

HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI *FAST FOOD*, PEMESANAN MAKANAN SECARA *ONLINE*, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS PADA PELAJAR SMA NEGERI DI KOTA ADMINISTRASI JAKARTA BARAT

Felicita Thania Suandi

Abstrak

Latar Belakang: Masa remaja adalah periode kritis dalam kehidupan individu yang memengaruhi pertumbuhan fisik dan psikis mereka sehingga dibutuhkan asupan gizi yang cukup dan tepat. Asupan gizi berlebih dapat menyebabkan obesitas yang memengaruhi kesehatan jangka panjang. Salah satu faktor terjadinya obesitas adalah pola konsumsi. Konsumsi *fast food* yang tinggi, didorong oleh kemudahan dan popularitas layanan pesan antar makanan *online*, telah menjadi tren di kalangan remaja. Kebiasaan ini dapat meningkatkan risiko obesitas jika tidak diseimbangkan dengan aktivitas fisik yang cukup. **Tujuan:** Menganalisis hubungan antara konsumsi *fast food*, pemesanan makanan secara *online*, dan aktivitas fisik dengan obesitas pada pelajar SMA Negeri di Kota Administrasi Jakarta Barat. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan sampel 85 responden yang dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. Data status gizi diperoleh dengan pengukuran antropometri, frekuensi konsumsi *fast food* menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), frekuensi pemesanan makanan secara *online* menggunakan kuesioner, dan aktivitas fisik menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) *short forms*. **Hasil:** Hasil analisis *Chi-square* menunjukkan bahwa pemesanan makanan secara *online* ($p\text{-value}=0,020$) memiliki hubungan terhadap obesitas, sedangkan konsumsi *fast food* ($p\text{-value}=0,296$) dan aktivitas fisik ($p\text{-value}=0,638$) tidak memiliki hubungan terhadap obesitas. **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa obesitas dapat dipengaruhi oleh pemesanan makanan secara *online* yang berkaitan dengan peningkatan asupan energi dari jenis makanan yang sering dipesan dan penurunan aktivitas fisik. Faktor lain yang mungkin memengaruhi obesitas adalah porsi makan, konsumsi makanan atau minuman manis, kepatuhan aktivitas fisik, genetik, hormon dan obat-obatan.

Kata Kunci: Konsumsi *Fast Food*, Pemesanan Makanan secara *Online*, Aktivitas Fisik, Obesitas, Remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION, ONLINE FOOD ORDERING, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OBESITY IN STATE HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE ADMINISTRATIVE CITY OF WEST JAKARTA

Felicita Thania Suandi

Abstract

Background: Adolescence is a critical period in an individual's life that influences their physical and psychological growth so that adequate and appropriate nutritional intake is needed. Excessive nutritional intake can cause obesity which affects long-term health. One of the factors causing obesity is consumption patterns. High consumption of fast food, driven by the convenience and popularity of online food delivery services, has become a trend among teenagers. This habit can increase the risk of obesity if it is not balanced with sufficient physical activity. **Objective:** Analyze the relationship between fast food consumption, online food ordering, and physical activity with obesity in public high school students in the Administrative City of West Jakarta. **Method:** This study used a cross-sectional design with a sample of 85 respondents selected using a stratified random sampling technique. Nutritional status data was obtained by anthropometric measurements, frequency of fast food consumption using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), frequency of ordering food online using a questionnaire, and physical activity using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short form. **Results:** The results of Chi-square analysis show that ordering food online (p-value=0.020) has a relationship with obesity, while fast food consumption (p-value=0.296) and physical activity (p-value=0.638) have no relationship with obesity. **Conclusion:** This study shows that obesity can be influenced by online food ordering which is associated with increased energy intake from frequently ordered types of food and decreased physical activity. Other factors that may influence obesity are meal portions, consumption of sweet foods or drinks, compliance with physical activity, genetics, hormones and medications.

Keywords: Fast Food Consumption, Online Food Ordering, Physical Activity, Obesity, Teenagers