

ABSTRAK

Anwar, Haseena Ayu. 2020. *Gambaran Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Kegemukan Pada Remaja SMA Negeri 9 Bandung*. Tugas Akhir. Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing: Mamat Rahmat, SKM, MKM.

Masalah gizi lebih saat ini banyak ditemukan di kalangan anak remaja karena perubahan pola gaya hidup terutama pola makan yang lebih menyukai makanan *fast food* dan kurangnya aktivitas fisik atau olahraga sehingga dapat menyebabkan kegemukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan kejadian kegemukan pada remaja SMA Negeri 9 Bandung. Desain penelitiannya yaitu *cross sectional* dengan jumlah sampel 78 siswa kelas XI. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *proporsional* dan dari setiap kelas diambil dengan cara *simple random sampling*. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik sampel (umur dan jenis kelamin), frekuensi konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan kegemukan. Hasil penelitian ini diperoleh yaitu remaja dengan status gizi gemuk sebanyak 24,4% dan remaja yang status gizi tidak gemuk sebanyak 75,6%, remaja yang frekuensi konsumsi *fast food* sering sebanyak 83,3% dan frekuensi konsumsi *fast food* jarang sebanyak 16,7%, remaja yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 44,9% dan remaja yang memiliki aktivitas sedang sebanyak 55,1%. Bagi remaja disarankan untuk membatasi konsumsi makanan *fast food* dan membiasakan aktivitas fisik secara rutin sehingga dapat mencegah terjadinya kegemukan.

Kata kunci: Kegemukan, *Fast Food*, Aktivitas Fisik