



Jurnal Ilmu Keolahragaan, 4 (3), 2026, 13-20

e-ISSN: 3026-2674

ANALISIS DAMPAK MAKANAN DAN MINUMAN KEKINIAN SERTA AKTIFITAS FISIK OLAHRAGA TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI KOTA PADANG

Infal Mahendra¹, Wilda Welis², Hastria Effendi³, Liza⁴

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : Infalmahendra18@gmail.com

Received: artikel dikirim 20 Juni 2026 revised: artikel revisi 25 Jui 2026 accepted: artikel diterima 30 Juni 2026

Infal Mahendra. 2026.. *ANALYSIS OF THE IMPACT OF CONTEMPORARY FOOD AND BEVERAGE CONSUMPTION AND PHYSICAL EXERCISE ON THE INCIDENCE OF OBESITY AMONG ADOLESCENTS IN PADANG CITY*

Abstract: *This study aims to evaluate the relationship between the consumption of contemporary food and beverages and physical activity with the incidence of obesity among adolescents in Padang City. A quantitative approach with a cross-sectional design was applied to 50 adolescents selected using a simple random sampling technique. Data were collected using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and direct measurement of Body Mass Index (BMI). Data analysis was performed using the Chi-Square test and logistic regression. The results showed a significant relationship between modern culinary intake ($p=0.021$) and physical activity ($p=0.043$) with the incidence of obesity. Furthermore, logistic regression analysis confirmed that the consumption of contemporary food and beverages was the most dominant determinant influencing obesity ($p=0.015$; OR=4.375). This study concludes that dietary trends and physical activity levels are associated with the obesity status of adolescents in Padang City, with consumption patterns acting as the most influential factor.*

Keywords: *Adolescent Obesity, Trendy Foods and Beverages, Physical Activity*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara konsumsi makanan dan minuman kekinian serta aktivitas olahraga dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Padang. Pendekatan kuantitatif berdesain *cross-sectional* diterapkan terhadap 50 remaja yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), serta pengukuran langsung Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dan regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan kuliner modern ($p=0,021$) maupun aktivitas fisik ($p=0,043$) dengan kejadian obesitas. Lebih lanjut, analisis regresi logistik mengonfirmasi bahwa konsumsi makanan dan minuman kekinian merupakan determinan yang paling dominan memengaruhi obesitas ($p=0,015$; OR=4,375). Studi ini menyimpulkan bahwa kebiasaan konsumsi pangan tren dan tingkat aktivitas fisik berkaitan dengan status obesitas remaja di Kota Padang, di mana pola konsumsi bertindak sebagai faktor yang paling berpengaruh.

Kata Kunci: *Obesitas Remaja, Makanan Dan Minuman Kekinian, Aktivitas Fisik Olahraga*

How to Cite: Infal Mahendra, Wilda Welis, Hastria Effendi, Liza. Analisis Dampak Makanan Dan Minuman Kekinian Serta Aktifitas Fisik Olahraga Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja di Kota Padang. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 4 (2), 138-145. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Salah satu komponen penting dalam kehidupan manusia adalah kesehatan, yang berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang. Dalam perspektif filsafat kesehatan, manusia dipandang sebagai makhluk holistik yang terdiri atas aspek fisik, mental, dan sosial yang saling berkaitan sehingga keseimbangan ketiga aspek tersebut menjadi syarat utama tercapainya derajat kesehatan yang optimal. Ketidakseimbangan pada salah satu aspek dapat menyebabkan munculnya berbagai masalah kesehatan yang berdampak terhadap kualitas hidup seseorang. Sebagaimana disebutkan dalam Pasal 28H ayat (1) Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, negara juga menjamin hak setiap warga negara untuk memperoleh pelayanan kesehatan. Undang-undang tersebut menetapkan bahwa setiap orang berhak atas kesejahteraan fisik dan mental serta memperoleh pelayanan kesehatan (Faiz et al., 2025).

Masa remaja menjadi tahapan peralihan krusial dalam siklus hidup manusia yang dicirikan oleh adanya perkembangan biologis, psikologis, serta sosial. Secara filosofis, masa remaja dipandang sebagai fase pembentukan identitas diri dan pembiasaan pola hidup yang akan menentukan kualitas kesehatan pada masa dewasa. Pada fase ini, perhatian terhadap bentuk tubuh dan penampilan meningkat sehingga persepsi terhadap tubuh menjadi faktor inti dari pembentukan kepercayaan diri. Tidak puas dengan bentuk tubuh dapat mamacu remaja menjadi perilaku yang tidak sehat, termasuk pengaturan berat badan yang tidak tepat, yang dimana hal ini pada akhirnya berpengaruh pada status gizi dan kesehatan remaja (Afri Juliandari et al., 2025).

Perkembangan teknologi dan modernisasi telah membawa akan perubahan yang sangat penting terhadap gaya hidup remaja, khususnya dalam pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik. Kehadiran berbagai makanan dan minuman modern seperti minuman boba, kopi susu, makanan cepat saji, dessert manis, serta camilan tinggi gula dan lemak tidak lagi sekadar memenuhi kebutuhan nutrisi, tetapi berperan sebagai elemen penting dalam pembentukan gaya hidup serta ekspresi identitas sosial remaja. Kemudahan akses melalui media sosial dan layanan pemesanan makanan berbasis digital turut meningkatkan konsumsi makanan tinggi kalori tersebut. Di sisi lain, aktivitas fisik remaja juga mengalami penurunan akibat meningkatnya aktivitas sedentari, seperti penggunaan gawai, menonton televisi, dan bermain gim daring. Kondisi tersebut menyebabkan ketidakseimbangan dengan antara asupan energi yang masuk dan pengeluaran kalori harian, yang pada akhirnya memicu eskalasi risiko obesitas (Wahidah & Ruhmawati, 2022).

Lonjakan angka obesitas saat ini bertransformasi menjadi isu kesehatan masyarakat yang krusial di tingkat domestik maupun internasional. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO), angka Angka kejadian obesitas pada populasi anak serta usia muda secara ajeg memperlihatkan pola pertumbuhan setiap tahunnya. Kondisi serupa terjadi di Indonesia, hal ini dipertegas oleh publikasi statistik Riskesdas 2018 yang menunjukkan adanya pertumbuhan kasus berat badan berlebih yang nyata pada segmen usia 15 hingga 19 tahun. Fenomena obesitas pada usia remaja ini bersifat multifaktorial; dipicu oleh interaksi pola diet, tingkat mobilitas fisik, aspek psikologis, status sosioekonomi, gender, serta intensitas konsumsi *fast food* (Humairah & Sodik, 2016)). Dampak yang ditimbulkan tidak hanya terbatas pada peningkatan kerentanan terhadap berbagai jenis penyakit degeneratif kronis, seperti kelainan kardiovaskular hipertensi, dan diabetes melitus tipe 2—tetapi juga mengganggu stabilitas psikologis serta kemampuan interaksi sosial remaja (Rachma & Mahmudiono, 2023).

Fenomena tersebut juga terjadi di Kota Padang yang mengalami perkembangan pesat pada sektor kuliner dan gaya hidup digital. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang (Dewi et al., 2023), penilaian status gizi terhadap 7.275 siswa kelas X menunjukkan sebanyak 209 siswa mengalami obesitas yang tersebar di 23 puskesmas. Puskesmas Ambacang mencatat jumlah kasus tertinggi, yaitu sebanyak 54 siswa obesitas. Data tertulis menekankan bahwa Kasus kelebihan berat badan ekstrem pada kelompok usia muda masih menjadi permasalahan kesehatan yang memerlukan perhatian serius. Tingginya konsumsi makanan dan minuman kekinian yang tanpa disertai dengan pengeluaran energi yang seimbang diduga menjadi salah satu determinan yang memicu meningkatnya prevalensi Kasus kelebihan berat badan ekstrem pada usia muda di Kota Padang.

Berdasarkan uraian tersebut, obesitas pada remaja tidak hanya dipandang sebagai permasalahan medis, tetapi juga sebagai konsekuensi dari perubahan gaya hidup masyarakat modern. makan makanan dan minuman kekinian juga menurunnya aktivitas fisik menjadi dua faktor yang perlu dikaji secara ilmiah untuk mengetahui kontribusinya terhadap kejadian obesitas. Atas dasar pertimbangan tersebut, studi ini diangkat dengan judul "Analisis Dampak Konsumsi Makanan dan Minuman Kekinian serta Aktivitas Fisik Olahraga terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota Padang." Hasil penelitian ini ditargetkan mampu menyajikan data ilmiah terkait korelasi antara pola konsumsi makanan dan minuman kekinian serta tingkat aktivitas fisik dengan risiko terjadinya obesitas sebagai dasar penyusunan strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan remaja.

METODE

Hubungan antara konsumsi makanan dan minuman kekinian serta aktivitas olahraga dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Padang dianalisis melalui pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Studi ini dilaksanakan bertempat di SMA Pembangunan Laboratorium UNP, SMA Pertiwi 1 Padang, SMP Negeri 7 Padang, dan SMP Negeri 12 Padang. Berdasarkan teknik *simple random sampling*, terpilih 50 partisipan sebagai perwakilan sampel. Kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) diaplikasikan untuk menghimpun data konsumsi makanan dan minuman tren, sedangkan parameter aktivitas fisik dinilai lewat *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Di mana penentuan status obesitas mengacu pada nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diperoleh dari hasil antropometri berat dan tinggi badan. Selanjutnya, analisis data dilakukan secara deskriptif, diikuti dengan uji *Chi-Square* dan regresi logistik biner pada tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Merujuk pada temuan dan pengolahan data yang telah dilakukan terhadap 50 remaja di Kota Padang, diperoleh gambaran mengenai Pola asupan makanan dan minuman tren, Pola pergerakan tubuh saat olahraga, serta kejadian obesitas pada responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik masing-masing variabel berada pada kategori yang bervariasi. Berikut disajikan hasil analisis mengenai konsumsi makanan dan minuman kekinian, aktivitas fisik olahraga, serta Angka prevalensi obesitas pada kelompok usia remaja di Kota Padang;

1. Karakteristik Responden

Hasil tabel ini Karakteristik responden berdasarkan aspek usia dan jenis kelamin dipaparkan lewat tabel distribusi frekuensi (f) dan persentase (%). Format penyajian ini diterapkan guna memberikan deskripsi menyeluruh mengenai profil subjek yang berpartisipasi dalam studi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	30	60
Perempuan	20	40
Usia		
12 Tahun	1	2
13 Tahun	3	6
14 Tahun	16	32
15 Tahun	3	6
16 Tahun	4	8
17 Tahun	19	38
18 Tahun	4	8

Diketahui bahwa dari total 50 responden, Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 30 individu (60%), sementara kelompok perempuan mencakup 20 orang sisanya (40%). Berdasarkan kelompok usia, responden didominasi oleh remaja berusia 17 tahun sebanyak 19 orang (38%), diikuti usia 14 tahun sebanyak 16 orang (32%). Di sisi lain, partisipan yang menginjak usia 16 dan 18 tahun memiliki jumlah yang setara, yaitu masing-masing 4 orang (8%). Pola serupa juga terlihat pada kelompok usia 13 dan 15 tahun yang masing-masing diwakili oleh 3 individu (6%) serta usia 12 tahun merupakan kelompok paling sedikit, yaitu 1 orang (2%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian merupakan remaja laki-laki dengan rentang usia dominan 14–17 tahun.

2. Kejadian Obesitas

(Romadona et al., 2021). Kejadian obesitas pada remaja menjadi salah satu parameter krusial dalam mengukur status kesehatan responden. Distribusi frekuensi kejadian obesitas disajikan untuk memberikan gambaran mengenai proporsi remaja yang mengalami obesitas dan tidak obesitas dalam penelitian ini. Adapun distribusi frekuensi kejadian kasus kelebihan berat badan ekstrem pada kelompok usia muda di wilayah Kota Padang, disajikan pada Tabel 2

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas

Variabel	Kategori	f	%
Obesitas	Tidak Obesitas	28	56
	Obesitas	22	44

Mengacu pada data Tabel 2, terlihat bahwa 56% dari keseluruhan sampel (sebanyak 28 responden) tidak mengalami obesitas, sedangkan 22 orang (44%) mengalami obesitas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini tidak mengalami obesitas, meskipun emuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas partisipan dalam studi ini proporsi remaja yang mengalami obesitas masih tergolong cukup tinggi, yaitu hampir setengah dari total responden.

3. Makanan & Minuman Kekinian

Pebriani et al (2022) Konsumsi makanan dan minuman kekinian berfungsi sebagai salah satu parameter yang memicu fluktuasi pada kondisi gizi dan kesehatan remaja. Distribusi frekuensi konsumsi makanan dan minuman kekinian disajikan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat konsumsi responden dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil kuesioner, jenis makanan kekinian menunjukkan intensitas konsumsi yang paling tinggi, yaitu donat dan bakwan dengan frekuensi 3–4 kali per minggu (52%), sedangkan jenis minuman yang paling banyak dikonsumsi adalah jus kemasan dan teh botol dengan frekuensi 1–2 kali per minggu (54%). Adapun distribusi tingkat konsumsi makanan dan minuman kekinian pada remaja di Kota Padang disajikan dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan & Minuman Kekinian

Variabel	Kategori	f	%
Konsumsi Makanan & Minuman Kekinian	Rendah	28	56
	Sedang	22	44
	Tinggi	0	0

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 50 responden, sebanyak 28 orang (56%) memiliki tingkat konsumsi makanan dan minuman kekinian pada kategori rendah, sedangkan 22 orang (44%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori konsumsi tinggi (0%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian memiliki tingkat konsumsi makanan dan minuman kekinian yang masih tergolong rendah.

4. Aktifitas Fisik Olahraga

(Karina Nur Safitri et al 2024). Aktivitas fisik olahraga menjadi salah satu komponen krusial yang berkontribusi dalam mempertahankan kondisi tubuh yang prima serta mencegah terjadinya obesitas pada remaja. Distribusi frekuensi aktivitas fisik olahraga disajikan untuk memberikan gambaran mengenai intensitas pengeluaran energi harian dari para partisipan penelitian. Adapun distribusi tingkat aktivitas fisik olahraga pada remaja di Kota Padang disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan & Minuman Kekinian

Variabel	Kategori	f	%
Aktivitas Fisik Olahraga	Rendah	19	38
	Cukup	31	62

Paparan data pada Tabel 4 mengindikasikan bahwa dari total 50 partisipan, mayoritas atau sebanyak 31 individu (62%) rutin melakukan aktivitas olahraga dalam kategori cukup, sementara 19 orang sisanya (38%) tergolong rendah. Temuan ini membuktikan bahwa sebagian besar subjek penelitian sudah memiliki pola pergerakan tubuh yang memadai. Kendati demikian, fakta bahwa masih ada lebih dari sepertiga sampel dengan tingkat mobilitas fisik yang minim tetap perlu diwaspadai karena berpotensi memicu penumpukan lemak tubuh yang berujung pada obesitas.

B. Uji Prasyarat

1. Uji Prasyarat Nilai Expected Count

Pengujian prasyarat dilakukan terlebih dahulu sebelum analisis bivariat dengan mencermati nilai *expected count* (frekuensi harapan) pada tabel kontingensi. Asumsi uji *Chi-Square* mensyaratkan jumlah sel dengan frekuensi harapan kurang dari 5 tidak boleh melampaui 20%, serta tidak boleh ada sel yang bernilai kurang dari 1. Pada evaluasi awal, ditemukan pelanggaran asumsi di mana lebih dari 20% sel memiliki *expected count* di bawah 5 pada variabel aktivitas fisik dan kejadian obesitas. Untuk mengatasi kendala statistik ini, dilakukan penggabungan kategori pada variabel terkait agar memenuhi kriteria pengujian. Hasil setelah penggabungan menunjukkan seluruh syarat terpenuhi, sehingga uji *Chi-Square* dapat diaplikasikan untuk analisis bivariat.

2. Uji Multikolinearitas (Regresi Logistik)

Uji multikolinearitas diterapkan sebagai langkah prasyarat sebelum mengeksekusi analisis regresi logistik guna mendeteksi potensi korelasi antarvariabel bebas. Evaluasi ini bersandar pada parameter nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Persyaratan agar model regresi dinyatakan bersih dari gejala multikolinearitas adalah pencapaian angka *Tolerance* di atas 0,10 dan indeks VIF di bawah 10.

Tabel 5. Uji Multikolinearitas

Variabel	<i>Tolerance</i>	VIF
Konsumsi Makanan & Minuman Kekinian	0.985	1.015
Aktivitas Fisik Olahraga	0.985	1.015

Berdasarkan tabel 5 diperoleh nilai *Tolerance* sebesar 0,985 dan nilai VIF sebesar 1,015 pada kedua variabel independen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh variabel memenuhi kriteria uji multikolinearitas, sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat gejala multikolinearitas antarvariabel independen. Dengan demikian, model regresi layak untuk dilanjutkan ke analisis regresi logistik.

C. Pengujian Hipotesis Penelitian

1. Hubungan Konsumsi Makanan & Minuman Kekinian dengan Obesitas

Hubungan konsumsi makanan dan minuman kekinian dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Padang.

Tabel 5. Hubungan Konsumsi Makanan & Minuman Kekinian dengan Kejadian Obesitas

Konsusmsi Makanan & Minuman Kekinian	Obesitas				Total		<i>p-value</i>
	Tidak Obesitas		Obesitas				
	f	%	f	%	f	%	
Rendah	20	71.4	8	28.6	28	100	0.021
Sedang	8	36.4	14	63.6	22	100	

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa dari 28 responden dengan tingkat konsumsi makanan dan minuman kekinian kategori rendah, sebagian besar, yaitu 20 responden (71,4%), tidak mengalami obesitas. Sementara itu, dari 22 responden dengan tingkat konsumsi makanan dan minuman kekinian kategori sedang, sebagian besar, yaitu 14 responden (63,6%), mengalami obesitas. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,021 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan dan minuman tren dengan risiko terjadinya obesitas pada populasi remaja di Kota Padang.

2. Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga dengan Kejadian Obesitas

Hubungan konsumsi makanan dan minuman kekinian dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Padang.

Tabel 6 Hubungan Konsumsi Makanan & Minuman Kekinian dengan Kejadian Obesitas

Aktivitas Fisik Olahraga	Obesitas				Total		<i>p-value</i>
	Tidak Obesitas		Obesitas				
	f	%	f	%	f	%	
Rendah	7	36.8	12	63.2	19	100	0.043
Cukup	21	67.7	10	32.3	31	100	

3. Hubungan Konsumsi Makanan & Minuman Kekinian Serta Aktivitas Fisik Olahraga secara Bersama-Sama dengan Kejadian Obesitas

Tabel 7 Hubungan Konsumsi Makanan & Minuman Kekinian dengan Kejadian Obesitas

Variabel	<i>p-value</i>	OR (Exp(B))	95% CI
Konsumsi Makanan & Minuman Kekinian	0.015	4.357	1.325 - 14.446
Aktivitas Fisik Olahraga	0.127	0.373	0.105 - 1.325

Berdasarkan Tabel 4.7, hasil analisis regresi logistik menunjukkan bahwa variabel konsumsi makanan dan minuman kekinian memiliki nilai *p-value* = 0,015 ($p < 0,05$), sehingga berhubungan secara signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Padang.

Nilai Odds Ratio (OR) = 4,375 dengan 95% Confidence Interval (CI) = 1,325–14,446 menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat konsumsi makanan dan minuman kekinian yang lebih tinggi memiliki peluang 4,375 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan remaja dengan tingkat konsumsi yang lebih rendah.

Di sisi lain, variabel aktivitas olahraga mencatat nilai $p\text{-value} > 0,05$, sehingga dinilai tidak memiliki keterkaitan yang signifikan dengan status obesitas dan dieliminasi dari model akhir regresi. Hasil pengujian ini mengantarkan pada kesimpulan bahwa pola asupan makanan dan minuman tren menjadi faktor paling dominan yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Padang.

D. Pembahasan

Temuan studi terhadap 50 remaja di Kota Padang mengindikasikan adanya keterkaitan antara pola asupan kuliner kekinian serta aktivitas olahraga dengan status obesitas. Adapun dari segi pemetaan perilaku, mayoritas partisipan (56%) sebenarnya masih berada dalam kelompok konsumsi makanan dan minuman tren yang tergolong rendah dan aktivitas fisik pada kategori cukup (62%). Meskipun demikian, masih ditemukan sebanyak 44% responden mengalami obesitas. Berdasarkan keluaran uji *Chi-Square*, ditemukan keterkaitan yang signifikan antara kebiasaan asupan kuliner modern dengan risiko obesitas ($p = 0,021$). Pola hubungan bermakna yang serupa juga teridentifikasi pada variabel rutinitas olahraga terhadap angka kejadian obesitas tersebut ($p = 0,043$). Lebih lanjut, estimasi melalui model regresi logistik mengonfirmasi bahwa pola asupan kuliner kekinian menjadi faktor risiko paling dominan terhadap status obesitas. Nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 4,375 mengindikasikan bahwa kelompok remaja dengan frekuensi konsumsi yang tinggi berpeluang 4,375 lipat lebih tinggi terkena obesitas dibandingkan kelompok dengan intensitas konsumsi yang lebih rendah.

Hasil studi ini membuktikan bahwa pola asupan makanan tren serta intensitas pergerakan tubuh merupakan faktor penentu utama yang memengaruhi status antropometri pada usia remaja. Produk kuliner kekinian biasanya kaya akan muatan kalori, sakarida, dan lipid. Oleh karena itu, konsumsi yang berlebihan tanpa diimbangi oleh pengeluaran energi yang memadai lewat olahraga akan memicu penumpukan kalori yang disimpan dalam bentuk jaringan lemak tubuh. Hasil pengamatan ini mendukung temuan Saputri dan Samsudi (2024) serta Aini (2025) yang menegaskan adanya keterkaitan nyata antara kebiasaan makan serta mobilisasi fisik dengan risiko obesitas remaja. Berdasarkan kondisi tersebut, intervensi guna membangun kesadaran remaja dalam menjaga keseimbangan nutrisi dan merutinkan olahraga sangat krusial sebagai strategi preventif. Data ini diharapkan mampu menjadi acuan bagi institusi pendidikan, keluarga, serta praktisi medis dalam menginisiasi program edukasi gizi dan sosialisasi gaya hidup aktif bagi kelompok usia muda.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa mayoritas remaja di Kota Padang memiliki status gizi non-obesitas, frekuensi konsumsi pangan tren yang rendah, serta tingkat mobilitas fisik yang memadai. Berdasarkan uji statistik, ditemukan korelasi yang signifikan secara parsial antara asupan kuliner kekinian ($p = 0,021$) maupun aktivitas olahraga ($p = 0,043$) dengan risiko obesitas. Secara simultan, kedua faktor tersebut terbukti berkaitan dengan status obesitas. Namun, merujuk pada estimasi model regresi logistik, kebiasaan konsumsi makanan dan minuman populer disimpulkan sebagai determinan paling dominan yang memicu obesitas ($p = 0,015$; OR = 4,375), di mana peningkatan intensitas asupan pangan tersebut berbanding lurus dengan besarnya risiko remaja mengalami obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Afri Juliandari, K., Wuri Astuti, A., & Khotimah, S. (2025). Hubungan kejadian Body Dysmorphic Disorder (BDD) dengan status gizi dan pengalaman remaja dalam pengelolaan berat badan: A Scoping Review. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 16(2), 149. <https://doi.org/10.36419/jki.v16i2.1472>
- Dewi, A., Ilma Nuria Sulrieni, & Melvia Solfia Ningsih. (2023). Faktor - Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa MAN 1 Kota Padang. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 159–171. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.1356>
- Faiz, M. N., Sri, R., Kandau, R., & Gurning, F. P. (2025). *Evaluasi Implementasi JKN Dalam Peningkatan Akses Pelayanan Kesehatan Di Medan* *Evaluation of JKN Implementation in Improving Access to Health Services in Medan*. 8(7), 4095–4103. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.8206>
- Humairah, S., & Sodik, M. A. (2016). *Faktor Resiko Terjadinya Obesitas*.
- Karina Nur Safitri, Salma Irdhillah, Mila Deskia, Moch Fitran Naufaldy, Restu Rahayu, Nazwa Kusumawicitra, Selvi Triwanvi, Agus Mulyana, & Agus Mulyana. (2024). Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56.
- Pebriani, L., Frethernety, A., & Trinovita, E. (2022). Studi Literatur: Pengaruh Konsumsi Junk Food terhadap Obesitas. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 270–280. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3103>
- Rachma, R. A., & Mahmudiono, T. (2023). *Hubungan Faktor Genetik dan Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas* *The Relationship between Genetic Factors and Energy Intake with Obesity*. 1002–1006.
- Romadona, S., Aliyya, T. F., & Kumalajati, A. P. (2021). *LATIHAN FISIK , ASUPAN KALORI , DAN OBESITAS PADA REMAJA : LITERATURE REVIEW*.
- Wahidah, N. H., & Ruhmawati, T. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan Pencegahan Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Silivangi*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i1.1047>