

## Tinjauan Literatur Tentang Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Risiko Obesitas Pada Remaja

Naisya Audya Zahra<sup>1\*</sup>, Andriyani<sup>2</sup>, Nurmalia Lusida<sup>3</sup>

<sup>\*1</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammdiyah Jakarta

<sup>2</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammdiyah Jakarta

<sup>3</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammdiyah Jakarta

### ABSTRACT

*Fast food is food that can be cooked easily and quickly in place of home meals. Influence from peers, a convenient place together, good taste, fast and practical, affordable price. The purpose of this study is to find out the effects that can be caused by consuming fast food in adolescents because fast food can cause health problems such as obesity, diabetes, hypertension, cancer, heart disease, and stroke. The analysis method used is a literature review and uses journals published in the last 5 years with Google Scholar, and PubMed as a databased. The implementation time of the work starts from March-April 2025. The results of this study are for the impact and factors of the influence of fast food. Therefore, it is expected that teenagers will reduce the consumption of fast food.*

**Keywords:** *Fast Food, Obesity, Teenager*

### ABSTRAK

Makanan cepat saji adalah makanan yang dapat dimasak dengan mudah dan cepat sebagai pengganti makanan rumahan. Pengaruh dari teman sebaya, tempat yang nyaman untuk berkumpul, rasa yang enak, cepat dan praktis, harga yang terjangkau. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek yang dapat ditimbulkan oleh mengonsumsi makanan cepat saji pada remaja karena makanan cepat saji dapat membayakan masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, hipertensi, kanker, penyakit jantung, dan *stroke*. Metode analisis yang digunakan adalah kajian literatur serta menggunakan jurnal terbitan 5 tahun terakhir dengan *Google Scholar*, dan *PubMed* sebagai *databased*. Waktu pelaksanaan pengerjaan dimulai dari bulan Maret-April 2025. Hasil penelitian ini untuk dampak dan faktor dari pengaruh makanan cepat saji. Oleh karena itu, diharapkan para remaja untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji.

**Kata kunci:** Makanan Cepat Saji, Obesitas, Remaja

\*Korespondensi: Naisya Audya Zahra

\*E-mail: [naisya.audya2005@gmail.com](mailto:naisya.audya2005@gmail.com)

## I. PENDAHULUAN

Makanan cepat saji juga disebut sebagai “*Fast Food*” adalah makanan yang dikemas praktis dan dapat disajikan dengan mudah. Makanan cepat saji dapat meningkatkan IMT (Indeks Massa Tubuh) karena mengandung banyak kalori, lemak, sodium, dan serat. Secara umum, ada dua kategori restoran cepat saji yaitu lokal dan barat. Makanan cepat saji Amerika termasuk *fried chicken*, *french fries*, *pizza*, dan lainnya. Industri makanan cepat saji terus berkembang di Indonesia dan di seluruh dunia. Di seluruh dunia, ada lebih dari 500.000 restoran cepat saji. Di Indonesia, ada 5.934 gerai restoran cepat saji pada tahun 2014, dan menjadi 8.080 pada tahun 2019. Sebanyak 157.000.000 kali setiap bulan orang-orang berusia antara 6-14 tahun mengonsumsi makanan cepat saji. Salah satu manfaat penyajian cepat adalah menghemat waktu dan kesehatan. Selain itu, harus mempertimbangkan efek negatif dari makanan cepat saji seperti peningkatan jumlah lemak dalam tubuh yang dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. Makanan cepat saji juga mengandung zat adiktif berbahaya jika dikonsumsi secara berlebihan. Berdasarkan latar belakang ini, penulis ingin melakukan penelitian tentang bagaimana konsumsi makanan cepat saji berdampak pada orang yang obesitas (Septriya 2021).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2020, 80% remaja cenderung makan makanan cepat saji sebagai makan siang, 15% sebagai makan malam, dan 15% sebagai makan pagi. Namun, mungkin tidak sehat bagi tubuh karena tidak tahu apa yang terkandung di dalam makanan ini. Ketika remaja mulai menjadi mandiri, mereka dapat memilih makanan apa saja yang mereka suka, terkadang mereka tidak suka makan bersama keluarga di



# Barongko

## Jurnal Ilmu Kesehatan

rumah (Suci, Putri, and Fazriah 2024). Makanan cepat saji diolah dengan mudah dan siap dimakan dalam waktu singkat. Makanan ini biasanya dibuat dengan teknologi modern dan banyak mengandung kalori, lemak, garam, dan gula, tetapi tidak banyak serat, vitamin, asam korbat, kalsium, dan folat. Konsumsi kalori, lemak, garam, dan gula yang tinggi dikombinasikan dengan konsumsi serat yang rendah, seperti makanan cepat saji juga dikenal sebagai gizi dan merupakan salah satu faktor risiko obesitas. Remaja juga sering mengonsumsi makanan cepat saji (Apriani and Nurjannah 2020).

Obesitas adalah kondisi yang rumit yang disebabkan oleh banyak faktor dan ditandai dengan kelebihan berat badan yang merupakan hasil dari penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Berat badan yang lebih besar daripada berat badan ideal disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dan jumlah energi yang dikeluarkan. Gen, perilaku, dan lingkungan berkontribusi pada obesitas yang disebabkan oleh asupan energi yang tidak seimbang dibandingkan dengan aktivitas fisik. Obesitas pada remaja meningkatkan risiko obesitas pada usia dewasa dan juga meningkatkan risiko sindrom metabolik dan penyakit jantung (Riany, Ahmad, and Ismail 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), obesitas adalah kondisi tidak normal di mana tubuh memiliki banyak lemak yang dapat menyebabkan masalah kesehatan. Menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2016. *World Health Organization* (WHO) juga menyatakan bahwa 39% pria dan 40% wanita diantara orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami berat badan. Menurut *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan obesitas sebagai kelebihan berat badan akibat penimbunan lemak yang berlebihan pada tubuh dan akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan, dan setidaknya 2,6 juta kematian terjadi setiap tahun. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2016) ini adalah salah satu kondisi di mana tubuh menghasilkan lemak berlebih yang dapat berbahaya bagi kesehatan. Obesitas tidak hanya terjadi pada orang dewasa.

Obesitas pada remaja meningkatkan risiko obesitas pada usia dewasa selain meningkatkan risiko sindrom metabolik dan penyakit jantung. Obesitas remaja memerlukan perhatian khusus karena masalah ini cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Remaja



yang obesitas juga lebih rentan terhadap *stroke*, diabetes, asma, penyakit jantung, dan beberapa jenis kanker. Selain itu, cara orang-orang di masyarakat melihat orang yang obesitas akan berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan sosial remaja, termasuk peningkatan risiko depresi sebagai akibat dari penolakan dan ejekan dari orang-orang di sekitar mereka karena berat badan mereka. Banyak faktor yang berkontribusi pada obesitas remaja, termasuk faktor genetik ataupun penurunan, faktor lingkungan, seperti pola makan dan aktivitas fisik, faktor obat-obatan, dan faktor hormonal. Perubahan pola makan adalah penyebab utama obesitas remaja karena kemajuan teknologi dan kondisi sosial ekonomi mereka beralih dari pola makan tradisional ke pola makan berat, yang termasuk makanan cepat saji, yang mengandung banyak kalori, lemak, dan kolestrol (Nurhidayah Tiasya Sanas, Zulfitriawati Zulfitriawati, and Jeni Dianiati 2022).

## II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah jenis studi literatur yang mencakup sejumlah Tindakan seperti membaca, mencatat, dan mengelola bahan penelitian. Studi literatur dilakukan dengan melakukan pencarian diberbagai sumber tertulis, seperti jurnal akademik, laporan penelitian, dan jurnal ilmiah yang membahas seputar Dampak dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Mengonsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Risiko Obesitas pada Remaja. Penelitian diambil dari sumber 5 tahun terakhir dari masing-masing jurnal. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-April 2025. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah dari jurnal yang sudah terpublikasi, *open access*, serta menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini penggunaan tidak berbayar, mencantumkan abstrak, dan menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Literatur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *database* elektronik yaitu *Google Scholar*, *Pubmed*, dan dari jurnal yang sudah terpublikasi dengan kata kunci “makanan cepat saji”, “obesitas”, “remaja”. Tinjauan Literatur ini telah disetujui oleh Kaji Etik dan diberi nomer kode 10.063.C/KEPK-FKMUMJ/V/2025. Adapun beberapa literatur yang dikaji peneliti kemudian direduksi tercantum dalam tabel 1 dibawah dalam hasil dan pembahasan.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Tabel.

#### Daftar Literatur yang Digunakan dalam Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
1	Crimarco A, Landry M, Gardner C.	<i>Ultra-Processed Food, Weight Gain, and Co-Mordibity Risk.</i>	<i>Journal Current Obesity Reports</i> Vol. 3 No. 3 Tahun 2022 Halaman 80-92.	Kajian Literatur ( <i>Literature Review</i> ).	<b>Diet UPF</b> meningkatkan asupan makronutrien dan energi total, tetapi juga meningkatkan <b>proporsi serat tidak larut</b> terhadap serat total (16% dan 77%) dan <b>lemak jenuh terhadap lemak total (34% dan 19%)</b> .
2	Niva Maidlotul Maslakhah, Galuh Nita Prameswari.	Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun.	<i>Journal of Public Health and Nutrition</i> Vol. 2 No. 1 Tahun 2022 halaman 52-59.	Kuantitatif <i>Cross-Sectional</i> .	<b>Makanan dan penyakit infeksi adalah dua faktor langsung yang lebih memengaruhi status gizi. Ketidaktahuan tentang nutrisi</b> yang baik dapat menyebabkan remaja berperilaku salah dalam menentukan makanan mana yang harus dihindari dan mana yang boleh dimakan. Namun, <b>pengetahuan gizi</b> bukan merupakan sebab akibat langsung yang lebih mempengaruhi status gizi remaja. Karena di usia <b>remaja</b> biasanya fleksibel dan mudah terpengaruh, lingkungan mereka, teman, dan keluarga memengaruhi bagaimana pengetahuan mereka dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
3	Bernardo Garcia Bulle Bueno, Abigail L Horn, Brooke M Bell, Mohsen	<i>Effects of Mobile Food Environments on Fast Food Visits.</i>	<i>Journal Nature Communications</i> Vol. 15 No. 1 Tahun 2024 halaman 1-11.	Kualitatif Deskriptif.	Fakta bahwa hanya 6,8% dari kunjungan ke FFO ( <i>Funds from Operations</i> ) terjadi di luar wilayah sensus rumah pengguna menunjukkan bahwa sebagian besar kunjungan ke <b>restoran cepat saji</b> dilakukan di luar



No	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
	Bahrami, Burcin Bozkaya, Alex Pentland, Kayla De La Haye, Esteban Moro.				lingkungan makanan yang mereka alami setiap hari.
4	Denissa Alfora, Erika Saori, Lutfiah Nur Fajriah.	Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Gizi Remaja.	Jurnal Kesehatan Vol. 2 No. 1 Tahun 2023 halaman 43-49.	Kualitatif Deskriptif.	<b>Nutrisi</b> sangat penting untuk mempertimbangkan yang terkandung dalam makanan serta efeknya pada tubuh yang lebih kurus. <b>Sangat penting bagi remaja yang masih dalam kondisi pertumbuhan untuk mengkonsumsi makanan yang kaya akan gizi untuk mendukung pertumbuhan mereka. Mengonsumsi makanan yang tidak sehat meningkatkan risiko penyakit.</b>
5	Nadya Videlia Wijaya, Dahliah, Erni Pancawati.	Dampak Kebiasaan Mengonsumsi <i>Junk Food</i> terhadap Berat Badan.	Jurnal Mahasiswa Kesehatan Malahayati Vol. 4 No. 2 Tahun 2024 halaman 455-464.	Kualitatif Deskriptif.	Makanan tidak sehat seperti <i>burger</i> , kentang goreng, <i>pizza</i> , ayam bakar, ayam goreng, dan keripik biasanya mengandung banyak <b>lemak jenuh</b> yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan berbahaya bagi <b>kesehatan jantung</b> dan infeksi lainnya.
6	Pipiet Riany, Aripin Ahmad, Nizam Ismail.	Faktor Risiko Obesitas pada Remaja.	Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol. 14 No. 1 Tahun 2021 halaman 80-86.	Observasional <i>Case Control</i> .	Kebanyakan orang <b>obesitas</b> karena interaksi beberapa gen dalam menyandikan peptida, yang mengontrol pertumbuhan <b>adiposit</b> , mengontrol pengeluaran energi, dan mengirimkan sinyal lapar dan kenyang. <b>Risiko</b>



No	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
					<b>obesitas pada remaja dipengaruhi oleh riwayat obesitas orang tua, serta faktor gen dan lingkungan.</b>
7	Rilla Simpati, Retno Sugesti.	Pengaruh Konsumsi <i>Fast Food</i> , Asupan Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja Putri.	Jurnal Kebidanan Indoensia Vol. 1 No. 1 Tahun 2021 halaman 1-11.	Kuantitatif Deskriptif.	Termasuk dalam kategori aktivitas fisik adalah gerakan seluruh tubuh, mulai dari yang ringan hingga yang berat, seperti berlari marathon. peningkatan, pengeluaran, dan pembakaran energi adalah fungsi aktivitas fisik untuk <b>mengontrol keseimbangan energi</b> . Ketika seseorang menjadi remaja, mereka <b>cenderung kurang aktif secara fisik. Ini adalah salah satu alasan obesitas.</b>
8	Juliatin, Hasniar.	Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas pada Remaja Meningkatkan Risiko Penyakit Degeneratif di Masa Dewasa.	Jurnal Penelitian Mahasiswa Vol. 2 No. 6 Tahun 2024 halaman 137-149.	Kajian Literatur ( <i>Literature Review</i> ).	Jika obesitas remaja tidak ditangani dengan baik, obesitas akan menimbulkan masalah kesehatan yang signifikan di kemudian hari. <b>Obesitas dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor yang paling umum yang menyebabkan obesitas termasuk pola makan yang tidak seimbang, konsumsi berlebihan zat gizi makro, kurangnya aktivitas fisik, sering makan <i>fast food</i>, dan bahkan tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi. Faktor genetik juga dapat memengaruhi obesitas pada remaja. Beberapa jenis faktor genetik pada tubuh ini termasuk usia, jenis kelamin, dan faktor genetik dari orang tua yang obesitas atau bawaan orang tua.</b> meningkatkan risiko



No	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
					penyakit degeneratif di masa dewasa. Obesitas menyebabkan banyak masalah kesehatan, tetapi penyakit jantung yang dapat menyebabkan kematian mendadak adalah yang paling parah.
9	Heater Brown, Huasheng Xiang, Viviana Albani, Louis Goffe, Nasima Akhter, Amelia Lake, Stewart Sorrell, Emma Gibson, John Wildman.	<i>Evaluating The Effects of Planning Policy on The Local Food Environment in The North East of England.</i>	<i>Journal Social and Medicine</i> vol. 306 No. 1 Tahun 2022 halaman 115-126.	Kuantitatif Deskriptif.	Sebuah anekdot dari tim <b>kesehatan lingkungan Gateshead</b> menunjukkan bahwa pemilik bisnis dapat menghindari <b>batasan perencanaan</b> dengan meminta izin untuk <b>restoran take away</b> . Menemukan temuan penelitian masuk akal saat berbicara dengan rekan penulis kebijakan dari dewan <i>Gateshead</i> .
10	Siwi Kurnia Saraswati, Faikha Dhista Rahmaningrum, M Naufal Zidane Pahsya, Nadhilla Paramitha, Arum Wulansari, Alfandira Rossa Ristantya, Beatrix Magdalena Sinabutar, Vina Estetika	Faktor Risiko Penyebab Obesitas.	Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Vol. 20 No. 1 Tahun 2021 halaman 70-74.	<i>Kajian Literatur (Literature Review)</i> .	Aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dari usia muda hingga tua memengaruhi kesehatan mereka. Karena <b>obesitas sering terjadi pada populasi menengah kebawah dan golongan ekonomi tinggi, obesitas pada usia muda meningkatkan kemungkinan mengalami obesitas pada usia dewasa</b> . Ini menunjukkan bahwa penyebab obesitas dianggap " <i>multicausal</i> " dan sangat <b>multidimensional</b> .



No	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
	Pakpahan, Nurhasmadiar Nandini.				
11	Dhea Sukma Kirana, Bambang Wirjatmadi.	<i>Correlation of Fast Food Intake to Overweight in Adolescents.</i>	Jurnal Media Gizi Kesmas Vol. 12 No. 1 Tahun 2023 halaman 434-440.	Kajian Literatur ( <i>Literature Review</i> ).	<b>Sering</b> mengkonsumsi makanan cepat saji dalam jumlah besar dan dalam waktu yang lama dapat meningkatkan simpanan energi tubuh, yang kemudian meningkatkan <b>risiko</b> terkena obesitas pada remaja.
12	Evi Kusumawati, Teguh Fathurrahman, Estin Sutriani Tizar.	Hubungan antara Kebiasaan Makan <i>Fast Food</i> , Durasi penggunaan Gadget dan Riwayat Keluarga dengan Obesitas.	Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Vol. 6 No.2 Tahun 2020 halaman 87-92.	Observasional <i>Cross-Sectional</i> .	Pertumbuhan <b>industri makanan adalah makanan cepat saji yang mengandung lemak tinggi tetapi rendah karbohidrat kompleks adalah salah satu faktor yang meningkatkan risiko obesitas.</b> Penggunaan perangkat yang lama dapat <b>berdampak buruk</b> jika tidak segera dihentikan. Penggunaan perangkat yang lama dapat meningkatkan risiko obesitas
13	Sara Herlina, Siti Qomariah, Wiwi Sartika, Sellia Juwita.	Pengaruh Peran Orang Tua terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Era Pandemi <i>Covid-19</i> .	Jurnal Ilmiah Umum dan Kesehatan Aisyiyah Vol. 6 No. 2 Tahun 2021 halaman 76-82.	Kuantitatif <i>Cross-Sectional</i> .	Remaja mungkin tidak berolahraga atau melakukan kegiatan fisik lainnya karena pandemi COVID-19. Ini karena mereka dapat menggunakan waktu luangnya untuk makan makanan ringan, menggunakan internet, dan menyelesaikan tugas sekolah secara online. Pandemi ini mungkin menimbulkan masalah baru bagi para remaja. Perubahan kebiasaan makan remaja menyebabkan masalah status gizi selama pandemi. <b>Makanan remaja telah berubah beralih</b>

No	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
					dari makanan tradisional ke makanan cepat saji, dan kurang beraktivitas yang meningkatkan kemungkinan mereka mengalami berat badan berlebih.
14	Leila Pebrianti, Agnes Frethernety, Elsa Trinovita.	Pengaruh Konsumsi <i>Junk Food</i> terhadap Obesitas.	Jurnal Surya Medika Vol. 8 No. 2 Tahun 2022 halaman 270-280.	<i>Kajian Literatur (Literatur Review).</i>	<b>Konsumsi <i>Junk Food</i> dianggap sebagai salah satu faktor</b> paling penting yang berkontribusi pada peningkatan jumlah individu yang obesitas. Ini karena <i>Junk Food</i> banyak mengandung garam, gula, zat aditif, kalori, lemak tinggi, dan sedikit serat, tetapi banyak gizi, vitamin, dan mineral yang kurang. Dengan mengkonsumsi makanan dengan indeks glikemik tinggi, Sebagian dari karbohidrat akan disimpan sebagai glikogen dan lemak.
15	Flippa Juul, Georgeta Vaidean, Niyati Parekh.	<i>Ultra-Processed Food and Cardiovascular Disease: Potential Mechanisms of Action.</i>	<i>Journal Advances in Nutrition</i> Vol. 12 No. 5 Tahun 2021 halaman 1673-1680.	Deskriptif Kualitatif.	Literatur ini mendukung gagasan bahwa mengonsumsi makanan yang diproses secara cepat dapat membahayakan kesehatan jantung. Ada bukti tambahan dari penelitian yang akan datang. Pemahaman lebih baik tentang mekanisme yang mendasari hubungan antara makanan ultra-proses dan penyakit jantung ( <i>Cardiovascular Disease</i> ) akan memberikan informasi tentang praktik klinis dan panduan diet.

Tabel 1 menunjukkan 15 jurnal penelitian yang disebutkan sebelumnya. Makanan adalah kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi setiap saat dan di mana pun kita berada agar tubuh kita mendapatkan manfaatnya, dan kebutuhan ini harus dikelola dengan benar.

Penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi remaja sangat dipengaruhi oleh pengetahuan mereka tentang gizi dan kebiasaan makan mereka. Keluarga dan teman dapat memengaruhi perilaku makan yang tidak sehat karena ketidaktahuan tentang nutrisi. Sebagian besar kunjungan ke restoran cepat saji terjadi di luar lingkungan tempat tinggal yang menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko obesitas. Kebiasaan mengonsumsi *junk food* berkontribusi pada peningkatan berat badan, disebabkan oleh kandungan lemak jenuh yang tinggi dalam makanan tersebut. Tidak hanya itu, obesitas pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh interaksi faktor genetik dan lingkungan. Riwayat obesitas dalam keluarga serta pola makan yang buruk berkontribusi pada risiko yang lebih tinggi. Jika obesitas tidak ditangani, dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius di masa depan, termasuk risiko penyakit degeneratif. Dari penelitian pada tabel literatur di atas karena adanya pandemi COVID-19, anak jadi cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan ringan dan kurang aktif secara fisik.

Menurut *World Health Organization* (WHO), makanan adalah kebutuhan pokok yang harus dipenuhi oleh manusia kapan saja dan di mana saja. Untuk memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi dapat bermanfaat bagi tubuh diperlukan pengelolaan baik dan benar. Memilih makanan sangat penting karena dampaknya pada kita sangat besar. Namun, karena praktisnya banyak remaja yang lebih suka makan sendiri atau makanan cepat saji (Ratih et al. 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan (Alfora, Saori, and Fajriah 2023) yang menyatakan bahwa remaja lebih suka makanan cepat saji karena tersedia dalam waktu singkat, sehingga menghemat waktu dan dapat dihidangkan di mana saja.

*Ultra-Processed Foods* (UPF) telah menjadi subjek perhatian dalam beberapa tahun terakhir. UPF adalah produk makanan yang mengalami pengolahan industri yang mengandung bahan tambahan yang tidak ditemukan dalam masakan rumah tangga, seperti pewarna sintesis, pemanis buatan, dan pengawet, dan biasanya mengandung bahan-bahan yang diproses melalui proses kimia yang panjang (Utara et al. 2025). Pengetahuan, sikap dan pengaruh teman sebaya adalah penyebab kebiasaan makan makanan siap saji remaja. Remaja lebih suka makanan cepat saji karena teman sebaya, meskipun mereka sudah tahu bahayanya. Remaja juga dapat



mengembangkan kebiasaan makan yang buruk karena mereka lebih suka makan bersama teman-teman daripada di rumah (Arisandi 2023).

Pada tahun 2018, prevalensi obesitas sebesar 4% pada remaja berusia 16 hingga 18 tahun, menurut Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Pola makan yang tidak seimbang, mengonsumsi zat gizi makro yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, sering makan makanan cepat saji, dan bahkan tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi adalah penyebab obesitas yang paling umum. Obesitas pada remaja dapat dipengaruhi oleh gen. Usia, jenis kelamin, dan keturunan obesitas adalah jenis faktor genetik pada tubuh. Usia adalah komponen genetik yang menyebabkan obesitas karena metabolisme tubuh menurun seiring bertambahnya usia (Hanum 2023).

#### IV. KESIMPULAN

Menurut penelitian ini, konsumsi makanan yang kaya serat, sehat, dan rendah lemak jenuh dapat mengurangi risiko obesitas dan meningkatkan status gizi, terutama bagi remaja. Ketidaktahuan tentang nutrisi dapat mengarah pada kebiasaan makan yang tidak sehat. Selain itu, pola makan individu sangat dipengaruhi oleh variabel lingkungan, seperti kebiasaan teman dan keluarga, serta kemampuan untuk mendapatkan makanan cepat saji. Sangat penting bagi remaja untuk menjadi lebih aktif dan berolahraga karena penurunan aktivitas fisik, terutama selama pandemi, berpotensi meningkatkan risiko obesitas. Obesitas remaja dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan serius di masa dewasa, termasuk penyakit degeneratif dan gangguan mental, jika tidak ditangani. Orang tua juga bertanggung jawab atas kebiasaan makan anak, terutama selama pandemik yang beralih ke makanan cepat saji. Secara keseluruhan temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan, pendidikan gizi, dan faktor genetik dan lingkungan sangat penting untuk mencegah obesitas, terutama pada remaja. Jika ingin mendapatkan kesehatan jangka panjang, hal pertama meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan mendorong orang untuk berolahraga adalah hal yang harus dilakukan.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Alfora, Denissa, Erika Saori, and Lutfiah Nur Fajriah. 2023. "Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Gizi Remaja." *FLORONA : Jurnal Ilmiah Kesehatan* 2(1): 43–49. doi:10.55904/florona.v2i1.688.



2. Apriani, Waytherlis, and Destika Nurjannah. 2020. "Jurnal Sains Kesehatan Vol. 27 No. 1 April 2020." 27(1): 23–29. <http://jurnal.stikestrimandirisakti.ac.id/index.php/jsk/article/view/109/pdf>
3. Arisandi, Yesi. 2023. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Siap Saji Pada Remaja." *Jurnal 'Aisyiyah Medika* 8(2): 70–77. <https://doi.org/10.36729/jam.v8i1>
4. Brown, Heather, Huasheng Xiang, Viviana Albani, Louis Goffe, Nasima Akhter, Amelia Lake, Stewart Sorrell, Emma Gibson, and John Wildman. 2022. "No New Fast-Food Outlets Allowed! Evaluating the Effect of Planning Policy on the Local Food Environment in the North East of England." *Social Science and Medicine* 306(June): 115126. doi:10.1016/j.socscimed.2022.115126.
5. Crimarco, Anthony, Matthew J. Landry, and Christopher D. Gardner. 2022. "Ultra-Processed Foods, Weight Gain, and Co-Morbidity Risk." *Current Obesity Reports* 11(3): 80–92. doi:10.1007/s13679-021-00460-y.
6. García Bulle Bueno, Bernardo, Abigail L. Horn, Brooke M. Bell, Mohsen Bahrami, Burçin Bozkaya, Alex Pentland, Kayla de la Haye, and Esteban Moro. 2024. "Effect of Mobile Food Environments on Fast Food Visits." *Nature Communications* 15(1): 1–11. doi:10.1038/s41467-024-46425-2.
7. Hanum, Azmy Mu'thia. 2023. "Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja." *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* 9(2): 137–47. doi:10.22487/htj.v9i2.539.
8. Juul, Filippa, Georgeta Vaidean, and Niyati Parekh. 2021. "Ultra-Processed Foods and Cardiovascular Diseases: Potential Mechanisms of Action." *Advances in Nutrition* 12(5): 1673–80. doi:10.1093/advances/nmab049.
9. Kirana, Dhea Sukma, and Bambang Wirjatmadi. 2023. "Literature Review: Correlation of Fast Food Intake to Overweight in Adolescents." *Media Gizi Kesmas* 12(1): 434–40. doi:10.20473/mgk.v12i1.2023.434-440.
10. Kusumawati, E, T Fathurrahman, and E. S Tizar. 2020. "Hubungan Antara Kebiasaan Makan Fast Food, Durasi Penggunaan Gadget Dan Riwayat Keluarga Dengan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah." *Jurnal Kedokteran & Kesehatan* 6(2): 87–92.
11. Mandala, Universitas, and Waluya Kendari. 2024. "Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja Meningkatkan Risiko Penyakit Degeneratif Dimasa Dewasa . Tidak Adanya Penanganan Obesitas." (6).
12. Maslakhah, Niva Maidlotul, and Galuh Nita Prameswari. 2022. "Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun." *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition* 2(1): 52–59. doi:10.15294/ijphn.v2i1.52200.



13. Nurhidayah Tiasya Sanas, Zulfitriwati Zulfitriwati, and Jeni Dianiati. 2022. "Pengaruh Konsumsi Fast Food Terhadap Kejadian Obesitas Pada Tenaga Medis." *Jurnal Sains dan Kesehatan* 6(1): 79–83. doi:10.57214/jusika.v6i1.487.
14. Pebriani, Lelia, Agnes Frethernety, and Elsa Trinovita. 2022. "Studi Literatur: Pengaruh Konsumsi Junk Food Terhadap Obesitas." *Jurnal Surya Medika* 8(2): 270–80. doi:10.33084/jsm.v8i2.3103.
15. Ratih, Dilla, Amalia Ruhana, Nugrahani Astuti, and Asrul Bahar. 2022. "Alasan Pemilihan Makanan Dan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Pada Mahasiswa UNESA Ketintang." *Jurnal Tata Boga* 11(1): 22–32.
16. Riany, Pipiet, Aripin Ahmad, and Nizam Ismail. 2021. "Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja: Studi Case- Control." *Nasuwakes: Jurnal Ilmiah Kesehatan* 14(1): 80–86.
17. Saraswati, Siwi Kurnia, Faikha Dhista Rahmaningrum, M Naufal Zidane Pahsyah, Nadhila Paramitha, Arum Wulansari, Alfandira Rossa Ristantya, Beatrix Magdalena Sinabutar, Vina Estetika Pakpahan, and Nurhasmadiar Nandini. 2021. "Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20(1): 70–74. doi:10.14710/mkmi.20.1.70-74.
18. Septriya. 2021. "Hubungan Konsumsi Fast Food Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi." (2): 1–8. <http://repository.uinsu.ac.id/1208/4/BAB I-V.pdf>
19. Simpati, Rilla, and Retno Sugesti. 2021. "Pengaruh Konsumsi Fast Food, Asupan Sarapan Pagi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri." *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia* 1(1): 1–11. doi:10.53801/sjki.v1i1.1.
20. Siti Qomariah, Sara Herlina, Wiwi Sartika, and Sellia Juwita. 2021. "Pengaruh Peran Orang Tua Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Era Pandemi Covid 19 Di Pekanbaru." *Jakiyah: Jurnal Ilmiah Umum dan Kesehatan Aisyiyah* 6(2): 76–82. doi:10.35721/jakiyah.v6i2.86.
21. Suci, Sari Embun, Imawati Eka Putri, and Hidayani Fazriah. 2024. "Hubungan Enabling Dan Predisposing Pola Konsumsi Fast Food Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di SMAN 6 Kabupaten Tangerang." *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik* 3(2): 140–46. doi:10.25182/jigd.2024.3.2.140-146.
22. Utara, Islam Sumatera, Tinjauan Pustaka, Farah Diba, Kedokteran Universitas, Islam Sumatera, Histori Artikel, and Kata Kunci. 2025. "MAKANAN ULTRA-PROSES, INOVASI DALAM INDUSTRI MAKANAN MODERN ULTRA-PROCESSED FOODS, INNOVATION IN THE MODERN FOOD INDUSTRY PENDAHULUAN Ultra-Processed Foods ( UPF ) Telah Untuk Dikonsumsi Atau Dimasak, Serta Berlemak, Asin, Atau Manis . Berikut Adalah Beberapa Contoh Produk Penyegaran Kemasan Yang Manis, Berlemak, Atau Asin : Es Krim, Minuman Manis, Cokelat, Permen, Kentang Goreng, Burger, Hot PERKEMBANGAN Menjadi Topik Yang Semakin Mendapat Perhatian

Dalam Beberapa Tahun Terakhir Karena Dampaknya Yang Signifikan Terhadap Kesehatan Masyarakat Global. UPF Merujuk Pada Makanan Yang Diproses Secara Industri Dengan Tambahkan Bahan-Bahan Yang Tidak Biasa Ditemukan Dalam Makanan Rumah Tangga. Bahan-Bahan Ini Sering Kali Termasuk Pengawet, Pewarna, Pemanis Pada Rendahnya Kandungan Gizi Alami Dalam Makanan Tersebut. Seiring Dengan Pertumbuhan Industri Makanan Global, Konsumsi UPF Telah Meningkatkan Secara Signifikan, Terutama Di Negara-Negara Berkembang Dan Di Kalangan Anak-Anak. 1 Pentingnya Penelitian Mengenai UPF Terletak Pada Dampaknya Terhadap Kesehatan Jangka Panjang, Termasuk Peningkatan ULTRA-PROCESSED FOODS Sejarah Makanan Olahan Berawal Dari Usaha Manusia Untuk Mengawetkan Makanan. Pada Abad Teknologi Pengawetan Menggunakan Garam.