

HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP, PERILAKU GIZI SEIMBANG, DUKUNGAN TEMAN SEBAYA, DAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 TAMBUN SELATAN

Sabilah Fitriyah Romadona

Abstrak

Status gizi merupakan indikator penting dalam menggambarkan kondisi kesehatan menyeluruh yang dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, perilaku gizi seimbang, dukungan teman sebaya, serta kebiasaan konsumsi *fast food*. Mengingat prevalensi gizi lebih dan obesitas pada remaja yang terus meningkat, kajian terhadap determinan tersebut menjadi krusial sebagai landasan perancangan program pencegahan yang tepat sasaran. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan pengetahuan, sikap, perilaku gizi seimbang, dukungan teman sebaya, dan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja. Penelitian kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional* ini melibatkan 125 siswa yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner terstruktur dan *food frequency questionnaire* (FFQ). Status gizi dinilai berdasarkan pengukuran antropometri dengan indikator IMT/U. Analisis data menggunakan uji *fisher's exact* dan regresi logistik ordinal ($\alpha=0,05$). Sebanyak 63,2% responden tergolong *overweight*. Ditemukan proporsi responden dengan pengetahuan kurang baik (70,4%), bersikap negatif (72,8%), berperilaku gizi tidak baik (72,8%), kurang mendapat dukungan teman sebaya (80,8%), dan sering mengonsumsi *fast food* (51,2%). Terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan pengetahuan, sikap, perilaku, dan dukungan teman sebaya ($p<0,05$), sedangkan konsumsi *fast food* tidak berhubungan signifikan ($p=0,685$). Sikap terhadap gizi seimbang merupakan faktor paling dominan yang memengaruhi status gizi. Sinergi berkelanjutan antara sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan dalam program edukasi gizi sangat penting untuk memperbaiki dan mempertahankan status gizi optimal pada remaja.

Kata Kunci: dukungan teman sebaya, *fast food*, gizi seimbang, remaja, status gizi.

**HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP, PERILAKU GIZI SEIMBANG,
DUKUNGAN TEMAN SEBAYA, DAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST
FOOD* DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 2 TAMBUN
SELATAN**

Sabilah Fitriyah Romadona

Abstract

Nutritional status is a key indicator of an individual's overall health, significantly influenced by determinants such as knowledge, attitudes, and behaviors concerning balanced nutrition, peer support, and fast food consumption. With the rising prevalence of overweight and obesity among adolescents, examining these determinants is crucial to underpin targeted prevention strategies. This study aims to investigate the relationship between nutritional status and knowledge, attitudes, behaviors related to balanced nutrition, peer support, and fast food consumption habits among adolescents. A cross-sectional quantitative study was conducted involving 125 students selected via stratified random sampling. Data were collected using structured questionnaires and a food frequency questionnaire (FFQ). Nutritional status was determined by weight and height measurements based on the BMI-for-age index. Data were analyzed using Fisher's Exact and ordinal logistic regression tests ($\alpha=0.05$). The prevalence of overweight among respondents was 63.2%. Findings identified poor knowledge in 70.4% of respondents, negative attitudes in 72.8%, inadequate nutritional behavior in 72.8%, insufficient peer support in 80.8%, and frequent fast food consumption in 51.2%. Nutritional status was significantly associated with knowledge, attitudes, behaviors, and peer support ($p<0.05$), whereas fast food consumption showed no significant relationship ($p=0.685$). Attitude toward balanced nutrition emerged as the most dominant influencing factor.: Sustained nutrition education, supported by synergistic collaboration among schools, families, and healthcare professionals, is essential for improving adolescent nutritional status.

Keywords: adolescent; balanced nutrition; fast food; peer support; nutritional status.