



Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Atas

Nurhasanah Syaharuddin^{1*}, Ayu Sri Wahyuni²

^{*1,2} Program Studi Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju

ABSTRACT

Background: Obesity in adolescents is a growing health problem and carries a risk of developing degenerative diseases in adulthood. One factor suspected to play a role is unhealthy eating habits, particularly the consumption of fast food, which is high in calories, fat, sugar, and salt.

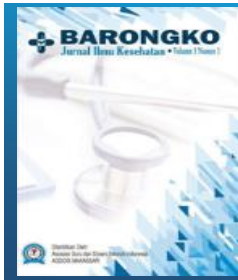
Objective: This study aimed to determine the relationship between fast food consumption and obesity among high school (SMA) adolescents.

Methods: This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 120 high school students selected using a stratified random sampling technique. Data on fast food consumption were collected through a consumption frequency questionnaire, while obesity status was determined based on Body Mass Index (BMI/Age). Data were analyzed using the Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

Results: The results showed that adolescents with high fast food consumption were more likely to be obese than those with low consumption ($p = 0.002$).

Conclusion: There is a significant relationship between fast food consumption and obesity among high school adolescents.

Keywords: Fast Food, Obesity, Adolescents, High School



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat dan berisiko menimbulkan penyakit degeneratif di usia dewasa. Salah satu faktor yang diduga berperan adalah pola makan tidak sehat, khususnya konsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori, lemak, gula, dan garam.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja Sekolah Menengah Atas (SMA).

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 120 siswa SMA yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Data konsumsi makanan cepat saji dikumpulkan melalui kuesioner frekuensi konsumsi, sedangkan status obesitas ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT/U). Analisis data menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

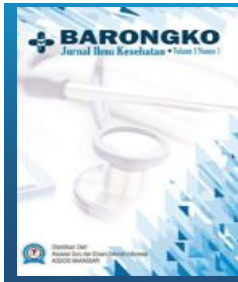
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji tinggi lebih banyak mengalami obesitas dibandingkan remaja dengan konsumsi rendah ($p = 0,002$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja SMA.

Kata Kunci: Makanan Cepat Saji, Obesitas, Remaja, Sekolah Menengah Atas

*Correspondent Author: Nurhasanah Syaharuddin,

*e-mail: nurhasanahsyaharuddin@gmail.com



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, remaja cenderung mulai membentuk pola makan dan gaya hidup yang dapat berlanjut hingga dewasa. Perubahan pola konsumsi makanan, terutama meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, menjadi salah satu masalah yang berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi obesitas pada remaja.

Makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan energi tinggi, lemak jenuh, gula, dan natrium, namun rendah serat dan zat gizi mikro. Konsumsi makanan jenis ini secara berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi yang berujung pada peningkatan berat badan dan obesitas. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji sering dikaitkan dengan gaya hidup sedentari, seperti kurangnya aktivitas fisik.

Obesitas pada remaja merupakan masalah serius karena dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit, seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit kardiovaskular, serta gangguan psikososial. Data nasional menunjukkan adanya peningkatan prevalensi obesitas pada kelompok usia remaja dari tahun ke tahun, sehingga diperlukan upaya pencegahan sejak dini.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja Sekolah Menengah Atas.

II. METODE PENELITIAN

a. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, untuk menilai hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian obesitas pada satu waktu pengukuran.

b. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri X pada bulan April–Mei 2025.

c. Populasi dan Sampel

- Populasi: seluruh siswa SMA Negeri X
- Sampel: 120 siswa yang dipilih menggunakan stratified random sampling



d. Kriteria inklusi

- 1) Siswa kelas X–XII
- 2) Usia 15–18 tahun
- 3) Bersedia menjadi responden

e. Kriteria eksklusi

- 1) Siswa dengan penyakit kronis tertentu
- 2) Siswa yang sedang menjalani diet khusus

Variabel Penelitian

- Variabel independen: konsumsi makanan cepat saji
- Variabel dependen: kejadian obesitas

f. Instrumen Penelitian

- 1) Kuesioner frekuensi konsumsi makanan cepat saji
- 2) Alat ukur berat badan dan tinggi badan
- 3) Tabel klasifikasi IMT/U WHO

g. Analisis Data

- Univariat: distribusi frekuensi dan persentase
- Bivariat: uji Chi-Square
- Tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$

h. Etika Penelitian

Penelitian dilakukan dengan persetujuan sekolah dan informed consent dari responden serta orang tua.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

- 1) Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Laki-laki	58	48,3
Perempuan	62	51,7
Usia 15–16 tahun	65	54,2

Karakteristik	n	%	
Usia 17–18 tahun	55	45,8	
2) Konsumsi Makanan Cepat Saji			
Frekuensi Konsumsi	n	%	
Tinggi ($\geq 3x$ /minggu)	52	43,3	
Rendah ($< 3x$ /minggu)	68	56,7	
3) Kejadian Obesitas			
Status Gizi	n	%	
Obesitas	38	31,7	
Tidak obesitas	82	68,3	
4) Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Obesitas			
Konsumsi Fast Food Obesitas Tidak Obesitas Total			
Tinggi	26	26	52
Rendah	12	56	68

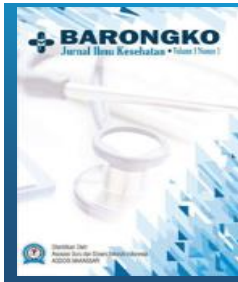
Hasil uji Chi-Square: $p = 0,002$

b. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja SMA. Remaja dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji tinggi cenderung memiliki risiko obesitas yang lebih besar dibandingkan remaja dengan konsumsi rendah.

Secara teoritis, makanan cepat saji mengandung kalori dan lemak tinggi yang dapat menyebabkan kelebihan asupan energi jika dikonsumsi secara berlebihan. Ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi menjadi faktor utama terjadinya obesitas. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa konsumsi fast food berhubungan positif dengan peningkatan IMT pada remaja.

Selain itu, pengaruh lingkungan sosial, iklan makanan, dan kemudahan akses fast food turut mendorong remaja untuk mengonsumsi makanan tidak sehat. Oleh karena itu, intervensi edukasi gizi dan promosi pola makan sehat sangat diperlukan di lingkungan sekolah.



IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

- 1) Konsumsi makanan cepat saji pada remaja Sekolah Menengah Atas tergolong tinggi, dengan hampir setengah responden mengonsumsi makanan cepat saji ≥ 3 kali per minggu. Hal ini menunjukkan bahwa makanan cepat saji telah menjadi bagian dari pola makan sehari-hari remaja.
- 2) Prevalensi obesitas pada remaja SMA dalam penelitian ini tergolong tinggi, yaitu sekitar sepertiga dari total responden. Kondisi ini mengindikasikan adanya masalah gizi lebih yang perlu mendapat perhatian serius dari berbagai pihak, khususnya sektor pendidikan dan kesehatan.
- 3) Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja SMA, di mana remaja dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji tinggi memiliki risiko obesitas yang lebih besar dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsinya.
- 4) Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi berkontribusi terhadap peningkatan asupan energi, lemak, dan gula yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh remaja. Ketidakseimbangan ini menjadi faktor utama terjadinya penumpukan lemak tubuh dan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT).
- 5) Obesitas pada remaja berpotensi menimbulkan dampak kesehatan jangka panjang, seperti meningkatnya risiko penyakit tidak menular (diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular), serta dampak psikososial seperti rendahnya kepercayaan diri dan stigma sosial.

b. Saran

1) Bagi Remaja

Remaja disarankan untuk:

- Membatasi konsumsi makanan cepat saji dan menggantinya dengan makanan bergizi seimbang, seperti buah, sayur, dan makanan sumber protein sehat.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

- Meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik teratur untuk menjaga berat badan ideal.
- Mengurangi kebiasaan jajan berlebihan dan lebih selektif dalam memilih makanan.

2) Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat:

- Mengintegrasikan edukasi gizi dan gaya hidup sehat dalam kegiatan pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler.
- Mengawasi jenis makanan yang dijual di kantin sekolah agar sesuai dengan prinsip gizi seimbang.
- Mendorong aktivitas fisik melalui olahraga rutin dan program sekolah sehat.

3) Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan:

- Memberikan contoh pola makan sehat di rumah dan mengontrol konsumsi makanan cepat saji anak.
- Membiasakan penyediaan makanan rumahan yang sehat dan bergizi.
- Memantau status gizi dan kebiasaan makan remaja secara berkala.

4) Bagi Tenaga Kesehatan

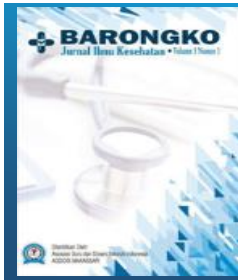
Tenaga kesehatan, khususnya di layanan kesehatan remaja, disarankan untuk:

- Melakukan edukasi gizi dan konseling secara berkala di sekolah.
- Melakukan skrining status gizi remaja secara rutin sebagai upaya deteksi dini obesitas.

5) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk:

- Menambahkan variabel lain seperti aktivitas fisik, asupan energi total, kebiasaan sedentari, dan faktor psikososial.
- Menggunakan desain penelitian longitudinal atau kohort untuk melihat hubungan sebab-akibat secara lebih kuat.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

- Melibatkan sampel yang lebih besar dan lokasi penelitian yang lebih luas agar hasil dapat digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Azwar, A. (2010). *Pengantar Administrasi Kesehatan*. Jakarta: Binarupa Aksara.
2. Brown, J. E. (2016). *Nutrition Through the Life Cycle*. Cengage Learning.
3. Cunningham, S. A. (2014). Fast food consumption and obesity. *Public Health Nutrition*.
4. Cahyanta, A. N., & Rahmat, R. A. (2025). Dampak Negatif Mengonsumsi Obat Tradisional Berbahan Alami Ramuan Dari Rempah-Rempah Yang Dihaluskan (Jamu) Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(3), 654–658. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i3.682>
5. Kemenkes RI. (2020). *Laporan Status Gizi Remaja Indonesia*.
6. Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *Marketing Management*. Pearson.
7. Malik, V. S. (2013). Fast food intake and weight gain. *BMJ*.
8. Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta.
9. Popkin, B. M. (2017). Nutrition transition. *Nutrition Reviews*.
10. Rachmi, C. N. (2017). Obesity in Indonesian adolescents. *Asia Pacific Journal*.
11. Rosdiana, R., Kubangun, N. A., Sima, Y., Rahmat, R. A., Nasution, A. F., Utami, Y. P., Nurhedah, N., Safidni, E., & Nurhidaya, N. (2025). Sosialisasi Dan Pendidikan Kesehatan Program Berhenti Merokok Pada Siswa Sma Di Kota Makassar. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 266–273. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i2.582>
12. Santrock, J. W. (2018). *Adolescence*. McGraw-Hill.
13. Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
14. Suryaputra, K. (2012). Pola makan remaja. *Jurnal Gizi*.
15. WHO. (2018). *Adolescent Obesity*. Geneva.
16. Wulandari, D. (2020). Fast food dan obesitas remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
17. Yusuf, S. (2017). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.