

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2025**

ABSTRAK

GINA LISTIANA HARDIANTI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN KONSUMSI
JUNK FOOD DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI
KOTA TASIKMALAYA (Studi Observasional pada Siswa Kelas X dan XI di
SMA Negeri 8 Tasikmalaya Tahun 2025)**

Gizi lebih yaitu *overweight* dan obesitas menjadi masalah kesehatan remaja dengan peningkatan prevalensi cepat yaitu lebih dari 390 juta remaja usia 10 – 19 tahun di seluruh dunia mengalami gizi lebih. Gizi lebih dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk pengetahuan gizi, kebiasaan konsumsi *junk food*, asupan zat gizi makro, aktivitas fisik, jenis kelamin dan pengaruh obat-obatan. Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 8 Tasikmalaya pada tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan pendekatan observasional dan desain *cross sectional* pada 99 responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data didapatkan dengan melakukan wawancara dan kuesioner pengetahuan gizi, aktivitas fisik, *food frequency questionnaire* (FFQ) untuk kebiasaan konsumsi *junk food* dan *food recall* 24 jam untuk asupan zat gizi makro serta pengukuran antropometri menggunakan stadiometer untuk tinggi badan dan timbangan digital untuk berat badan. Uji Chi-Square menunjukkan ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi ($p\text{-value} = 0,000$) dengan kebiasaan konsumsi *junk food*. Pengetahuan gizi ($p\text{-value} = 0,007$) dan kebiasaan konsumsi *junk food* ($p\text{-value} = 0,000$) dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Variabel pengganggu seperti asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik juga terdapat hubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja, sementara jenis kelamin tidak ada hubungan pada kejadian gizi lebih. Disimpulkan bahwa pengetahuan gizi merupakan faktor risiko penting terhadap kebiasaan konsumsi *junk food*, serta pengetahuan gizi yang tidak baik, kebiasaan konsumsi *junk food* sering merupakan faktor risiko dalam mengalami gizi lebih pada remaja. Hasil ini menegaskan bahwa perlu dilakukan intervensi melalui edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi.

Kata Kunci: *Junk food*, Obesitas, *Overweight*, Pengetahuan gizi, Remaja

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES
SILIWANGI UNIVERSITY
TASIKMALAYA
NUTRITION STUDY PROGRAM
2025**

ABSTRACT

GINA LISTIANA HARDIANTI

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION KNOWLEDGE AND JUNK FOOD CONSUMPTION HABITS WITH THE INCIDENT OF OVERNUTRITION IN ADOLESCENTS IN TASIKMALAYA CITY (Observational Study on Grade X and XI Students at SMA Negeri 8 Tasikmalaya in 2025)

Overweight and obesity are health problems in adolescents with a rapid increase in prevalence, with more than 390 million adolescents aged 10-19 years worldwide experiencing overnutrition. Overnutrition is influenced by several factors including nutritional knowledge, junk food consumption habits, macronutrient intake, physical activity, gender, and the influence of drugs. The purpose of this study was to analyze the relationship between nutritional knowledge and junk food consumption habits with the incidence of overnutrition in adolescents at SMA Negeri 8 Tasikmalaya in 2025. This study used a quantitative methodology with an observational approach and a cross-sectional design on 99 respondents selected based on inclusion and exclusion criteria. Data were obtained by conducting interviews and questionnaires on nutritional knowledge, physical activity, food frequency questionnaire (FFQ) for junk food consumption habits and 24-hour food recall for macronutrient intake as well as anthropometric measurements using a stadiometer for height and a digital scale for weight. The Chi-Square test showed a significant relationship between nutritional knowledge ($p\text{-value} = 0.000$) and junk food consumption habits. Nutritional knowledge ($p\text{-value} = 0.007$) and junk food consumption habits ($p\text{-value} = 0.000$) were associated with overnutrition in adolescents. Confounding variables such as macronutrient intake and physical activity were also associated with overnutrition in adolescents, while gender was not associated with overnutrition. It was concluded that nutritional knowledge is an important risk factor for junk food consumption habits, and poor nutritional knowledge and junk food consumption habits are often risk factors for overnutrition in adolescents. These results emphasize the need for interventions through nutrition education to improve nutritional knowledge.

Keywords: Junk food, Obesity, Overweight, Nutritional knowledge, Adolescents