

# Analisis Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Resiko Obesitas Pada Kalangan Remaja

Hana Maulida Aliyah<sup>1</sup>  
Andriyani\*<sup>2</sup>  
Nurmalia Lusida<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

\*e-mail: [hanamaulida456@gmail.com](mailto:hanamaulida456@gmail.com)<sup>1</sup>, [andriyani@umj.ac.id](mailto:andriyani@umj.ac.id)<sup>2</sup>, [nurmalialusida@umj.ac.id](mailto:nurmalialusida@umj.ac.id)<sup>3</sup>

## Abstrak

Makanan cepat saji merupakan salah satu makanan yang kurang sehat dan sangat digemari oleh anak remaja. Makanan cepat saji merupakan makanan cepat saji yang mengandung lemak, protein, gula, dan juga garam yang tinggi, tapi tidak semua makanan cepat saji itu tidak sehat salah satu contohnya itu buah potong. Genetik, kurang aktifitas fisik, faktor keluarga, psikologis, serta terlalu banyak mengkonsumsi makanan dan minuman cepat saji merupakan beberapa faktor dari obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mengkonsumsi makanan cepat saji pada remaja yang terkena obesitas. Penelitian ini menggunakan metode literature review atau tinjauan pustaka. Waktu yang digunakan untuk penelitian ini pada bulan maret sampai bulan april. Adapun kata kunci yang digunakan dalam pencarian jurnal dengan kriteria yang digunakan adalah jurnal yang memiliki pembahasan tentang mengkonsumsi makanan cepat saji terhadap resiko obesitas remaja. Databases yang digunakan untuk mencari jurnal yaitu Google Scholar, PubMed, Web Garuda. Rentang waktu literature yang digunakan pada tahun 2020 sampai 2025. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara mengkonsumsi makanan cepat saji dengan obesitas pada remaja. Saran dari hasil kajian literature review ini untuk selanjutnya menggunakan database yang lebih bervariasi untuk mendapatkan hasil literatur yang lebih banyak lagi dari berbagai negara. Selain itu untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian cross-sectional, systematic review, atau penelitian lain yang dapat melihat hubungan antara mengkonsumsi makanan cepat saji dengan obesitas.

**Kata kunci:** obesitas, makanan cepat saji, remaja

## Abstract

Fast food is one of the less healthy foods and is very popular among teenagers. Fast food is a type of food that contains high levels of fat, protein, sugar, and salt, but not all fast food unhealthy one example is cut fruit. Genetics, lack of physical activity, family factors, psychological factors, and excessive consumption of fast food and beverages are some of the factors contributing to obesity. This study aims to determine relationship between consuming fast food and obesity in adolescents. This study uses the literature review method. The time for this research was from march to april. The keywords used in the journal search which the criteria applied are journals that discuss the consumption of fast food and its impact on the risk of adolescent obesity. The databases used to search for journals are Google Scholar, PubMed, Garuda web. The time frame of the literature used is from 2020 to 2025. The result of this study indicate a significant relationship between the consumption of fast food in adolescents. The recommendation from the result of this literature review is to subsequently use a more varied database to obtain a greater volume of literature review is to subsequently use a more varied database to obtain a greater volume of literature from various countries. Additionally, for future research, a cross-sectional design, systematic review, or other studies that can examine the relationship between fast food consumption and obesity can be used.

**Keywords:** obesity, fast food, teenagers

## PENDAHULUAN

Suatu makanan dapat disebut sebagai makanan bergizi apabila memiliki nutrisi yang seimbang, yaitu yang mengandung protein, karbohidrat, vitamin, mineral, serta mengandung lemak tak jenuh yang kecil, atau makanan 4 sehat 5 sempurna yang biasa kita kenal. Sementara makanan yang tidak sehat merupakan makanan tidak memiliki keseimbangan gizi dan kekurangan zat-zat yang tubuh kita perlukan. Adapun tipe makanan yang tidak sehat salah satunya merupakan makanan cepat saji. Makanan cepat saji merupakan makanan yang disiapkan dengan cara cepat dan mengandung tingkat lemak, protein, gula, serta garam yang tinggi, tetapi

tidak semua makanan cepat saji itu tidak sehat, salah satu contohnya seperti buah potong. Jenis-jenis makanan cepat saji yang biasa di konsumsi oleh remaja sangat bervariasi yaitu *pizza*, burger, gorengan, seblak, ayam goreng mie instan dan sejenis makanan lainnya. Makanan cepat saji dapat memberikan dampak positif dan negatif bagi tubuh kita. Dampak positif dari mengkonsumsi makanan cepat saji dapat menghemat waktu karena proses penyajiannya yang mudah dan cepat, dampak negative dari kita mengkonsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan timbulnya banyak penyakit untuk diri kita, adapun penyakit yang dapat timbul yaitu stroke, obesitas, serangan jantung, dan juga kanker(Nikmah, 2024). Menurut *World Health Organization* mengkonsumsi makanan cepat saji (makanan tidak sehat), dapat berkontribusi menyebabkan obesitas diseluruh kalangan remaja di dunia(Organization, 2020).

Sebagai remaja sangat penting untuk kita menyadari resiko yang dapat muncul dari mengkonsumsi makanan cepat saji secara terus-menerus. Adapun dampak dari pola makan cepat saji yang secara terus menerus obesitas, diabetes tipe dua, penyakit jantung, kerusakan gigi, serta tekanan darah tinggi(Alkhair et al., 2023). Penyebab remaja terkena obesitas karena banyak faktor, termasuk faktor lingkungan seperti aktifitas fisik dan pola makan, faktor genetic, serta pengaruh hormonal dan obat-obatan. Perubahan dalam kebiasaan makan remaja dapat berperan signifikan dalam meningkatkan resiko obesitas. Kemajuan teknologi dan kondisi social ekonomi membuat pergeseran dari pola makan tradisional menjadi pola makan ala *western*, yang tinggi akan lemak, kolesterol, dan kalori. Transformasi pola makan ini yang membuat para remaja mengalami penurunan dalam mengkonsumsi sayur dan buah(Nurhidayah Tiasya Sanas et al., 2022). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), obesitas merupakan penyebab kematian paling tinggi nomor lima di dunia. Menurut data statistik WHO pada tahun 2014, tingkat obesitas global meningkat dua kali lipat, dibandingkan dengan angka pada tahun 1980 sekitar 600 juta orang dewasa di dunia mengalami penyakit obesitas(Organization, 2023). Sementara menurut data Riskesdas pada tahun 2018, angka obesitas di negara Indonesia dari 14,8% tahun 2013 menjadi 31% di tahun 2018(Nurhidayah Tiasya Sanas et al., 2022).

Pada tahun 2023 menurut data survei kesehatan Indonesia, menunjukkan bahwa remaja berusia 13-15 tahun sebanyak 1,9% mengalami kekurangan berat badan parah, 5,7% kekurangan berat badan, 7,61% memiliki berat badan normal, 12,1% kelebihan berat badan, dan 4,1% mengalami Obesitas. Sedangkan remaja berusia 16-18 tahun, tercatat sebanyak 1,7% yang mengalami *severe thinnes* (kekurangan berat badan), 6,6% *thinnes* (tergolong kurus), 79,6% memiliki berat badan normal, 8,8% mengalami *overweight* (kelebihan berat badan), dan 3,3% mengalami obesitas. Obesitas atau kelebihan berat badan dapat memicu berbagai masalah yang dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan di masa remaja selanjutnya. Lemak tubuh lemak tubuh yang berlebihan dapat mengganggu produksi hormon yang seharusnya. Hormon memegang peranan penting dalam proses reproduksi dan siklus menstruasi yang normal. Gangguan siklus haid disebabkan oleh hormon yang tidak seimbang, seperti *oligomenore* (menstruasi yang jarang), *polimenore* (menstruasi yang lebih sering) dan *amenore* (tidak mengalami menstruasi). Obesitas dapat mengganggu siklus menstruasi melalui jaringan lemak dan memengaruhi kadar hormon ekstrogen dan androgen(Bemj & Batam, 2024).

Makanan yang dapat menyebabkan obesitas merupakan makanan cepat saji yang banyak mengandung tinggi lemak, gula, kalori yang mana hal tersebut juga di jelaskan oleh penelitian (Jahan et al., 2020). Adapun makanan-makanan yang mengandung tinggi lemak, gula, serta kalori terdapat dalam makanan *pizza*, burger, makanan manis, minuman soda, serta donat yang mana makanan tersebut sangat disukai oleh banyak orang(Association, 2021).

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode literature review atau tinjauan pustaka. Jurnal ini sudah melalui proses kaji etik Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, dengan nomor kaji etik yang tertera 10.069.C/KEPK-FKMUMJ/V/2025. Dalam mencari jurnal kriteria yang sesuai dengan penelitian yang berjudul Analisis Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat saji Terhadap resiko Obesitas pada kalangan remaja. Databases yang digunakan untuk mencari jurnal melalui Google Scholar, PubMed, dan web Garuda. Adapun kata kunci yang digunakan untuk mencari jurnal adalah obesitas, remaja,

makanan cepat saji. Literatur ini dibuat dari jurnal yang diterbitkan pada tahun 2020 sampai 2025. Kemudian kriteria untuk mencari jurnal yaitu dengan full free text berbahasa Indonesia dan juga berbahasa Inggris. Selain itu juga mencari jurnal yang melakukan penelitian di berbagai daerah, dan juga di sekolah

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1. Hasil literature Review

No	Nama peneliti	Judul	Publikasi, tahun, dan meto penelitian	Hasil penelitian
1	Rifai Ali dan Nuryani	<b>Sosial ekonomi, konsumsi fast food dan riwayat obesitas sebagai faktor resiko obesitas remaja</b>	Media Gizi Indon Vol. 13, No. 2 Juli–Desember 2021 hlm. 123–132. Dengan menggunakan metode penelitian desain Cross-Sectional	Pendidikan ayah, pendidikan ibu, <b>pengetahuan remaja yang rendah, riwayat obesitas orang tua dan konsumsi fast food merupakan faktor risiko signifikan terhadap obesitas remaja</b> di Kota Gorontalo. Pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga memberikan efek protektif terhadap obesitas remaja. Analisis multivariat menunjukkan bahwa pekerjaan ibu merupakan faktor risiko paling dominan dalam memengaruhi kejadian obesitas pada remaja. Sebaiknya remaja mengurangi dan membatasi konsumsi fast food(Consumption, 2020). <b>Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi quick nourishment dan kejadian obesitas pada remaja</b> di SMA Negeri 5 Makassar, dengan nilai $p < 0,05$ . Dari 87 responden, 13,8% mengalami obesitas, sementara 86,2% tidak mengalami obesitas. <b>Sebagian besar responden (65,5%) memiliki pola konsumsi fast food yang tinggi. Obesitas pada remaja dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan masalah kesehatan mental.</b> Hasil penelitian ini menekankan pentingnya edukasi gizi dan promosi gaya hidup sehat di kalangan remaja sebagai langkah pencegahan terhadap obesitas. Diperlukan upaya kolaboratif antara sekolah,
2	Nurfaidah, Abdul Malik Asikin, Nur Alam, dan Hadijah Alimuddin	<b>Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 5 Makassar</b>	Al Gazzai: Public Health Nutrition Journal Volume V, Issue 1, 2025 Page 82-88. Dengan menggunakan metode penelitian desain Cross-Sectional, populasi yang digunakan adalah remaja sma 5 makassar	

orang tua, dan masyarakat untuk mengurangi konsumsi quick nourishment dan meningkatkan aktivitas fisik di kalangan remaja(Asikin et al., 2025).

<p>3 Rita Fitriyanti, Ratih Agustin Prikhatina, dan Zahra Shabrina</p>	<p><b>Pengaruh Konsumsi Fast Food Terhadap Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Gizi Universitas MH. Tamrin</b></p>	<p>Jurnal Sains Keseh. Vol. 31 No. 1 April 2025</p> <p><b>menggunakan metode penelitian desain Cross-Sectional, yang digunakan adalah mahasiswi MH. Tamrin</b></p>	<p>Hasil penelitian mengindikasikan bahwa 93,1% mahasiswa sering mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan frekuensi lebih dari tiga kali dalam seminggu. Tingginya angka konsumsi fast food ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih memilih makanan yang praktis dan cepat, meskipun diketahui bahwa makanan tersebut umumnya memiliki kandungan gizi yang rendah. Meskipun terdapat prevalensi tinggi obesitas dan <b>konsumsi fast food, analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi fast food dan kejadian obesitas</b>, dengan p-value sebesar 0,895. Hal ini mengindikasikan bahwa <b>faktor lain mungkin berkontribusi terhadap kejadian obesitas, seperti pola makan secara keseluruhan, aktivitas fisik, dan faktor genetik</b>. Temuan ini menekankan pentingnya edukasi mengenai pola makan sehat dan gaya hidup aktif di kalangan mahasiswa. Diperlukan program-program yang dapat meningkatkan kesadaran akan risiko obesitas dan pentingnya nutrisi seimbang. Selain itu, pengawasan kesehatan secara berkala dan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar juga disarankan untuk memahami lebih dalam faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas di kalangan mahasiswa. Secara keseluruhan, meskipun konsumsi fast food tinggi di kalangan mahasiswa gizi</p>
--	---	--	---

			Universitas MH. Thamrin, tidak ditemukan pengaruh signifikan terhadap kejadian obesitas. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih holistik diperlukan untuk menangani masalah obesitas, termasuk perhatian terhadap pola makan secara keseluruhan dan aktivitas fisik(Apriani & Nurjannah, 2020)
4	Denissa Alfora, Erika Saori, dan Lutfiah Nur Fajriah	<b>Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja</b>	Jurnal Ilmiah Keseh: Vol 2 No 1 Februari 2023. <b>menggunakan metode penelitian desain Cross-Sectional, sample yang digunakan dengan metode purposive</b>  Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja meliputi Pengetahuan tentang gizi, Pengaruh teman sebaya, Tempat yang nyaman untuk berkumpul, Rasa yang enak, Kepraktisan dan kecepatan penyajian. <b>Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, antara lain: Penyakit berbahaya seperti kolesterol tinggi, diabetes, penyakit jantung, gangguan ginjal, dan kerusakan hati dan Peningkatan risiko obesitas,</b> yang dapat berlanjut hingga usia dewasa dan meningkatkan risiko penyakit lainnya. Remaja perlu lebih memperhatikan asupan gizi dalam makanan yang mereka konsumsi untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan yang ideal. Serta peran orang tua dalam mengawasi dan mendidik anak tentang pola makan sehat sangat penting untuk mencegah dampak negatif dari konsumsi makanan cepat saji(Alfora et al., 2023).
5	Rilla Simpati, dan Retno Sugesti	<b>Pengaruh Konsumsi Fast Food, Asupan Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik terhadap</b>	SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia Volume 01, Nomor 01, Agustus 2021. <b>Menggunakan metode penelitian teknikanalisi data</b>  <b>Terdapat pengaruh signifikan dari konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 13 Bekasi, dengan pengaruh langsung sebesar 9,45%. Asupan sarapan pagi juga berkontribusi terhadap</b>

		<b>Kejadian Obesitas pada Remaja Putri</b>	<b>Partial least square (PLS)</b>	<b>kejadian obesitas, dengan pengaruh langsung sebesar 4,04%. Melewatkan sarapan dapat meningkatkan risiko obesitas karena cenderung mengonsumsi makanan berkalori tinggi di kemudian hari. Aktivitas fisik memiliki pengaruh langsung terhadap obesitas sebesar 5,00%. Remaja yang kurang aktif secara fisik berisiko lebih tinggi mengalami obesitas. Remaja disarankan untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan meningkatkan aktivitas fisik serta memperhatikan asupan sarapan pagi yang sehat untuk menjaga kesehatan dan mencegah obesitas. Diperlukan upaya promosi kesehatan dan edukasi mengenai pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik untuk mencegah obesitas di kalangan remaja(Simpaty &amp; Sugesti, 2021).</b>
<b>6</b>	Chairil, Isnaniar, Wiwik Norlita, dan Nurani Oktavia	<b>Hubungan Konsumsi Makanan Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja</b>	Jurnal Kesehatan As-Shiha Page 4313-4324 Issue 8 Tahun 2024. <b>Menggunakan metode penelitian pendekatan kuantitatif, dengan desainnya cross-sectional</b>	<b>Penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja di SMK Muhammadiyah 3 Pekanbaru, dengan nilai p-value sebesar 0,789 (p &gt; 0,05). Sebagian besar responden (81,5%) mengonsumsi makanan cepat saji dalam frekuensi yang jarang, dan mayoritas responden memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori normal (78,5%). Meskipun konsumsi fast food tidak menunjukkan hubungan langsung dengan obesitas, faktor lain seperti pola makan secara keseluruhan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi juga berperan penting dalam menentukan status gizi remaja. Diharapkan remaja dapat lebih bijak dalam memilih makanan, mengurangi konsumsi</b>

				<p>makanan cepat saji, dan meningkatkan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan mencegah obesitas di masa depan. Edukasi mengenai pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik perlu ditingkatkan untuk membantu remaja memahami dampak dari kebiasaan makan mereka terhadap kesehatan jangka panjang(Norlita &amp; Oktavia, 2024).</p>
7	Rizky Agung Laksono, Nurul Dwi Mukti, Didah Nurhamidah	<p><b>Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y”</b></p>	<p>Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Volume 14 Edisi 1, 2022. Menggunakan metode penelitian pendekatan kuantitatif, dengan desainnya cross-sectional</p>	<p><b>Penelitian menunjukkan bahwa mengkonsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan dampak negatif yang signifikan untuk kesehatan tubuh mahasiswa. Sebanyak 64,3% responden mengalami gangguan tenggorokan, dan juga mengalami peningkatan berat badan akibat terlalu banyak konsumsi makanan cedpat saji. Selain itu sebanyak 53,6% setelah mengkonsumsi makanan cepat saji merasa ngantuk. Sebagian besar mahasiswa merasa tidak setuju bahwa dengan mengkonsumsi makanan cepat saji dapat membuat tubuh lebih semangat, sebanyak 53,6% mahasiswa merasa bahwa makanan tersebut tidak memberikan energi semangat yang lebih untuk tubuh. Diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan dampak negatif dari makanan cepat saji, serta kita harus lebih memperhatikan lagi jenis makanan yang ingin di konsumsi(Laksono et al., 2022).</b></p>
8	Hoirun Nisa, Imanda Zein Fatihah, Feny Oktovianty, Tienneke Rachmawati, dan Rika	<p><b>Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Remaja</b></p>	<p>Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Page 63-74 Vol. 31 Tahun 2021. Menggunakan metode penelitian</p>	<p>Obesitas pada remaja meningkatkan risiko penyakit kronis seperti kardiovaskular dan kanker. <b>Konsumsi makanan cepat saji dan rendahnya aktivitas fisik adalah faktor risiko utama</b></p>

	Mardiah Azhari	<b>Kota Tangerang Selatan</b>	<b>pendekatan kuantitatif, dengan desainnya cross-sectional</b>	<b>obesitas. Terdapat hubungan signifikan antara konsumsi mi instan dan kurangnya aktivitas fisik dengan risiko kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja.</b> untuk mencegah obesitas dapat dilakukan dengan cara mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan meningkatkan aktivitas fisik(Nisa et al., 2021).
9	Fachmi Ramadani, Fathul Jannah, dan M. Arsyad3	<b>Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SMA Negeri 3 Subang dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam</b>	Junior Medical Journal, Volume 1 No. 7, Maret 2023. <b>Menggunakan metode penelitian pendekatan kuantitatif, dengan desainnya cross-sectional, sample yang digunakan siswa SMAN 3 Subang</b>	<b>Konsumsi makanan cepat saji yang tidak sehat dapat menyebabkan obesitas dan berbagai penyakit kardiovaskular.</b> Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi fast food dan obesitas di kalangan siswa. Penelitian menggunakan metode observasional analitik dengan desain cross-sectional. Data dikumpulkan melalui pengukuran tinggi dan berat badan serta kuesioner mengenai kebiasaan konsumsifast food. Islam menganjurkan konsumsi makanan yang halal dan baik, serta tidak berlebihan. Konsumsi fast food yang berlebihan dapat merusak kesehatan dan bertentangan dengan prinsip-prinsip gizi dalam Islam. Penting untuk meningkatkan kesadaran akan pola makan sehat dan aktivitas fisik di kalangan remaja untuk mencegah obesitas(Ramadani & Jannah, 2023).
10	Firdiany Puspita Sari dan Purwo Setiyo Nugroho	<b>Risiko Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Minuman Berkarbonasi Terhadap Obesita pada Remaja di Indonesia</b>	Borneo Student Research eISSN:2721-5725, Vol 3, No 1, 2021. <b>Menggunakan metode penelitian pendekatan kuantitatif, dengan desain observasional analitik cross- sectional.</b>	<b>Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan minuman berkarbonasi dengan kejadian obesitas pada remaja di Indonesia,</b> meskipun konsumsi makanan cepat saji dan minuman berkarbonasi cukup tinggi, prevalensi obesitas tidak meningkat secara signifikan. Terdapat faktor Lain yang



mempengaruhi seperti genetik, pola makan secara keseluruhan, dan tingkat aktivitas fisik, mungkin memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kejadian obesitas dibandingkan dengan konsumsi makanan cepat saji dan minuman berkarbonasi(F. P. Sari & Nugroho, 2021).

- 11** Marshella Agita Kemala Sari dan Yanesti Nuravianda Lestari1 **Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 15 Semarang)** Media Gizi Kesmas Vol.13 Issue 1 Pages 386-396 Tahun 2024. **Menggunakan metode penelitian pendekatan kuantitatif, dengan desain kasus kontrol.** **Faktor risiko yang signifikan terkait dengan kejadian obesitas pada remaja, termasuk asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, natrium, frekuensi konsumsi junk food, dan tingkat aktivitas fisik.** Kualitas tidur dan tingkat stres tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kejadian obesitas, yang menunjukkan bahwa faktor ini mungkin tidak berkontribusi secara langsung dalam konteks penelitian ini. Edukasi gizi yang lebih baik bagi remaja dan untuk membangun kebiasaan makan yang sehat dan gaya hidup aktif, mengurangi risiko obesitas(M. A. K. Sari & Lestari, 2024).
- 12** Sri Rezeki dan Inne indraaryani Suryaalamsah **Hubungan Screen Time Kebiasaan Makan Junk Food, Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di MAN 14 Jakarta Timur** Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik dan Masyarakat, Vo.3 Issue 2 page 21 Tahun 2023. **menggunakan metode penelitian desain Cross-Sectional, populasi yang digunakan adalah remaja MAN 14 JAKTIM** **Adanya hubungan signifikan antara screen time, kebiasaan makan fast food, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di MAN 14 Jakarta Timur. Kebiasaan makan fast food yang sering juga berkontribusi terhadap kejadian obesitas, dengan 78% responden obesitas mengonsumsi fast food secara sering.** Sebagian besar responden yang mengalami obesitas memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, yang berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas. Diharapkan agar siswa di MAN 14 Jakarta Timur dapat meningkatkan aktivitas fisik, mengurangi screen time, dan mengurangi konsumsi fast

- food untuk mencegah obesitas. Pihak sekolah juga disarankan untuk memperhatikan pilihan makanan yang tersedia di kantin dan memberikan edukasi tentang pola makan sehat (Rezeki & Suryaalamsah, 2023).
- 13** Nida Hanifah dan Mustakim **Konsumsi Makanan Cepat Saji, Durasi Tidur dan Aktivitas Fisik sebagai Pemicu Obesitas pada Siswa di SMK Bina Am Ma'mur** J-Mestahat Iakmi Tangerang Selatan. Tahun 2023. **Dengan metode penelitian studi observasional dengan desain cross-sectional, populasi yang digunakan adalah siswa SMK Bina Am-Ma'mur** **Siswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas**, dengan 49,4% mereka yang obesitas mengonsumsi fast food secara sering. Durasi tidur yang pendek juga berkontribusi terhadap kejadian obesitas, di mana 65,1% siswa obesitas memiliki durasi tidur yang pendek. Diharapkan pihak sekolah melakukan upaya promotif dan preventif, seperti penyuluhan tentang pentingnya pola makan sehat dan durasi tidur yang cukup, untuk membantu siswa menghindari obesitas dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Penting bagi siswa untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya memilih makanan yang sehat dan menjaga gaya hidup aktif untuk mencegah obesitas dan masalah kesehatan lainnya di masa depan (Hanifah & Mustakim, 2024).
- 14** Anggie Annisa Permatasari, Fransisca Putri Ardita, Agista Putri Prasetya, Nurul Anggraini, Siti Marpuah, dan Erintya Asanti **Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja** Jurnal Ventilator: Jurnal riset ilmu kesehatan dan Keperawatan Vol.2, No.2 Juni 2024. **Menggunakan metode penelitian pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif.** Remaja cenderung lebih memilih makanan cepat saji dibandingkan dengan makanan sehat, yang berkontribusi pada pola makan yang tidak sehat. **Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Remaja yang sering mengonsumsi fast food berisiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan jangka panjang.** Beberapa faktor yang

- mempengaruhi kebiasaan konsumsi fast food di kalangan remaja meliputi pengaruh teman sebaya, rasa makanan yang enak, harga yang terjangkau, dan kemudahan akses. Diperlukan upaya edukasi yang lebih intensif untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya pola makan sehat dan dampak negatif dari konsumsi fast food. Remaja disarankan untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan lebih memilih makanan sehat, serta meningkatkan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan tubuh. Peran orang tua dan sekolah juga sangat penting dalam membimbing remaja untuk mengadopsi gaya hidup sehat (Anggie Annisa Permatasari et al., 2024).
15. Anatasya Heryani, Feri Catur Yuliani, dan Rizal Fajri Universitas Safin Pati **Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMPN 1 Ngawen** Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat dan Sosial Vol.2, No.4 November 2024. **Menggunakan metode penelitian pendekatan kuantitatif, dengan desain analitik observasional** **Sebagian besar responden memiliki status gizi dalam kategori normal. meskipun banyak remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji, hal ini tidak berkontribusi secara signifikan terhadap status gizi mereka, yang menunjukkan bahwa faktor lain mungkin lebih berpengaruh. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi remaja, seperti pola makan secara keseluruhan, aktivitas fisik, dan faktor lingkungan. Penelitian ini menekankan perlunya edukasi gizi yang lebih baik bagi remaja dan orang tua untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan seimbang dan gaya hidup sehat (Heryani et al., 2024).**
16. Peng Jia, Miyang Lu, Yamei Li, Ju-Sheng Zheng **Fast-food restaurant, unhealthy eating, and** Supplement Article, PUBMED. **Dengan metode systematic review** **Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara mengonsumsi makanan**

<p>Qian Xiao, Jiayou Luo</p>	<p><b>childhood obesity: A systematic review and meta-analysis</b></p>	<p></p>	<p><b>cepat saji dengan obesitas.</b> Bahwa akses berlebihan ke restoran cepat saji yang ada di lingkungan sekitar dapat menyebabkan obesitas pada anak dengan mendorong pola makan tidak sehat. Pada penelitian ini menekankan betapa pentingnya intervensi untuk mengurangi dampak negative dari mengkonsumsi makanan cepat saji(Jia et al., 2021).</p>
<p>17. Jahan, Karmakar, Hossain, Jahan, Islam MZ</p>	<p><b>Fast Food Consumption and its Impact on Health</b></p>	<p>Journal of Nutrition &amp; Food Sciences, PUBMED. Dengan metode penelitian literature review</p>	<p><b>Penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan peningkatan risiko obesitas pada anak-anak. Makanan cepat saji yang tinggi kalori, lemak, dan gula berkontribusi terhadap pola makan tidak sehat yang dapat menyebabkan obesitas.</b> Intervensi yang efektif diperlukan untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji di kalangan anak-anak, termasuk pendidikan gizi dan kebijakan yang membatasi iklan makanan cepat saji. Orang tua dan pendidik juga harus berperan dalam membimbing anak-anak untuk memilih makanan yang lebih sehat. Keterbatasan penelitian ini mencakup variasi budaya dan kebiasaan makan yang dapat mempengaruhi generalisasi hasil. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji dan obesitas. Penelitian ini menekankan pentingnya upaya pencegahan untuk mengatasi masalah obesitas di kalangan anak-anak. (Jahan et al., 2020)</p>
<p>18. Salma Rashid AlKalbani</p>	<p><b>The Association between Fast-</b></p>	<p>Journal of J Obesity &amp; Weight Loss Therapy AlKalbani,</p>	<p><b>Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan besar antara konsumsi</b></p>

Food Consumption and Childhood Obesity in Oman: A Cross-Sectional Study

J Obes Weight Loss Ther 2023, 13:10. Menggunakan metode disain penelitian cross-sectional, dengan teknik pengambilan data kuesioner dan pengukuran berat badan langsung untuk mengetahui IMT

**makanan cepat saji dengan insiden obesitas pada anak-anak dan remaja. Akses sederhana dan frekuensi tinggi, terutama saat makan makanan cepat saji di lingkungan atau sekolah anda, dapat membuat pembentukan pola makan yang tidak sehat.** Hal tersebut dapat meningkatkan indeks massa tubuh (IMT) dan risiko obesitas. Anak-anak yang mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali seminggu memiliki pilihan obesitas yang jauh lebih besar daripada mereka yang jarang dikonsumsi. Oleh karena itu, penelitian ini menyoroti pentingnya intervensi dan lapisan gizi untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan mempromosikan kebiasaan makan yang lebih sehat untuk mencegah obesitas sejak usia dini(Alkalbani, 2023).

Berdasarkan dari hasil *literature* menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja menunjukkan bahwa 14 jurnal yang mempunyai hubungan signifikan antara mengonsumsi makan cepat saji dengan obesitas pada remaja. Sementara, 4 jurnal lainnya menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara mengonsumsi makan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja. Pada penelitian (Asikin et al., 2025) menjelaskan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara mengonsumsi makanan cepat saji dengan angka kejadian obesitas sebesar 13,8% remaja di SMA 5 Makassar dari 80 responden yang ada mengalami obesitas. Penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian dari (Simpati & Sugesti, 2021) di SMA 13 Bekasi sebanyak 13,8% mengalami obesitas, karena terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji, penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa asupan sarapan di pagi hari dapat menyebabkan obesitas karena cenderung mengonsumsi makanan berkalori tinggi dan ada sebanyak 4,04% mengalami obesitas.

Penelitian lain menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara mengonsumsi makanan cepat saji dengan obesitas. Sebagaimana pada penelitian (F. P. Sari & Nugroho, 2021) yang menyatakan tidak adanya hubungan yang signifikan antara mengonsumsi makanan cepat saji dengan obesitas, karena terdapat pengaruh lain yaitu seperti genetik, pola makan secara menyeluruh, dan juga tingkat aktifitas fisik. Penelitian (Heryani et al., 2024) juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara mengonsumsi makanan cepat saji dengan obesitas pada remaja di SMA 1 Ngawen, karena terdapat banyak faktor lain yang dapat menyebabkan obesitas pada remaja yaitu seperti faktor lingkungan dan juga faktor aktifitas fisik. Makanan cepat saji banyak di konsumsi oleh banyak orang terutama di kalangan remaja alasannya itu dikarenakan praktis, mudah diolah dengan cara yang sangat sederhana, bahkan ada yang sudah siap untuk langsung di nikmati, selain itu makanan cepat saji sangat mudah sekali untuk kita temui tak jarang bahkan dengan harga yang terjangkau dan masuk dengan uang saku remaja(Anggraini & Pratama, 2021).

Pada penelitian (Jia et al., 2021) juga menjelaskan bahwa mudahnya akses untuk kerestoran cepat saji dan ada di setiap lingkungan hal tersebut sangat berpengaruh terhadap para remaja yang mudah untuk mengkonsumsi makanan cepat saji, yang dapat membuat obesitas pada remaja. Selain itu dengan kita banyak mengkonsumsi makanan cepat saji dapat membuat banyak sekali permasalahan kesehatan. Permasalahan kesehatan yang bisa kita dapatkan karena terlalu banyak mengkonsumsi makanan cepat saji yaitu ginjal, hati, kerusakan pada syaraf, kejang-kejang, keracunan, bahkan yang lebih parahnya dapat menyebabkan kematian. Pada anak remaja perempuan terlalu banyak mengkonsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan kemandulan dan juga cacat kelahiran (Anggie Annisa Permatasari et al., 2024). Penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian (Laksono et al., 2022) mengkonsumsi makanan cepat saji terlalu banyak dapat menyebabkan penyakit, adapun dampak penyakit yang di dapat yaitu hipertensi, diabetes, obesitas, gangguan pada lemak darah, serta penyakit jantung.

Makanan yang dapat menyebabkan obesitas merupakan makanan cepat saji yang banyak mengandung lemak tinggi, gula, dan juga kalori yang mana di jelaskan pada penelitian (Jahan et al., 2020). Makanan-makanan yang mengandung lemak tinggi, gula, serta kalori yaitu makanan pizza, burger, makanan manis, minuman bersoda, serta donat makanan-makanan tersebut merupakan makanan yang sangat digemari oleh remaja (Association, 2021).

## KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa dari 18 jurnal yang digunakan, 14 jurnal menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara mengkonsumsi makanan cepat saji dengan obesitas. Adapun alasan tidak adanya hubungan yang signifikan antara mengkonsumsi makanan cepat saji dengan obesitas karena terdapat pengaruh lain yaitu seperti genetik, pola makan secara menyeluruh, pengaruh lingkungan, dan juga aktifitas fisik. Makanan yang dapat menyebabkan obesitas merupakan makanan cepat saji yang banyak mengandung tinggi lemak, kalori, gula. Permasalahan kesehatan yang disebabkan mengkonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan adalah ginjal, hati, kerusakan syaraf, kejang-kejang keracunan, yang lebih parahnya apabila terlalu banyak mengkonsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan kematian. Terutama untuk para perempuan akan menyebabkan kemandulan, dan cacat kelahiran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *FLORONA : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43–49. <https://doi.org/10.55904/florona.v2i1.688>
- Alkalbani, S. (2023). *The association between fast-food consumption and childhood obesity in Oman, A cross-sectional study*. December. <https://doi.org/10.4172/2165-7904.1000611>
- Alkhair, Avila, D. Z., Khatimah, N. H., Darmin, Hardinandar, F., & Mulya, K. S. (2023). Penyuluhan edukasi bahaya makanan siap saji (junk food) di MAN 1 Kota Bima. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2), 1–7.
- Anggie Annisa Permatasari, Fransisca Putri Ardita, Agista Putri Prasetya, Nurul Anggraini, Siti Marpuah, & Erintya Asanti. (2024). Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 110–120. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i2.1201>
- Anggraini, A., & Pratama, R. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food ) Pada. *Jakhkj*, 7(2), 44–47.
- Apriani, W., & Nurjannah, D. (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>
- Asikin, A. M., Alam, N., & Alimuddin, H. (2025). *Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 5 Makassar The Relationship Between Fast Food Consumption and Obesity Among Adolescents at SMA Negeri 5 Makassar*. V(1), 82–88.
- Association, A. H. (2021). *Fast Food Nutrition: What You Need to Know*. American Heart Association.
- Bemj, B. E. J., & Batam, D. S. (2024). *Bunda Edu-Midwifery Journal ( BEMJ )*. 7, 325–334.
- Consumption, F. F. (2020). Sosial ekonomi, konsumsi. *Unnes Journal of Public Health*, 2018, 123–132. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.123>
- Hanifah, N., & Mustakim. (2024). Konsumsi Makanan Cepat Saji, Durasi Tidur dan Aktivitas Fisik sebagai Pemicu Obesitas pada Siswa di SMK Bina AmMa'mur. *J-Mestahat Iakmi Tangerang Selatan*.

- <http://jsemesta.iakmi.or.id/index.php/jm/>
- Heryani, A., Yuliani, F. C., & Fajri, R. (2024). *HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP N 1 NGAWEN*. 2(4).
- Jahan, I., Karmakar, P., Mm, H., Jahan, N., & Mz, I. (2020). Eastern Medical College Journal Volume 01 Number 01 January 2016. *Eatern Medical College Journal*, 5(1)(November).
- Jia, P., Luo, M., Li, Y., Zheng, J. S., Xiao, Q., & Luo, J. (2021). Fast-food restaurant, unhealthy eating, and childhood obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 22(S1). <https://doi.org/10.1111/obr.12944>
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi "X" Perguruan Tinggi "Y." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35–39. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Nikmah, F. (2024). Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Junk Food pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 5(2), 57–61.
- Nisa, H., Fatihah, I. Z., Oktovianty, F., Rachmawati, T., & Azhari, R. M. (2021). Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Remaja di Kota Tangerang Selatan. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(1), 63–74. <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i1.3628>
- Norlita, W., & Oktavia, N. (2024). Hubungan Konsumsi Makanan Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja. *As-Shiha: Jurnal Kesehatan*, 8(Who), 4313–4324. <https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/JKU/article/view/6993%0Ahttps://ejurnal.umri.ac.id/index.php/JKU/article/download/6993/3039>
- Nurhidayah Tiasya Sanas, Zulfitriwati Zulfitriwati, & Jeni Dianiati. (2022). Pengaruh Konsumsi Fast Food Terhadap Kejadian Obesitas Pada Tenaga Medis. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 6(1), 79–83. <https://doi.org/10.57214/jusika.v6i1.487>
- Organization, word health. (2020). *Healthy diet*. World Health Organization(WHO).
- Organization, word health. (2023). *Obesity and overweight*. World Health Organization.
- Ramadani, F., & Jannah, F. (2023). The Relationship between Fast Food Consumption and the Incidence of Obesity in Students of SMA Negeri 3 Subang and Its Review According to Islamic Views. *Junior Medical Journal*, 1(7), 923–931. <https://doi.org/10.33476/jmj.v1i7.3264>
- Rezeki, S., & Suryaalamshah, I. I. (2023). Hubungan Screen Time, Kebiasaan Makan Junk Food, Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Man 14 Jakarta Timur. *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik Dan Masyarakat*, 3(2), 21. <https://doi.org/10.24114/jgpkm.v3i2.48749>
- Sari, F. P., & Nugroho, P. S. (2021). Risiko Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Minuman Berkarbonasi Terhadap Obesita pada Remaja di Indonesia. *Borneo Student Research*, 3(1), 707–713.
- Sari, M. A. K., & Lestari, Y. N. (2024). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 15 Semarang). *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 386–396. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.386-396>
- Simpati, R., & Sugesti, R. (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. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i1.1>