



Pengukuran Status Gizi dan Frekuensi Kebiasaan Makanan Siap Saji pada Remaja di SMAN 10 Luwu

Nutritional Status and Frequency of Fast Food Consumption among Adolescents at SMAN 10 Luwu

Aisyah Warsid^{1*}, Nirwan², Sumarni³

¹⁻³ Stikes Bhakti Pertiwi Luwu Raya

*Penulis Korespondensi : aisyah.jauri@gmail.com¹

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 19 December 2025;

Revisi: 22 Januari 2026;

Diterima: 18 Februari 2026;

Terbit: 27 Februari 2026

Keywords: *Adolescents;*

Anthropometric Measurements;

Education; Nutritional Status;

Obesity.

Abstract: *Adolescents with obesity can have health problems into adulthood. This imbalance occurs due to high energy and fat intake and lack of physical activity. Fast food can cause health problems such as diabetes, hypertension, coronary heart disease, stroke, cancer, and lipid disorders. This community service activity increases adolescents' knowledge in choosing the right foods and preventing more complex nutritional problems by providing education and monitoring nutritional status. The results of anthropometric and nutritional status examinations of 84 students showed that 30 students were categorized as obese with a BMI ≥ 25.0 kg/m². Regarding the frequency of fast food consumption among the 84 students, 30 students were categorized as frequently consuming fast food more than 3 times a week. For the sustainability of the program, it is recommended that it be carried out periodically and that access to health services be improved and community participation in health awareness be expanded. Thus, it is hoped that public awareness of maintaining health can continue to increase.*

Abstrak

Remaja dengan kondisi obesitas dapat berdampak pada masalah kesehatan hingga usia dewasa. Ketidakseimbangan ini terjadi akibat asupan makanan yang tinggi energi dan lemak serta kurangnya aktivitas fisik. Dampak makanan siap jadi dapat menganggu kesehatan seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan gangguan lemak. Kegiatan pengabdian ini meningkatkan pengetahuan remaja dalam pemilihan makanan yang tepat dan mencegah masalah gizi yang lebih kompleks dengan pemberian edukasi dan pemantauan status gizi. Adapun hasil pemeriksaan antropometri dan status gizi dari 84 siswa terdapat 30 siswa yang dikategorikan obesitas dengan IMT $\geq 25,0$ kg/m². Adapun tentang frekuensi kebiasaan konsumsi makanan siap saji dari 84 siswa terdapat 30 siswa dikategorikan sering mengonsumsi makanan siap saji lebih dari 3 kali dalam seminggu. Untuk keberlanjutan program, disarankan dilakukan secara berkala dan meningkatkan akses ke layanan kesehatan serta memperluas partisipasi masyarakat untuk kesadaran kesehatan. Dengan demikian, diharapkan dapat terus meningkatkan kesadaran masyarakat pada umunya untuk menjaga kesehatan.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan; Obesitas; Pengukuran Antropometrik; Remaja; Status Gizi

1. PENDAHULUAN

Periode remaja menjadi puncak pertumbuhan dan menjadi masa yang krusial pada perkembangan seseorang. Periode ini menjadi penentu kondisi seseorang baik secara fisik maupun psikologis agar tetap sehat dan produktif produktif saat mencapai usia dewasa dan lansia.

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa dan prosesnya terjadi sangat cepat pada semua aspek fisik, psikis dan sosial (Hidayanto et al., 2021). Selain proses fisiologis yang pesat, perubahan psikologis untuk mencari jati diri juga dirasakan pada remaja

dengan mengikuti gaya hidup yang berjalan (A.M. Hanum, 2023). Proses perubahan ini akan membutuhkan asupan yang tepat dan sesuai agar mencapai kesehatan yang optimal (Pangow et al., 2020). Puncak pertumbuhan yaitu pada masa remaja. Asupan makanan yang buruk merupakan salah satu penyebab masalah gizi pada remaja. Keseimbangan zat gizi dan asupan makanan serta yang masuk dibutuhkan untuk mencapai kesehatan yang optimal termasuk aktifitas fisik (Pangow, 2019).

Obesitas merupakan masalah gizi dimana terjadi akibat ketidakseimbangan energi asupan dengan energi yang dimanfaatkan oleh tubuh. Kelebihan ini mengakibatkan terjadi penumpukan lemak tubuh yang meningkatkan berat badan dan membahayakan kesehatan tubuh. Remaja dengan kondisi obesitas dapat berdampak pada masalah kesehatan hingga usia dewasa. Ketidakseimbangan ini terjadi akibat asupan makanan yang tinggi energi dan lemak serta kurangnya aktivitas fisik. Anak-anak usia remaja saat ini yang cenderung menggunakan *screentime* dengan menonton TV dan handphone untuk bersosial media atau bermain *game* menjadi pemicu aktifitas fisik kurang dibandingkan dengan asupan makanan yang masuk. (A. M. Hanum, 2023)

Menurut WHO, obesitas merupakan sebuah keadaan abnormal kelebihan lemak dalam tubuh yang dapat mengganggu kondisi kesehatan. Penggolongan obesitas didasarkan pada Indeks Massa Tubuh (IMT) yang didapatkan dari penghitungan berat badan dibagi dengan tinggi badan kuadrat. Obesitas merupakan permasalahan serius yang menyebabkan buruknya kondisi dan mengganggu mental, pengurangan kualitas hidup serta menyebabkan kematian di dunia (Sugiarto, 2022).

Obesitas merupakan penumpukan lemak atau berat badan lebih yang dapat mengganggu metabolisme tubuh yang disebabkan oleh asupan energi yang lebih. Mahasiswa cenderung lebih suka mengonsumsi makanan yang tinggi lemak seperti makanan cepat saji karena penyajiannya cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat saji dan penyajian yang higienis dan menarik, dianggap makanan yang bergensi atau makanan gaul dan juga salah satu makanan modern bagi anak muda khususnya remaja. Jenis makanan yang dimaksud seperti makanan yang dikemas, praktis yang mudah disajikan yang diolah dengan cara sederhana (Resky et al., 2019).

Karakteristik makanan siap jadi yakni makanan yang mudah praktis diolah sebagai pengganti makanan utama. Selain itu makanan ini banyak menggunakan bahan tambahan makanan seperti pengawet, penyedap, dan pemanis yang mengandung zat aditif sehingga mengonsumsi makanan tersebut secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Apabila remaja mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan tanpa diimbangi

dengan aktivitas fisik yang cukup, maka remaja akan mengalami gangguan pada tubuh, seperti berisiko mengalami gangguan penyakit degeneratif. Makanan cepat saji memiliki banyak jenis, mulai dari makanan ringan hingga makanan berat. Semakin populernya makanan cepat saji atau fast food di kalangan remaja, didukung dengan meningkatnya porsi serta energi di dalam makanan cepat saji (Alfora et al., 2023).

Berdasarkan hasil laporan Riskesdas menurut provinsi di Sulawesi Selatan prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja 16-18 tahun gemuk 0,9% (2010) dan obesitas sebanyak 2,7% (2013) (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013) (Depkes RI, 2010). Pada laporan SKI 2023 menurut Provinsi Sulawesi Selatan prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 16-18 tahun yaitu obesitas sebanyak 4,1% (Kemenkes, 2023). Hasil ini menggambarkan bahwa peningkatan masalah gizi berkaitan dengan obesitas pada remaja.

Berdasarkan latar belakang di atas, diharapkan akan membantu meningkatkan pengetahuan remaja dalam pemilihan makanan yang tepat dan mencegah masalah gizi yang lebih kompleks dengan pemberian edukasi dan pemantauan status gizi.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan pemeriksaan status gizi dan edukasi kepada remaja. Edukasi diberikan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman remaja dalam pemilihan makanan yang tepat sesuai dengan kebutuhan gizi masing-masing. Langkah awal pada kegiatan ini yaitu pemeriksaan status gizi, yang bertujuan untuk mendapatkan data akurat untuk memperoleh gambaran secara umum terkait kondisi kesehatan remaja. Langkah selanjutnya adalah remaja diberikan edukasi berkaitan dengan status gizi masing-masing. Materi edukasi yang diberikan berkaitan tentang tumpeng gizi seimbang dan isi piringku serta pengetahuan dasar tentang manfaat energi dan zat gizi pada makanan untuk metabolisme tubuh. Dengan kegiatan pengabdian ini, diharapkan remaja memahami kondisi status gizi masing-masing dan berkeinginan untuk menjada pola makan yang sesuai dengan kebutuhannya.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada 3-6 Juli 2024 di SMAN 10 Luwu yang merupakan salah satu jenjang SMA yang berlokasi di Kelurahan Tanarigella, Kecamatan Bua, Kabupaten Luwu, Sulawesi Selatan. Berikut hasil status gizi remaja pada SMAN 10 Luwu. Setelah kegiatan ini dilaksanakan mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya pola makan yang sehat dengan pemilihan makanan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan. Terutama kebiasaan mengkonsumsi jajanan tinggi gula dan garam. Selama proses

edukasi diberikan, diketahui bahwa masih banyak siswa yang belum memahami atau terbatas berkaitan dengan prinsip dari gizi seimbang, sumber makanan yang dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh.

Adapun hasil pemeriksaan antropometri dan status gizi dari 84 siswa terdapat 30 siswa yang dikategorikan obesitas dengan $IMT \geq 25,0 \text{ kg/m}^2$. Adapun tentang frekuensi kebiasaan konsumsi makanan siap saji dari 84 siswa terdapat 30 siswa dikategorikan sering mengonsumsi makanan siap saji lebih dari 3 kali dalam seminggu.

Tabel 1. Hasil pengukuran antropometri pada remaja di SMAN 10 Luwu

Kode nama	Jenis kelamin	Umur	BB	TB	Status Gizi	Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji
1	Perempuan	17	49	149	Tdk obesitas	Jarang
2	Perempuan	17	55	148	Obesitas	Sering
3	Laki-Laki	17	70	170	Tdk obesitas	Sering
4	Perempuan	17	52	150	Tdk obesitas	Jarang
5	Perempuan	18	55	149	Obesitas	Jarang
6	Perempuan	18	49	148	Tdk obesitas	Sering
7	Laki-Laki	18	59	162	Tdk obesitas	Jarang
8	Laki-Laki	18	75	170	Obesitas	Sering
9	Perempuan	18	151	52	Tdk obesitas	Jarang
10	Perempuan	18	52	145	Obesitas	Sering
11	Perempuan	18	50	152	Tdk obesitas	Sering
12	Perempuan	18	55	152	Tdk obesitas	Jarang
13	Perempuan	17	68	151	Obesitas	Jarang
14	Perempuan	18	51	149	Tdk obesitas	Jarang
15	Perempuan	17	50	150	Tdk obesitas	Sering
16	Perempuan	17	56	148	Obesitas	Jarang
17	Perempuan	18	52	151	Tdk obesitas	Jarang
18	Perempuan	18	52	154	Tdk obesitas	Sering
19	Perempuan	18	58	152	Obesitas	Jarang
20	Perempuan	17	50	148	Tdk obesitas	Jarang
21	Perempuan	18	55	148	Obesitas	Sering
22	Perempuan	18	53	145	Obesitas	Sering
23	Perempuan	17	53	152	Tdk obesitas	Jarang
24	Perempuan	17	49	148	Tdk obesitas	Jarang
25	Laki-Laki	18	74	165	Obesitas	Sering
26	Perempuan	17	50	152	Tdk obesitas	Jarang
27	Perempuan	18	49	151	Tdk obesitas	Jarang
28	Laki-Laki	18	75	170	Obesitas	Sering
29	Laki-Laki	18	70	171	Tdk obesitas	Jarang
30	Perempuan	18	55	149	Obesitas	Sering

Kode nama	Jenis kelamin	Umur	BB	TB	Status Gizi	Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji
31	Laki-Laki	18	71	172	Tdk obesitas	Sering
32	Perempuan	18	61	154	Obesitas	Jarang
33	Perempuan	18	48	148	Tdk obesitas	Sering
34	Perempuan	18	50	149	Tdk obesitas	Jarang
35	Perempuan	17	52	155	Tdk obesitas	Sering
36	Perempuan	17	48	150	Tdk obesitas	Jarang
37	Perempuan	17	58	150	Obesitas	Jarang
38	Perempuan	17	47	146	Tdk obesitas	Sering
39	Perempuan	18	48	151	Tdk obesitas	Jarang
40	Perempuan	18	55	148	Obesitas	Sering
41	Perempuan	18	52	146	Obesitas	Sering
42	Laki-Laki	17	70	170	Tdk obesitas	Jarang
43	Laki-Laki	17	71	172	Tdk obesitas	Sering
44	Laki-Laki	17	75	170	Obesitas	Jarang
45	Laki-Laki	17	68	168	Tdk obesitas	Jarang
46	Perempuan	17	53	154	Tdk obesitas	Jarang
47	Perempuan	18	58	152	Obesitas	Jarang
48	Laki-Laki	18	69	172	Tdk obesitas	Jarang
49	Laki-Laki	18	70	171	Tdk obesitas	Jarang
50	Laki-Laki	17	76	170	Obesitas	Sering
51	Laki-Laki	18	64	168	Tdk obesitas	Jarang
52	Laki-Laki	17	71	169	Tdk obesitas	Jarang
53	Laki-Laki	18	71	170	Tdk obesitas	Jarang
54	Laki-Laki	18	75	168	Obesitas	Jarang
55	Laki-Laki	17	70	171	Tdk obesitas	Jarang
56	Perempuan	17	56	146	Tdk obesitas	Jarang
57	Perempuan	17	58	150	Obesitas	Jarang
58	Perempuan	17	57	149	Obesitas	Jarang
59	Perempuan	17	52	148	Tdk obesitas	Jarang
60	Laki-Laki	17	70	175	Tdk obesitas	Jarang
61	Perempuan	17	55	145	Obesitas	Sering
62	Laki-Laki	17	71	170	Tdk obesitas	Jarang
63	Laki-Laki	17	70	169	Tdk obesitas	Jarang
64	Perempuan	17	60	150	Obesitas	Sering
65	Laki-Laki	18	52	148	Tdk obesitas	Jarang
66	Perempuan	18	52	149	Tdk obesitas	Jarang
67	Perempuan	18	58	149	Obesitas	Sering
68	Perempuan	18	49	152	Tdk obesitas	Jarang
69	Perempuan	18	52	152	Tdk obesitas	Jarang
70	Perempuan	18	58	148	Obesitas	Sering
71	Perempuan	18	61	148	Obesitas	Sering
72	Perempuan	18	50	152	Tdk obesitas	Jarang

Kode nama	Jenis kelamin	Umur	BB	TB	Status Gizi	Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji
73	Laki-Laki	18	75	168	Obesitas	Jarang
74	Laki-Laki	18	72	174	Tdk obesitas	Sering
75	Laki-Laki	18	74	172	Tdk obesitas	Jarang
76	Perempuan	17	48	147	Tdk obesitas	Jarang
77	Perempuan	17	54	145	Obesitas	Sering
78	Perempuan	17	50	151	Tdk obesitas	Jarang
79	Perempuan	18	49	150	Tdk obesitas	Jarang
80	Perempuan	18	59	148	Obesitas	Sering
81	Perempuan	17	50	151	Tdk obesitas	Jarang
82	Perempuan	17	51	150	Tdk obesitas	Jarang
83	Laki-Laki	17	58	146	Obesitas	Sering
84	Laki-Laki	17	52	149	Tdk obesitas	Jarang

Sumber: Data Primer (2024)

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberi edukasi terkait pentingnya mengetahui status gizi dan kebiasaan makanan cepat saji sehingga diharapkan dapat membantu mencegah terjadi penyakit yang lebih kompleksnya. Hasil status gizi siswa dari 84 siswa, masih ada 30 siswa yang dikategorikan obesitas. Dampak kesehatan pada anak remaja dengan obesitas akan terganggu seperti sistem syaraf, sistem pencernaan, sistem peredaran darah dan sistem reproduksi. Selain itu, anak remaja dengan obesitas juga mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi, kegelisahan, rendah diri dan terkadang gangguan makan (Sumarni & Bangkele E.Y, 2023).

Sebelum kegiatan pengabdian diberikan, siswa belum memahami terkait pentingnya mengecek secara rutin berat badan untuk mempertahankan berat badan normal yang juga merupakan salah satu pesan dari 10 gizi seimbang yang disosialisasikan oleh Kementerian Kesehatan. Berat badan normal berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut SKI 2023 (Kemenkes, 2023) yaitu 18,5 – 25,0 kg/m². Memantau berat badan dengan mempertahankan berat badan menjadi salah satu langkah dini untuk pencegahan berbagai macam penyakit akibat terjadi kelebihan berat badan dan obesitas.

Kebiasaan makanan siap saji pemicu terjadinya obesitas pada remaja. Hal ini sejalan berdasarkan penelitian oleh Budiarti & Utami (2021), dimana terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,037$). Mayoritas remaja sebesar 84,3% mengkonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi sering. Makanan siap saji yang sering dikonsumsi siap saji seperti bakso, siomay, *fried chicken*, batagor, sosis, dan sushi yang mana dikonsumsi lebih dari 3 kali dalam seminggu. Konsumsi tinggi energi dan rendah serat

dapat menimbulkan persalahan gizi obesitas yang merupakan faktor resiko terjadinya penyakit degeneratif, dimana penyakit degenatif merupakan penyebab utama kematian (Destrianti et al., 2020).

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di SMAN 10 Luwu Kec. Bua, Kabupaten Luwu pada pengukuran status gizi dan kebiasaan makanan siap saji berhasil meningkatkan kesadaran siswa dalam menjaga pola makanan dan berat badan. Hasil pengukuran status gizi yang obesitas terdiri 30 siswa dari 84 siswa serta kebiasaan makanana siap saji yang masih sering konsumsi makanan siap saji lebih dari 3 kali seminggu. Edukasi pemilihan makanan yang sesuai dan tepat menjadi kunci untuk memperbaiki pola makan masyarakat. Program yang dilakukan secara berkala untuk keberlanjutan dan peningkatan layanan kesehatan serta peningkatan partisipasi masyarakat secara luas untuk kesadaran kesehatan. Dengan demikian, diharapkan dapat terus meningkatkan kesadaran masyarakat pada umunya untuk menjaga kesehatan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih kepada SMAN 10 Luwu dan Stikes Bhakti Pertiwi Luwu Raya serta seluruh pihak yang telah berkontribusi memberikan dukungan, fasilitas dan partisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* , 2(1).
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013*.
- Budiarti, A., & Utami, M. P. P. (2021). Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 11(2).
- Depkes RI. (2010). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010*.
- Destrianti, I., Rizky, W., Netty, & Wirdarni A. (2020). *Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smpn 15 Banjarmasin Tahun 2020* [Undergraduate]. Universitas Islam Kalimantan.
- Hanum, A.M. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* , 9(2).

- Hanum, A. M. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas pada Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* , 9(2).
- Hidayanto, D. K., Rosid, Ajijah, A. H., & Yulia, K. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpun Pintar (Smartphone) pada Remaja. *Journal of Social Sciences and Politics*, 8(1).
- Kemenkes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*.
- Pangow, S., Widdhi, B., & Fona, B. (2020). Status Gizi pada Remaja SMP Negeri 6 Manado Menggunakan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang. *Jurnal Biomedik (JBM)*, 12(1).
- Resky, A. N., Haniarti, & Usman. (2019). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa yang tinggal di Sekitar Universitas Muhammadiyah Pare-pare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan* , 2(3).
- Sumarni, & Bangkele E. Y. (2023). Persepsi Orang Tua, Guru Dan Tenaga Kesehatan Tentang Obesitas Pada Anak Dan Remaja. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 9(1).
- Widiana, R. M., & Subekti, R. (2023). *Tantangan obesitas pada remaja dan dampaknya terhadap kualitas hidup*. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- Yanti, M., & Hidayat, R. (2022). *Edukasi gizi dan pencegahan obesitas pada remaja di sekolah-sekolah urban*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 123-130.
- Yuliana, M. S. (2023). *Pengaruh pola makan tidak sehat terhadap status gizi remaja*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 5(2), 45-57.