

**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN  
CEPAT SAJI DENGAN *BODY MASS INDEX* (BMI)  
PADA REMAJA**

**SKRIPSI**



**Oleh :  
Navista Aulia Ramadhania  
NIM. 21102034**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
JEMBER  
2025**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Pengesahan Skripsi yang berjudul *Hubungan Konsumsi Makanan dan Minuman Cepat Saji Dengan Body Mass Index (BMI) Pada Remaja* telah di uji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas dr. Soebandi pada:

Nama : Navista Aulia Ramadhania

NIM : 21102034

Hari, Tanggal : 24 Maret 2025

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Ketua penguji



**Wahyu Sholehah Erdah Suswati, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIDN. 0710119002

Penguji II



**Junianti Fitriadi, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIDN. 0710068603

Penguji III



**Wike Rosalini, S.Kep., Ns., M.Kes**  
NIDN. 0708039102

Mengesahkan



**Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb.**  
NIDN. 0719128902

# HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN CEPAT SAJI DENGAN *BODY MASS INDEX* (BMI) PADA REMAJA

## *THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION AND BODY MASS INDEX (BMI) IN ADOLESCENTS*

Navista Aulia Ramadhania<sup>1</sup>, Wike Rosalini<sup>2</sup>, Wahyi Sholehah Erdah Suswati<sup>3</sup>,  
Junianto Fitriyadi<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

Email Koresponden: [navista.aulia1002@gmail.com](mailto:navista.aulia1002@gmail.com)

Received:

Accepted:

Published:

---

### Abstrak

**Latar belakang :** Pola konsumsi makanan dan minuman cepat saji yang buruk pada remaja dapat menyebabkan masalah kesehatan serius juga menjadi salah satu penyebab utama terjadinya BMI yang mengarah pada kategori overweight.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi makanan dan minuman cepat saji dengan kejadian *overweigh* pada remaja di SMK Islam Bustanul Ulum.

**Metode:** Penelitian menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian terdiri dari 1306 siswa dengan sampel 93 siswa SMK IBU yang diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*. Tingkat konsumsi makanan cepat saji diukur menggunakan kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) dan *Body Mass Index* diukur menggunakan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis data dilakukan menggunakan uji *spearman*.

**Hasil:** Penelitian menunjukkan 55 siswa memiliki frekuensi konsumsi makanan dan minuman cepat saji yang tinggi, 59,1% berada dalam kategori *overweight* dan obesitas uji *spearman* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi makanan dan minuman cepat saji dengan *body mass Index* pada remaja dengan  $p\text{-value} = 0,000$  ( $\alpha 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan positif yang kuat antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian *overweight* pada remaja, menunjukkan pentingnya perhatian terhadap pola makan di kalangan remaja. Disarankan agar sekolah dan orang tua meningkatkan edukasi gizi, guna mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan menjaga (BMI) dalam rentang yang sehat.

**Kata Kunci:** Makanan dan Minuman Cepat Saji; *Body Mass Indeks*; Remaja