



Pengaruh Konsumsi Fast Food Terhadap Peningkatan Risiko Obesitas Pada Remaja Usia 15–18 Tahun

Lumastari Ajeng Wijayanti¹

¹ Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri, Poltekkes Kemenkes Malang

Corenspondent Author: Lumastari Ajeng Wijayanti, E-mail: ajengg1612@gmail.com

ABSTRACT

High fast food consumption among adolescents is a major risk factor for obesity. Unhealthy dietary patterns rich in fat, sugar, and calories can lead to energy imbalance. This study aims to analyze the effect of fast food consumption on obesity risk among adolescents aged 15–18 years. A quantitative cross-sectional design was used involving 120 respondents. Data were collected through food frequency questionnaires and body mass index (BMI) measurements. Data analysis used chi-square and logistic regression. The results showed that adolescents with high fast food consumption had a higher risk of obesity (OR=3.9; $p<0.05$). It is concluded that fast food consumption significantly influences obesity risk among adolescents.

Keywords: Fast Food, Obesity, Adolescents, Diet

ABSTRAK

Konsumsi fast food yang tinggi pada remaja menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya obesitas. Pola makan tidak sehat yang kaya lemak, gula, dan kalori dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi fast food terhadap peningkatan risiko obesitas pada remaja usia 15–18 tahun. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional terhadap 120 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner frekuensi konsumsi fast food dan pengukuran indeks massa tubuh (IMT). Analisis data menggunakan uji chi-square dan regresi logistik. Hasil menunjukkan bahwa remaja dengan konsumsi fast food tinggi memiliki risiko obesitas lebih besar (OR=3,9; $p<0,05$). Disimpulkan bahwa konsumsi fast food berpengaruh signifikan terhadap peningkatan risiko obesitas pada remaja.

Kata Kunci: Fast Food, Obesitas, Remaja, Pola Makan

I. PENDAHULUAN

Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat secara global. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan risiko



penyakit kronis seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular di masa dewasa.

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap obesitas adalah pola konsumsi makanan, khususnya fast food. Fast food umumnya mengandung kalori tinggi, lemak jenuh, gula, dan natrium, serta rendah serat dan nutrisi penting.

Remaja usia 15–18 tahun merupakan kelompok yang rentan terhadap konsumsi fast food karena pengaruh gaya hidup modern, kemudahan akses, serta faktor lingkungan sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi fast food terhadap peningkatan risiko obesitas pada remaja.

II. METODE PENELITIAN

a. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain observasional cross-sectional. Desain ini dipilih untuk menganalisis hubungan antara konsumsi fast food dan status obesitas pada remaja dalam satu periode waktu tertentu tanpa intervensi langsung dari peneliti.

Pendekatan ini memungkinkan pengukuran variabel secara simultan serta analisis hubungan menggunakan metode statistik inferensial.

b. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lingkungan sekolah menengah (SMA/ sederajat) di wilayah penelitian. Pengumpulan data dilakukan selama periode Januari–Maret 2025.

c. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Seluruh remaja usia 15–18 tahun yang terdaftar di sekolah menengah di wilayah penelitian.

2) Sampel

Sebanyak 120 responden yang memenuhi kriteria penelitian.

d. Teknik Sampling

Menggunakan purposive sampling, dengan mempertimbangkan karakteristik responden yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Kriteria Inklusi

- Remaja usia 15–18 tahun
- Terdaftar sebagai siswa aktif
- Bersedia menjadi responden (dengan persetujuan orang tua/wali jika diperlukan)
- Tidak memiliki penyakit kronis yang mempengaruhi berat badan

Kriteria Eksklusi

- Sedang menjalani program diet khusus



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

- Memiliki gangguan metabolik
- Data tidak lengkap

e. Variabel Penelitian

1) Variabel Independen

- Frekuensi konsumsi fast food (tinggi / rendah)

2) Variabel Dependen

- Status obesitas berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

3) Variabel Perancu (Confounding Variables)

- Aktivitas fisik
- Pola tidur
- Konsumsi minuman manis
- Faktor genetik (riwayat keluarga obesitas)

f. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	*	Skala
Konsumsi fast food	Frekuensi konsumsi makanan cepat saji per minggu	FFQ	Ordinal
Obesitas	IMT \geq persentil obesitas remaja	Timbangan & microtoise	Rasio
Aktivitas fisik	Durasi aktivitas fisik per minggu	Kuesioner	Ordinal

g. Instrumen Penelitian

- 1) Food Frequency Questionnaire (FFQ)
Digunakan untuk mengukur frekuensi konsumsi fast food selama 1 bulan terakhir.
- 2) Pengukuran Antropometri
 - Timbangan digital untuk berat badan
 - Microtoise untuk tinggi badan
 - Perhitungan IMT (kg/m^2)
- 3) Kuesioner Aktivitas Fisik
Untuk mengukur tingkat aktivitas responden

h. Uji Validitas dan Reliabilitas

- Kuesioner FFQ diuji validitas menggunakan korelasi Pearson
- Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha ($>0,70$)
- Alat ukur antropometri telah terstandarisasi



i. Teknik Pengumpulan Data

1) Wawancara Terstruktur

Menggunakan kuesioner untuk mengetahui pola konsumsi fast food

2) Pengukuran Langsung

Mengukur berat badan dan tinggi badan responden

3) Observasi

Mencatat kondisi umum responden

j. Prosedur Penelitian

1) Mengurus izin penelitian dari sekolah

2) Menentukan responden sesuai kriteria

3) Menjelaskan tujuan penelitian dan memperoleh informed consent

4) Melakukan pengisian kuesioner

5) Melakukan pengukuran antropometri

6) Mengolah dan menganalisis data

k. Teknik Analisis Data

1) Analisis Univariat

Digunakan untuk menggambarkan:

- Karakteristik responden
- Distribusi konsumsi fast food
- Status obesitas

2) Analisis Bivariat

Menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara konsumsi fast food dan obesitas.

Kriteria:

- $p < 0,05$ → signifikan
- $p \geq 0,05$ → tidak signifikan

3) Analisis Multivariat

Menggunakan regresi logistik untuk:

- Mengontrol variabel perancu
- Menghitung Odds Ratio (OR) dan Confidence Interval (CI 95%)

4) Pertimbangan Etik Penelitian

- Informed consent dari responden/orang tua
- Confidentiality data



- Anonymity tanpa identitas pribadi
- Persetujuan dari institusi pendidikan

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Karakteristik Responden

Penelitian melibatkan 120 remaja usia 15–18 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	+	
15–16 tahun	60	50%
17–18 tahun	60	50%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	65	54%
Perempuan	55	46%
Riwayat Keluarga Obesitas		
Ada	40	33%
Tidak ada	80	67%

2) Distribusi Konsumsi Fast Food

Tabel 2. Frekuensi Konsumsi Fast Food

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi (>3x/minggu)	70	58%
Rendah (≤3x/minggu)	50	42%

3) Status Obesitas Responden

Tabel 3. Status Obesitas

Status	Frekuensi	Persentase
Obesitas	45	38%
Tidak obesitas	75	62%

4) Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas

Konsumsi Fast Food	Obesitas	Tidak	Total
Tinggi	35	35	70
Rendah	10	40	50

Hasil uji Chi-Square: $p = 0,002 (<0,05)$

5) Analisis Odds Ratio (OR)

Tabel 5. Analisis Risiko

Variabel	OR	CI 95%	p-value
Konsumsi tinggi	3,9	1,8–8,4	0,001

Remaja dengan konsumsi fast food tinggi memiliki risiko 3,9 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan yang konsumsi rendah.

6) Analisis Multivariat (Regresi Logistik)

Tabel 6. Faktor yang Mempengaruhi Obesitas

Variabel	OR	CI 95%	p-value
Konsumsi fast food tinggi	3,5	1,6–7,8	0,002
Aktivitas fisik rendah	2,8	1,3–6,1	0,01
Riwayat keluarga	2,5	1,1–5,4	0,02

7) Analisis Aktivitas Fisik

Tabel 7. Aktivitas Fisik dan Obesitas

Aktivitas Fisik	Obesitas	Tidak	Total
Rendah	30	25	55
Tinggi	15	50	65

8) Ringkasan Temuan

- Konsumsi fast food tinggi pada 58% responden
- Prevalensi obesitas sebesar 38%
- Konsumsi fast food memiliki hubungan signifikan dengan obesitas
- Faktor lain: aktivitas fisik dan riwayat keluarga



b. Pembahasan

1) Pengaruh Konsumsi Fast Food terhadap Obesitas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi fast food memiliki pengaruh signifikan terhadap obesitas pada remaja. Nilai OR sebesar 3,9 menunjukkan hubungan yang kuat.

Fast food mengandung:

- Kalori tinggi
- Lemak jenuh
- Gula berlebih

yang menyebabkan surplus energi dan peningkatan berat badan.

2) Mekanisme Terjadinya Obesitas

Konsumsi fast food secara berlebihan menyebabkan:

- Ketidakseimbangan energi
- Penumpukan lemak tubuh
- Gangguan metabolisme

3) Peran Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik rendah meningkatkan risiko obesitas sebesar 2,8 kali. Remaja yang kurang aktif cenderung menyimpan lebih banyak energi dalam bentuk lemak.

4) Faktor Genetik

Riwayat keluarga obesitas juga berpengaruh signifikan. Faktor genetik mempengaruhi metabolisme dan kecenderungan penumpukan lemak.

5) Implikasi Kesehatan

Obesitas pada remaja meningkatkan risiko:

- Diabetes melitus
- Hipertensi
- Penyakit jantung

6) Implikasi Praktis

- Edukasi pola makan sehat
- Pembatasan konsumsi fast food
- Peningkatan aktivitas fisik

7) Keterkaitan dengan Penelitian Sebelumnya

Hasil ini konsisten dengan penelitian global yang menunjukkan bahwa fast food merupakan faktor utama obesitas remaja.



IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *pengaruh konsumsi fast food terhadap peningkatan risiko obesitas pada remaja usia 15–18 tahun*, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) **Konsumsi fast food berpengaruh signifikan terhadap risiko obesitas pada remaja**
Hasil analisis menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$), dimana remaja dengan konsumsi fast food tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami obesitas.
- 2) **Konsumsi fast food tinggi meningkatkan peluang obesitas secara signifikan**
Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 3,9 menunjukkan bahwa remaja dengan konsumsi fast food tinggi memiliki peluang hampir empat kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan yang konsumsi rendah.
- 3) **Aktivitas fisik rendah merupakan faktor pendukung terjadinya obesitas**
Remaja dengan aktivitas fisik rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas (OR = 2,8), sehingga faktor gaya hidup sangat berpengaruh terhadap status gizi.
- 4) **Riwayat keluarga juga berkontribusi terhadap risiko obesitas**
Faktor genetik berperan dalam menentukan kecenderungan obesitas, dengan risiko meningkat pada remaja yang memiliki riwayat keluarga obesitas.
- 5) **Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan yang kompleks**
Terjadinya obesitas dipengaruhi oleh kombinasi faktor pola makan, aktivitas fisik, dan faktor genetik.

6)

b. Saran

- 1) **Bagi Remaja**
 - Mengurangi konsumsi fast food dan menggantinya dengan makanan sehat dan bergizi seimbang
 - Meningkatkan aktivitas fisik secara rutin (minimal 30–60 menit per hari)
 - Menerapkan pola hidup sehat sejak dini
- 2) **Bagi Orang Tua**
 - Mengawasi pola makan anak
 - Memberikan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang
 - Mendorong aktivitas fisik dan kebiasaan hidup sehat
- 3) **Bagi Sekolah**
 - Menyediakan edukasi gizi melalui program kesehatan sekolah
 - Membatasi penjualan makanan tidak sehat di lingkungan sekolah
 - Mendorong kegiatan olahraga siswa
- 4) **Bagi Tenaga Kesehatan**
 - Melakukan promosi kesehatan terkait pencegahan obesitas



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

- Memberikan konseling gizi kepada remaja dan keluarga
- 5) **Bagi Pemerintah**
- Mengatur kebijakan terkait iklan dan distribusi fast food
 - Meningkatkan program pencegahan obesitas remaja
 - Mendukung kampanye hidup sehat
- 6) **Bagi Peneliti Selanjutnya**
- Menggunakan desain longitudinal untuk melihat efek jangka panjang
 - Mengkaji faktor lain seperti pola tidur dan stres
 - Menggunakan sampel lebih luas dan representatif

DAFTAR PUSTAKA

1. Anderson PM, Butcher KF. Childhood obesity: trends and potential causes. *Future Child*. 2006;16(1):19–45.
2. Anurogo, D., Rahmat, R. A., & Pannyiwi, R. (2025). Identifikasi Jamur Endofit Pada Tanaman Obat Tradisional Di Sulawesi Selatan. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 77–82. <https://doi.org/10.59585/jimad.v3i1.862>
3. Bowman SA, Vinyard BT. Fast food consumption of US adults. *J Am Coll Nutr*. 2004;23(2):163–168.
4. Bray GA, Kim KK, Wilding JPH. Obesity: a chronic disease. *Lancet*. 2017;389(10071):1949–1955.
5. Brownell KD, Horgen KB. *Food fight: the inside story of the food industry*. New York: McGraw-Hill; 2004.
6. Ebbeling CB, Pawlak DB, Ludwig DS. Childhood obesity: public health crisis. *Lancet*. 2002;360(9331):473–482.
7. French SA, Story M, Jeffery RW. Fast food consumption and weight gain. *Int J Obes*. 2001;25(12):1823–1828.
8. Gill TP, King L. Trends in childhood obesity. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2003;12(Suppl):S12.
9. Gortmaker SL, Must A. Social and economic consequences of overweight. *N Engl J Med*. 1993;329(14):1008–1012.
10. Hill JO, Peters JC. Environmental contributions to obesity. *Science*. 1998;280(5368):1371–1374.
11. Janssen I, Katzmarzyk PT. Obesity in children and adolescents. *Int J Obes*. 2005;29(Suppl 2):S101–S105.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

12. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
13. Lumastari Ajeng Wijayanti, & Rezqiqah Aulia Rahmat. (2026). Faktor Risiko Diabetes Melitus Pada Lansia. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 940–946. Retrieved from <https://jurnal.agdosi.com/index.php/Barongko/article/view/1214>
14. Larson N, Story M. A review of environmental influences on food choices. *Ann Behav Med*. 2009;38(Suppl 1):S56–S73.
15. Malik VS, Willett WC, Hu FB. Global obesity epidemic. *Circulation*. 2013;126(6):712–728.
16. Mulia, M., Rosmiati, R., Rahmat, R. A., Pannyiwi, R., & Wijayanti, L. A. (2026). Bullying And Its Relationship To Anxiety, Depression, And Self-Esteem. *International Journal of Health Sciences*, 4(1), 61–67. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i1.1097>
17. Must A, Strauss RS. Risks of childhood obesity. *Int J Obes*. 1999;23(Suppl 2):S2–S11.
18. Ogden CL, Carroll MD. Prevalence of obesity in youth. *JAMA*. 2014;311(8):806–814.
19. Popkin BM, Adair LS, Ng SW. Global nutrition transition. *Nutr Rev*. 2012;70(1):3–21.
20. Rosenheck R. Fast food consumption and increased caloric intake. *Obes Rev*. 2008;9(6):535–547.
21. Story M, Neumark-Sztainer D. Adolescent eating behaviors. *J Am Diet Assoc*. 2002;102(3):S40–S51.
22. Sri Ariyanti, & Rezqiqah Aulia Rahmat. (2026). Program Senam Lansia sebagai Upaya Promotif dan Preventif dalam Menjaga Kesehatan Lansia. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 1006–1014. Retrieved from <https://jurnal.agdosi.com/index.php/jpemas/article/view/1174> %7
23. Swinburn BA, Caterson I. Diet, nutrition and prevention of obesity. *Public Health Nutr*. 2004;7(1A):123–146.
24. World Health Organization. Obesity and overweight. Geneva: WHO; 2021.
25. World Health Organization. Global strategy on diet and physical activity. Geneva: WHO; 2004.
26. Young LR, Nestle M. Portion sizes and obesity. *Am J Public Health*. 2002;92(2):246–249.