

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Nur Aida Aliah Mustapa¹, Yasser Ahmad Fananie², Andi Pudya Hanum Pratiwi³, Darwis Muhdina⁴

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2022/email nuraidaaliahm@gmail.com ²Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar ³Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar ⁴Dosen Departemen Al-Islam Kemuhammadiyah, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

PENGARUH KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA SISWI SMA SEKOLAH PUTRI DARUL ISTIQAMAH (SPIDI) MAROS.

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan yang prevalensinya terus meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Kejadian obesitas dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya tingginya konsumsi makanan cepat saji (fast food) dan rendahnya aktivitas fisik. Makanan cepat saji umumnya mengandung kalori, lemak, gula, dan natrium yang tinggi, sedangkan aktivitas fisik yang rendah menyebabkan pengeluaran energi tidak seimbang dengan asupan energi sehingga meningkatkan risiko obesitas. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada siswi SMA Sekolah Putri Darul Istiqamah (SPIDI) Maros. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan metode *total sampling*. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang (70,7%), konsumsi makanan cepat saji kategori sering (51,1%), dan status non-obesitas (51,1%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas ($p=0,014$). **Kesimpulan :** Konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas pada siswi SMA Sekolah Putri Darul Istiqamah (SPIDI) Maros. Semakin sering konsumsi makanan cepat saji dan semakin rendah aktivitas fisik, semakin tinggi risiko terjadinya obesitas.

Kata Kunci: *Fast Food*, Aktivitas Fisik, Obesitas, Remaja, Indeks Massa Tubuh.