutuhan nutrisi yang cukup sangat penting di masa remaja ini untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Penuhi kebutuhan gizi remaja dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. (Tanjung *et al.*, 2022). Penelitian dari Rukmana, Permatasari and Emilia (2021) diperoleh hasil yang sama dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa mayoritas status gizi remaja normal akan tetapi masih ada remaja yang status gizi kurang dan status gizi lebih.

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa responden yang mengkonsumsi mie instan tidak sering lebih banyak pada kelompok kasus status gizi normal dengan persentase sebesar 69,0 dibandingkan dengan kelompok status gizi lebih dengan persentase sebesar 31,0 dengan nilai OR 4,259 yang berarti responden mengkonsumsi mie instan lebih dari 2x/minggu, beresiko 4 kali lipat terkena gizi lebih dibandingkan responden yang mengkonsumsi kurang dari 2x/minggu. Penelitian Sari (2017) berpendapat bahwa

ada hubungan antara konsumsi mi instan dengan kesehatan. Menurut penelitian In Sil Huh (2017), konsumsi mi instan lebih dari tiga kali seminggu berhubungan positif dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Korea. Hal ini disebabkan kandungan karbohidrat dan lemak mie instan yang tinggi, namun juga kandungan seratnya yang rendah. Indeks glikemik pada mie instan juga tinggi hal ini akan mengakibatkan mudah cepat lapar.

Menurut Izhar dan Ruwayda, (2017) Mie instan merupakan jenis makanan yang dianggap tidak sehat karena kandungan gizinya yang tidak seimbang, kandungan gula yang tinggi, tepung terigu, lemak trans, lemak jenuh, garam dan pengawet, namun rendah serat dan vitamin. Akibatnya bisa kelebihan berat badan jika makan berlebih. Hasil uji statistik ini sejalan dengan hasil penelitian Simpatik, Purwaningtyas dan Dhanny (2023) bahwa responden yang status gizinya lebih, sering mengkonsumsi mi instan dibandingkan responden yang jarang mengkonsumsi. Ini karena tubuh menyimpan kalori yang diserapnya sebagai glikogen sebagai cadangan energi. Akan tetapi jika kelebihan asupan kalori akan mengakibatkan adanya penimbunan glikogen dalam tubuh, glikogen yang tersisa akan diubah menjadi lemak. Mengkonsumsi mie instan secara lebih akan terjadinya penumpukan lemak sehingga mengakibatkan adanya peningkatan massa tubuh menjadi gizi lebih

Berdasarkan tabel 6 Jumlah responden dengan aktivitas fisik ringan pada kelompok status gizi normal dan kelompok status gizi tinggi sama. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan nilai  $p = 0,217$ . Sebuah studi oleh Chintya (2013) memberikan nilai  $p$  sebesar 0,592, mengkonfirmasi hasil yang sama.. Ini karena sebagian besar partisipan dalam penelitian ini tidak melakukan aktivitas fisik apa pun selain duduk selama 45 menit selama jam sekolah setiap hari. Mutia, Jumiya dan Kusdalinah (2022) menemukan adanya hubungan antara status

gizi dengan aktivitas fisik karena aktivitas fisik dapat menyebabkan pembakaran lemak dan pembakaran energi, sehingga peningkatan jumlah aktivitas fisik menyebabkan peningkatan pengeluaran energi. Namun obesitas dapat terjadi jika responden melakukan aktivitas fisik ringan dan menumpuk lemak dan kalori.

Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas yaitu Mengkonsumsi makanan *Junk Food* secara berlebih karena kandungan energi yang tinggi, mengkonsumsi makanan banyak lemak seperti mengkonsumsi goreng-gorengan, kurangnya asupan serat, Faktor genetik juga dapat menyebabkan terjadinya obesitas yaitu remaja yang memiliki kedua orang tua yang obesitas lebih berisiko untuk menjadi obesitas dibandingkan dengan remaja yang kedua orang tua tidak obesitas serta memiliki aktivitas fisik yang kurang akan berakibat menjadi obesitas karena jika asupan energi berlebihan tetapi aktivitas fisik tidak mencukupi maka lemak akan menumpuk. (Kurdanti Weni *et al*, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Dania Khoerunisa dan Isti Istianah (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan OR 4,000 yang berarti responden dengan aktivitas fisik rendah 4x lebih berisiko berstatus gizi tidak normal, hal ini dikarenakan status gizi bergantung pada asupan zat gizi yang dikonsumsi dan juga aktivitas fisik yang dilakukan. Semakin berat aktivitas fisik seseorang akan semakin banyak energi yang dikeluarkan. Sehingga diharapkan agar remaja tidak mengkonsumsi mie instan dalam jumlah banyak dan tetap melakukan aktivitas fisik.

## Kesimpulan

- 1 Sebagian responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 57 responden (69,5%). Mayoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 46 responden (56,1%).
- 2 Rata-rata responden mengkonsumsi mie instan selama lebih dari 1 tahun sebanyak 63 responden (76,8%). Rata-

- rata responden mengkonsumsi mie instan hanya 1 bungkus saja sebanyak 64 responden (78,0%). Kebanyakan responden mengkonsumsi mie instan di rumah sebanyak 69 responden (84,1%). Sebanyak 74 responden (90,2%) mengkonsumsi mie instan ditambah dengan bahan makanan lain seperti telur, sawi, sosis, dan bakso.
- 3 Mayoritas aktivitas fisik responden ringan sebanyak 61 responden (75,7%).
  - 4 Sebanyak 40 responden (48,8%) berstatus gizi baik.
  - 5 Terdapat hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi mie instan dengan status gizi lebih dengan nilai p-value 0,003 ( $p < 0,005$ ) dan nilai OR 4,259.
  - 6 Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih dengan nilai p-value 0,217 ( $p > 0,005$ ).

#### Daftar Pustaka

- Amelia, A. and Nugroho, P. S. 2021 'Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Mie Instan dan Minuman Soda dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja', *Borneo Student Research*, 2(2), pp. 1105–1110.
- Angesti, A. N., Triyanti, T. and Sartika, R. A. D. (2018) 'Riwayat Hipertensi Keluarga Sebagai Faktor Dominan Hipertensi pada Remaja Kelas XI SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2017', *Buletin Penelitian Kesehatan*, 46(1), pp. 1–10. doi: 10.22435/bpk.v46i1.41.
- Anwar, K. and Kusumaningtyas, F. (2023) 'The Relationship Between Food Availability And Diversity to The Nutritional Status Of Adolescents In Bekasi', *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik dan Masyarakat*, 3(1), p. 48. doi: 10.24114/jgpk.v3i1.47184.
- Arianto, N. T. (2013) 'Ilmiah', (1), pp. 27–40
- Chintya, ade. dkk 2013 'Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Sikap, dan Pengetahuan tentang Obesitas dengan Status Gizi Pegawai Negeri Sipil Di Kantor Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur', *Media Gizi Indonesia*, 9, pp. 42–48.
- Huh, I. S., Kim, H., Jo, H. K., Lim, C. S., Kim, J. S., Kim, S. J., Kwon, O., Oh, B., & Chang, N. 2017. 'Instant noodle consumption is associated with cardiometabolic risk factors among college students in Seoul'. *Nutrition research and practice*, 11(3), 232–239. <https://doi.org/10.4162/nrp.2017.11.3.232>
- Izhar, M. D. and Ruwayda 2017 'Relationship Between Junk Food Consumption, Physical Activity with Nutritional Status of Students SMA Negeri 1 Jambi', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Jakpat (2019) *Mie Goreng vs Mie Rebus, Pilih yang Mana?* Available at: <https://jakpat.net/info/mie-goreng-vs-mie-rebus-pilih-yang-mana/>.
- Kemendes RI 2020 *Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*.
- Mutia, A., Jumiyati, J. and Kusdalinah, K. 2022 'Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19', *Journal of Nutrition College*, 11(1), pp. 26–34. doi: 10.14710/jnc.v11i1.32070.
- Nuraisyah, F. dkk 2022 'Pengaruh kebiasaan konsumsi mie instan terhadap obesitas dan hipertensi', *prosiding seminar nasional pusat*



- informasi dan kajian obat*, 1, pp. 65–74.
- Nurnadiroh, R. (2011) ‘Gambaran Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja SMAN 16 Konawe Selatan’, *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), pp. 1–13. doi: 10.1088/1751-8113/44/8/085201.
- Parawesi, D. F. *et al.* (2021) ‘Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri Pesantren Darul Aman Gombara’, *The Journal of Indonesia Community Nutrition*, 10(1), pp. 1–11.
- Putri, A. *et al.* (2023) ‘Hubungan Asupan Natrium , Asupan Lemak , Status Gizi ( IMT / U ), dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Remaja’, *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(1), pp. 1–10.
- Rukmana, E., Permatasari, T. and Emilia, E. (2021) ‘The Association Between Physical Activity with Nutritional Status of Adolescents During the COVID-19 Pandemic in Medan City’, *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), pp. 88–93. doi: 10.33085/jdg.v3i2.4745.
- Sari, M. R. 2017 ‘Hubungan Kebiasaan Konsumsi Mie Instan dengan Usia Menarche Pada Siswi SMP Negeri 12 Palembang Tahun 2016’, *University Of Muhammadiyah Palembang Medical Faculty*.
- Sarkim, L., Nabuasa, E. and Limbu, R., 2010. Perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat undana kupang yang tinggal Di Kos Wilayah Naikoten 1. *Jurnal FKM Undana (Online)(www. SolidDocuments.com 20 september 2015)*.
- Sary, Y. N. E. 2017 ‘Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal’, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 1(1), pp. 6–12.
- Sembiring, B. A., Rosdewi, N. N. and Yuningrum, H. 2022 ‘Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Medan’, *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 7(1), p. 87. doi: 10.35842/formil.v7i1.421.
- Simpatik, R. H., Purwaningtyas, D. R. and Dhanny, D. R. 2023 ‘Hubungan Kualitas Tidur , Tingkat Stres , dan Konsumsi Junk Food dengan Gizi Lebih pada Remaja As- Syafi ’ iyah 02 Jatiwaringin’, 4(1), pp. 46–55. doi: 10.24853/mjnf.4.1.46-55.
- Suryoadji, K. and Nugraha, D. 2021 ‘Aktivitas Fisik pada Anak dan Remaja selama Pandemi COVID-19: Sebuah Tinjauan Sistematis’, *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 13(1), pp. 24–29. doi: 10.20885/khazanah.vol13.iss1.art3.
- Tanjung, N. U. *et al.* 2022 ‘Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(3), pp. 133–140. Available at: <https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/343/129>.
- Utami, V., Prabandari, Y. S. and Susetyowati, S. 2017 ‘Determinan konsumsi mie instan pada mahasiswa Universitas Sriwijaya’, *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(3), p. 153. doi: 10.22146/bkm.13036.