
FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN OBESITAS REMAJA DI KELURAHAN BUNUT BARAT KECAMATAN KISARAN BARAT

Factors Related to Adolescents Obesity in Sub-District of Bunut Barat, District of Kisaran Barat

Leli Sopiiah, Wanda Lestari, Rani Suraya, Yulita, Agnes Sry Vera Nababan*

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

* Email Korespondensi: sopiahleli@gmail.com

Abstrak

Obesitas menjadi pandemik global di seluruh sebagai masalah kesehatan kronis terbesar. Kebiasaan remaja zaman sekarang karena adanya teknologi canggih dan perkembangan zaman yang begitu pesat, peningkatan konsumsi makanan cepat saji (fast food), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin. Remaja yang obesitas, 80% berpeluang untuk mengalami obesitas saat dewasa, dan berisiko mengalami penyakit degeneratif seperti diabetes tipe 2, hipertensi, jantung, dan stroke. Tujuan untuk menentukan factor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja. Bahan dan Metode penelitian ini kuantitatif dengan survey. Desain penelitian adalah cross sectional study. Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Bunut Barat Kecamatan Kisaran Barat Provinsi Sumatera Utara. Sampel dalam penelitian 101 remaja yang berusia 14 - 18 tahun yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling yang memenuhi kriteria sampel. Instrumen penelitian yang digunakan kuesioner dengan wawancara langsung. Analisis data menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian ditemukan asupan kalori dan protein sangat tinggi namun aktivitas fisik remaja sangat rendah, hal ini menunjukkan bahwa jumlah kalori, asupan protein dan aktivitas fisik berhubungan dengan obesitas remaja dengan nilai p masing-masing (0,000). Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah kalori, asupan protein dan aktivitas fisik dengan obesitas remaja. Kebiasaan remaja mengkonsumsi makanan yang tinggi mengandung lemak gula salah satu penyebab terjadinya obesitas pada remaja.

Kata Kunci : Obesitas, Kalori, Asupan Protein, Aktifitas

Abstract

Obesity is becoming a global pandemic worldwide as the biggest chronic health problem. The habits of today's youth are due to sophisticated technology and the rapid development of the times, increased consumption of fast food (fast food), low physical activity, genetic factors, the influence of advertising, psychological factors, socioeconomic status, diet program, age, and gender. Adolescents who are obese have an 80% chance of becoming obese as adults, and are at risk for degenerative diseases such as type 2 diabetes, hypertension, heart disease, and stroke. The aim is to determine the factors associated with obesity in adolescents. Materials and Methods This research is quantitative by a survey. The research design is a cross-sectional study. The research was carried out in Bunut Barat Village, West Kisaran District, North Sumatra Province. The sample in this study was 101 adolescents aged 14-18 years who were taken using a purposive sampling technique that met the sample criteria. The research instrument used was a questionnaire with direct interviews. Data analysis using Chi-square test. The results of the study found that calorie and protein intake was very high but adolescent physical activity was very low, this indicates that the number of calories, protein intake, and physical activity is associated with adolescent obesity with p-values of each (0.000). The conclusion is that there is a significant relationship between the number of calories, protein intake, and physical activity with adolescent obesity. Teenagers' habit of consuming foods high in fat and sugar is one of the causes of obesity in adolescents.

Keywords: Obesity, Calories, Protein Intake, Activity

PENDAHULUAN

Obesitas atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja terutama remaja. Obesitas ditandai dengan penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan, terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Obesitas telah menjadi pandemik global di seluruh dunia dan dinyatakan oleh World Health Organization (WHO) sebagai masalah kesehatan kronis terbesar [1]. Kebiasaan remaja zaman sekarang karena adanya teknologi canggih dan perkembangan zaman yang begitu pesat, peningkatan konsumsi makanan cepat saji (fast food), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan beberapa faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas [2].

Semua kelompok usia dapat berisiko mengalami obesitas, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Hal ini telah dibuktikan bahwa kejadian obesitas pada periode transisi antara remaja dan dewasa muda adalah kurun waktu lima tahun meningkat, yaitu dari 10,9% menjadi 22,1% dan 4,3% diantaranya mempunyai IMT 40 [3]. Kejadian obesitas pada

remaja penting untuk diperhatikan karena remaja yang mengalami obesitas 80% akan dapat berpeluang untuk mengalami obesitas pada saat dewasa nanti. Remaja yang obesitas berisiko tinggi menderita penyakit degeneratif seperti diabetes tipe 2, hipertensi, penyakit jantung dan stroke [4].

Permasalahan gizi pada remaja haruslah diperhatikan secara khusus karena akan mempengaruhi kualitas remaja itu sendiri di masa yang akan datang, sehingga perlu dicari informasi mengenai masalah gizi pada remaja [5]. WHO melaporkan bahwa prevalensi obesitas tahun 2016 lebih dari 1,9 milyar (39%) orang dewasa berusia 18 tahun keatas mengalami kelebihan berat badan dan lebih dari 650 juta orang (13%) mengalami obesitas, 40 juta anak usia dibawah 5 tahun mengalami kelebihan berat badan, lebih dari 340 juta anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami obesitas [6]. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi obesitas di Indonesia pada kelompok usia ≥ 15 tahun mencapai 31%, sedangkan untuk Sumatera Utara sendiri prevalensi obesitas kelompok usia ≥ 15 tahun lebih tinggi dari prevalensi secara nasional yaitu 35% [7]. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap beberapa orang remaja di Kelurahan Bunut Barat Kecamatan Kisaran Barat Kabupaten Asahan dengan melihat status IMT ≥ 25 kg/m² diperoleh ada 52 remaja mengalami obesitas.

Sebagian besar asupan makanan yang dikonsumsi remaja di Kelurahan Bunut Barat Kecamatan Kisaran Barat Kabupaten Asahan dipengaruhi iklan makanan jajanan yang ada di *smartphone*. Banyaknya iklan makanan jajanan, yang sebagian besar memicu terjadinya obesitas seperti bakso, brownis, coklat serta berbagai makanan manis dan siap saji lainnya di media sosial menarik selera remaja dan menyebabkan untuk mencoba coba. Selain makanan yang mereka pesan di media sosial berisiko menyebabkan obesitas, berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan makanan jajanan yang tersedia di daerah tempat tinggal mereka yang tidak jauh dari pusat kota juga memiliki risiko dalam meningkatkan kejadian obesitas. Hal ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh Wismoyo terhadap remaja di Surabaya, penelitian membuktikan anak remaja yang sering mengonsumsi makanan jajanan berisiko mengalami obesitas [8].

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara terhadap remaja, setelah pulang sekolah sebagian besar waktu mereka dihabiskan dengan hanya melakukan aktivitas ringan seperti tidur di dalam kamar sambil bermain *smartphone*, duduk dan berkumpul dengan teman sebaya. Penelitian Retraningrum dan Dieny di Semarang menunjukkan remaja dengan aktivitas fisik yang kurang memiliki risiko 7,2 kali lebih besar untuk mengalami obesitas [9]. Berdasarkan pemaparan dan studi pendahuluan yang dilakukan maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di Kelurahan Bunut Barat Kecamatan Kisaran Barat Kabupaten Asahan."

METODE DAN SAMPEL

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei analitik dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Bunut Barat Kecamatan Kisaran Barat Kabupaten Asahan Provinsi Sumatera Utara. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2020. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja di Kelurahan Bunut Barat Kecamatan Kisaran Barat yaitu sebanyak 136 orang dengan jumlah sampel sebanyak 101 orang dan dipilih dengan teknik random sampling. Data primer yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah asupan makan, aktivitas fisik, tinggi badan, dan berat badan. Data identitas sampel meliputi nama, umur, jenis kelamin. Data sekunder yang dikumpulkan meliputi data jumlah remaja dan pekerjaan orang tua, penghasilan orang tua.

Data hasil penelitian ini dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan narasi untuk mengevaluasi besarnya proporsi dari masing-masing faktor predisposisi untuk masing-masing variabel yang diteliti. Pada penelitian ini analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan variabel pola makan, aktivitas fisik, uang jajan, keturunan, dengan kejadian obesitas pada remaja. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *chi-square*.

HASIL

Hasil penelitian diperoleh karakteristik remaja berdasarkan jenis kelamin, umur, kategori IMT, suku, aktifitas fisik, jumlah kalori dan konsumsi protein dapat dilihat pada tabel 1. Dari 136 remaja yang menjadi responden terdapat

berjenis kelamin laki-laki sebanyak 38 remaja (37,6%) dan perempuan sebanyak 63 remaja (62,4 %), Kelompok usia remaja yang persentase tertinggi usia 16 tahun sebanyak 42 remaja (41,6%) dan terendah usia 18 tahun sebanyak 3 remaja (3,0%), status gizi persentase tertinggi pada kategori obesitas sebanyak 61 remaja (60,4%) dan terendah kategori underweight sebanyak 12 remaja (11,9%), suku dengan persentase tertinggi yaitu suku Jawa sebanyak 81 remaja (80,2%) dan terendah suku Padang 1 remaja (1,0%), Pada tabel 2 diperoleh gambaran mengenai kurang aktif dalam melakukan aktifitas fisik sebanyak 64 remaja (63,4%) dan aktif melakukan aktivitas fisik sebanyak 37 remaja (36,6%), jumlah kalori yang dikonsumsi lebih sebanyak 61 remaja (60,4%) dan konsumsi kalori cukup sebanyak 3 remaja (3,0), dan konsumsi protein yang tergolong lebih sebanyak 62 remaja (61,4%) dan konsumsi protein kurang sebanyak 9 remaja (8,9%).

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Remaja

Karakteristik	Frekuensi (136)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	38	37,6
Perempuan	63	62,4
Umur		
14	10	9,9
15	29	28,7
16	42	41,6
17	17	16,8
18	3	3,0
Kategori IMT		
Under Weight	12	11,9
Normal	28	27,7
Obesitas	61	60,4
Suku		
Batak	14	13,9
Padang	1	1,0
Melayu	5	5,0
Jawa	81	80,2

**Deskriptif*

Tabel 2. Distribusi Univariat

Variabel	Frekuensi (136)	Persentase (%)
Aktifitas Fisik		
Kurang Aktif	64	63,4
Aktif	37	36,6
Jumlah Kalori		
Kurang	37	36,6
Cukup	3	3,0
Lebih	61	60,4
Konsumsi Protein		
Kurang	9	8,9
Cukup	30	29,7
Lebih	62	61,4

**Deskriptif*

Berdasarkan tabel 3 dibawah menunjukkan bahwa seluruh remaja yang menderita obesitas memiliki tingkat konsumsi kalori yang lebih dari 61 orang remaja terdapat satu gizi obesitas sebanyak 53 remaja (86,8%). Setelah dilakukan uji *chi-square* diperoleh bahwa *p value* = 0,000 yang berarti ada hubungan antara tingkat konsumsi kalori dengan kejadian obesitas pada remaja di Kelurahan Bunut Kecamatan Kisaran Barat. Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa seluruh remaja yang menderita obesitas memiliki tingkat konsumsi protein yang lebih dari 62 orang remaja terdapat status gizi obesitas sebanyak 51 remaja (82,3%), setelah dilakukan uji *chi-square* diperoleh bahwa *p value* = 0,000 maka ada hubungan antara tingkat konsumsi protein dengan kejadian obesitas pada remaja di Kelurahan Bunut Kecamatan Kisaran Barat.

Tabel 3. Hubungan Jumlah Kalori dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja

Variabel	Kategori IMT				Jumlah	p (Sig)
	Normal		Obesitas			
	f	%	f	%		
Jumlah Kalori						
Cukup	32	80,0	8	20,0	40	0,000
Lebih	8	13,2	53	86,8	61	
Asupan Protein						
Cukup	29	74,3	10	25,7	39	0,000
Lebih	11	17,7	51	82,3	62	
Aktivitas Fisik						
Kurang Aktif	9	14,06	55	85,4	64	0,000
Aktif	31	83,7	6	16,3	37	

**Chi-Square*

Remaja memiliki aktifitas fisik yang kurang dari 64 orang remaja yang menderita obesitas (85,4%), uji *chi-square* diperoleh *p value* = 0,000 yang berarti ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Kelurahan Bunut Kecamatan Kisaran Barat.

PEMBAHASAN

Remaja berjenis kelamin perempuan dengan usia terbanyak yaitu 16 tahun dengan suku terbesar yaitu suku Jawa. Dari 101 remaja terdapat 61 remaja yang mengalami obesitas. Mayoritas remaja memiliki uang jajan yang tergolong banyak, aktifitas fisik yang rendah, keturunan yang juga mengalami obesitas, disertai konsumsi kalori dan protein yang tinggi pada remaja. Hal ini disebabkan remaja putri lebih responsif untuk dijadikan responden, selain itu pada saat dilakukan penelitian remaja yang paling banyak menderita obesitas di Kelurahan Bunut Barat adalah remaja berjenis kelamin perempuan, karena remaja putri lebih banyak menghabiskan waktu di rumah sambil menonton video atau pun film melalui handphone, sehingga pada saat kunjungan penelitian di rumah lebih banyak ditemukan remaja putri dibandingkan putra yang sebagian menghabiskan waktu duduk santai diluar rumah.

Mayoritas pekerjaan orang tua remaja di Kelurahan Bunut Barat adalah sebagai PNS dan Pegawai BUMN yang memiliki penghasilan yang tergolong tinggi. Penghasilan yang tinggi ini diestimasikan menjadi salah satu penyebab terjadinya obesitas pada remaja. Penghasilan yang tinggi menyebabkan kemampuan dalam membeli makanan menjadi tinggi. Kebiasaan remaja di Kelurahan Bunut Barat lebih gemar membeli makanan yang banyak mengandung lemak dan gula. Hal ini yang diestimasikan menyebabkan terjadinya obesitas.

Remaja yang mengalami obesitas memiliki konsumsi kalori dan protein yang tinggi dan berdasarkan analisis didapatkan bahwa konsumsi asupan makanan (kalori dan protein) berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja. Remaja di Kelurahan Bunut Barat banyak mengonsumsi makanan tinggi kalori dan protein. Makanan yang dikonsumsi remaja berasal dari protein hewani, seperti bakso, mie bakso, burger, mie ayam. Sejalan dengan penelitian Herman Hatta et al, (2018) menyatakan bahwa ada hubungan antara konsumsi protein dengan kejadian obesitas [10].

Konsumsi protein dan kalori yang tinggi pada remaja diestimasikan menjadi salah satu penyebab obesitas pada remaja. Remaja obesitas lebih banyak mengonsumsi sumber protein hewani (bersumber dari daging dan unggas) > 2-3 kali sajian perhari dengan total asupan protein > 15% dari total energy perhari [11]. Asupan protein memiliki hubungan langsung dengan obesitas.

Jumlah protein yang berlebihan akan mengalami deaminase atau melepasnya gugus amino dari asam amino. Nitrogen dikeluarkan dari tubuh dan sisa-sisa ikatan karbon akan diubah menjadi asetil KoA yang nantinya dapat disintesis menjadi trigliserida melalui proses lipogenesis. Hal ini menyebabkan seseorang yang mengkonsumsi banyak protein dalam makanannya dan melebihi jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh maka sebagian besar akan disimpan sebagai lemak.

Tingginya uang jajan remaja di Kelurahan Bunut Barat menyebabkan daya beli remaja terhadap jajanan menjadi tinggi, remaja juga memiliki kebiasaan makan yang kurang baik. Selain membeli jajanan secara langsung saat ini juga dipermudah dengan pembelanjaan jajanan secara online yang mayoritas jajanan yang di perdagangkan adalah makanan yang tinggi lemak dan gula, seperti bakso bakar, mie goreng, pudding yang banyak mengandung gula, serta minuman-minuman dengan tingkat gula yang tinggi. Kebiasaan makan yang tidak baik seperti kelebihan makana makanan jajanan yang tinggi lemak, kalori, dan gula serta kurangnya aktifitas fisik dapat menyebabkan obesitas [12]. Apabila menumpuk dalam jumlah yang berlebih tubuh akan menyebabkan terjadinya kegemukan [13]. Berdasarkan hasil penelitian Ramadhaniah (2014) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan kejadian obesitas. Asupan energi yang tinggi dalam waktu lama dan kurangnya aktifitas akan menyebabkan penumpukan dalam tubuh sehingga terjadi obesitas [14].

Selama masa pandemi covid-19 sekolah diliburkan. Sehingga waktu remaja lebih banyak dihabiskan dalam rumah. Remaja lebih banyak melakukan aktivitas fisik seperti menonton televisi, bermain handphone atau laptop, dan tiduran disertai mendengarkan musik. Sejalan dengan penelitian Retnaningrum (2015) dinyatakan bahwa ada hubungan antara aktitas fisik dengan kejadian obesitas [9]. Aktifitas fisik remaja di Kelurahan Bunut Barat yang rendah menyebabkan energy yang dikeluarkan jauh lebih rendah dari asupan energy dan kalori yang masuk kedalam tubuh remaja. Kurangnya aktifitas fisik dan kelebihan asupan energy dan lemak berpengaruh terhadap kejadian obesitas [15]. Aktifitas fisik yang kurang aktif dengan asupan energi yang tinggi dapat menyebabkan resiko obesitas 4 kali lebih tinggi dibandingkan aktifitas fisik yang sangat aktif dengan asupan energi yang tinggi. Berdasarkan penelitian Ramadhaniah (2014) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antar aktifitas fisik dengan kejadian obesitas. Subjek dengan aktifitas fisik yang kurang aktif kemungkinan akan mengalami obesitas karena yang kurang aktif akan sulit membakar lemak dalam tubuhnya. Aktifitas fisik yang kurang menyebabkan simpanan energi yang semakin berlebihan dalam tubuh sehingga kemungkinan terjadinya obesitas semakin meningkat (12).

KESIMPULAN

Obesitas memiliki hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan asupan makanan (konsumsi kalori dan protein). Kebiasaan remaja lebih gemar membeli makanan yang banyak mengandung lemak dan gula yang diestimasikan menyebabkan terjadinya obesitas. Kebiasaan makan yang tidak baik seperti kelebihan makana makanan jajanan yang tinggi lemak, kalori, dan gula serta kurangnya aktifitas fisik dapat menyebabkan obesitas

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Lurah Bunut Barat Kecamatan Kisaran Barat Kabupaten Asahan yang telah memberikan izin dan seluruh remaja di Kelurahan Bunut Barat Kecamatan Kisaran Barat Kabupaten Asahan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak ada konflik dalam publikasi artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Atikah Proverawati, *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Jakarta: Nuha Medika, 2010.
- [2] S. H. Wahyuni Hafid, "Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan," *ejournal.lppmunidayan.ac.id/index.php/kesmas*, vol. 1, no. 1, pp. 1-5, 2019.
- [3] D. Sargowo and S. Andarini, "Pengaruh Komposisi Asupan Makan Terhadap Komponen Sindrom Metabolik Pada Remaja," *J. Kardiol. Indones.*, vol. 32, no. 1, pp. 14-23, 2011.
- [4] K. Suryaputra and S. R. Nadhiroh, "Perbedaan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas Dengan Non

- Obesitas," *Makara, Kesehat.*, 2012.
- [5] S. Manggabarani, I. Said, A. J. Hadi, R. Saragih, and M. Crystandy, "Associations of Media Exposure, Family Role, Breakfast Habit, and Food Selection with Overweight Among Adolescents."
- [6] WHO, "Obesity and Overweight," *Encyclopedia of Adolescence*. pp. 1913–1915, 2020, doi: 10.1007/978-1-4419-1695-2_447.
- [7] Kementerian Kesehatan, "Hasil Utama Riset Kesehata Dasar," vol. 44, no. 8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pp. 1–200, 2018, doi: 10.1088/1751-8113/44/8/085201.
- [8] Wismoyo and N. Putra, "Meta Analysis of Malnourished Children in Indonesia View project My Students Research View project," *J. Berk. Epidemiol.*, vol. 5, no. September 2017, pp. 298–310, 2018, doi: 10.20473/jbe.v5i3.2017.
- [9] G. Retnaningrum, "Kualitas Diet Dan Aktivitas Fisik Pada Remaja," Universitas Diponegoro, 2015.
- [10] H. Hatta, A. J. Hadi, E. Yetti R, Z. Tombeg, and S. Manggabarani, "The Relationship Between Food Selection Factors For Students at Maccini Sombala Inpres Elementary School Makassar City," *Wind. Heal. J. Kesehat.*, vol. 1, no. 4, pp. 355–363, Oct. 2018, doi: 10.33368/woh.v1i4.112.
- [11] A. J. Hadi, V. Hadju, R. Indriasari, S. Manggabara, and R. E. Yetti, "The effect of the implementation of a planned peer group session model on obesity prevention among students of an Integrated Islamic primary school in Makassar," *Pakistan J Nutr*, vol. 18, no. 9, pp. 882–887, 2019.
- [12] N. L. Harahap, W. Lestari, and S. Manggabarani, "Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Kabupaten Labuhan Batu," *Nutr. Diaita*, vol. 12, no. 2, pp. 45–51, 2020, [Online]. Available: <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Nutrire/article/view/3551/2910#>.
- [13] Mumpuni Yekti & Wulandari Ari, *Cara Jitu Mengatasi Kegemukan*. Yogyakarta: Andi, 2010.
- [14] Ramadhaniah, M. Julia, and E. Huriyati, "Jurnal Gizi Klinik Indonesia Durasi tidur , asupan energi , dan aktivitas fi sik dengan kejadian obesitas pada tenaga kesehatan puskesmas," *J. Gizi Klin. Indones.*, vol. 11, no. 02, pp. 85–96, 2014.
- [15] S. Manggabarani, I. Said, A. J. Hadi, R. Saragih, M. Cristandy, and N. E. Januariana, "The Effectivity of Peer Education Module on Knowledge, Attitude, and Fast Food Consumption in Adolescents," *J. Heal. Promot. Behav.*, vol. 5, no. 1, pp. 35–42, 2020.