



Pengaruh Konsumsi Fast Food terhadap Risiko Obesitas pada Remaja Perkotaan

¹Sarah Lina Muzakiyyah Pramana, ²Andriyani, ³Nurmalia Lusida
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Jakarta ^{1,2,3}

Alamat: Gedung B, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Ciputat, Tangerang Selatan, 15419

*E-mail: andriyani@umj.ac.id

Abstract. Obesity is a pressing health issue in Indonesia, especially among adolescents in urban areas. This study aims to analyze the impact of fast food consumption on obesity risk. The method used was a literature review by analyzing 15 relevant literatures using journals published in the last 5 years through Google Scholar and PubMed databases. This research was conducted from March 2025 to April 2025. The results showed that consumption of fast food, which is rich in calories and low in fiber, has a significant association with an increased risk of obesity in adolescents. Adolescents in urban areas consume fast food more frequently compared to those in rural areas, which contributes to health problems. The main conclusion of this study is the need for the development of nutrition education programs as well as the implementation of government policies to encourage healthy eating and increase physical activity levels among adolescents.

Keywords: obesity, adolescents, fast food

Abstrak. Obesitas menjadi isu kesehatan yang mendesak di Indonesia, khususnya di kalangan remaja di wilayah perkotaan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap risiko obesitas. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dengan menganalisis 15 literatur yang relevan menggunakan jurnal yang diterbitkan 5 tahun terakhir melalui database *Google Scholar* dan *PubMed*. Penelitian ini dilakukan dari bulan Maret 2025 hingga April 2025. Hasil menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji, yang kaya kalori dan rendah serat, memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja. Remaja di area perkotaan lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan dengan mereka yang berada di pedesaan, yang berkontribusi pada masalah kesehatan. Kesimpulan utama dari penelitian ini adalah perlunya pengembangan program edukasi gizi serta penerapan kebijakan pemerintah untuk mendorong pola makan sehat dan meningkatkan tingkat aktivitas fisik di kalangan remaja.

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

1. PENDAHULUAN

Makanan cepat saji (*Fast food*) adalah jenis makanan dengan kandungan gizi yang terbatas. Umumnya, makanan ini tinggi lemak, gula, garam, dan kalori, tetapi rendah nutrisi penting seperti vitamin dan mineral (Fitriyanti et al., 2024). Makanan ini dapat disiapkan dan disajikan dalam waktu singkat, hanya dalam beberapa menit, dengan beragam pilihan, mulai dari camilan hingga hidangan utama. Di kalangan remaja, popularitas makanan cepat saji terus meningkat, bersamaan dengan porsi dan kalori yang terkandung di dalamnya. Konsumsi berlebihan makanan ini dapat menyebabkan remaja mengonsumsi energi, lemak, dan gula lebih dari yang diperlukan. Selain itu, makanan cepat saji cenderung rendah serat dan tinggi sodium, yang berkontribusi pada meningkatnya angka obesitas di kalangan remaja (Relica & Mariyati, 2024).

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi, sehingga berisiko mengalami obesitas. Penelitian di Indonesia menemukan bahwa dari dua puluh variabel yang diteliti, enam di antaranya memiliki hubungan langsung dengan obesitas, termasuk pola makan yang tidak sehat, konsumsi makanan manis, tinggi garam, daging, serta minuman bersoda, ditambah dengan gangguan kesehatan mental dan perilaku merokok. Selain itu, terdapat hubungan antara kepadatan penduduk yang tinggi dan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT), menunjukkan bahwa lingkungan juga berperan dalam masalah ini (Sanger et al., 2021).

Lingkungan dan gaya hidup memiliki dampak signifikan terhadap remaja. Mereka lebih sering makan di luar rumah dan terpengaruh oleh pilihan makanan yang tersedia. Remaja juga cenderung lebih terbuka untuk mencoba berbagai jenis makanan baru, termasuk *fast food* (Siti Qomariah et al., 2021). Obesitas pada remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena kondisi ini sering berlanjut hingga dewasa dan dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan yang lebih serius (Rahmalia & Karjoso, 2023).

Obesitas adalah masalah kesehatan global yang semakin mendesak, terutama di kalangan remaja. Konsekuensi kesehatan dari obesitas sangat serius, tidak hanya bagi individu tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa obesitas meningkatkan risiko penyakit kronis, seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan beberapa jenis kanker, serta dapat memengaruhi sistem kekebalan tubuh (Fitriyanti et al., 2024). Kelebihan berat badan ditandai dengan penumpukan lemak berlebihan dalam tubuh, yang dapat terjadi di jaringan subkutan maupun di sekitar organ, dan terkadang di dalam organ itu sendiri. Penumpukan lemak yang berlebihan ini dapat mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan yang serius (Suha & Rosyada, 2022).

Prevalensi obesitas di kalangan remaja di kota-kota besar Indonesia meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2018, sekitar 14,8% remaja berusia 13-18 tahun mengalami kelebihan berat badan, dan angka ini terus bertambah setiap tahunnya. Data menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki tingkat obesitas yang lebih tinggi (15,9%) dibandingkan remaja laki-laki (11,3%). Selain itu, remaja yang tinggal di daerah perkotaan cenderung lebih obesitas dibandingkan yang tinggal di pedesaan, terkait dengan pola makan yang kurang sehat dan gaya hidup yang lebih banyak menghabiskan waktu di dalam ruangan.

Dampak obesitas pada remaja tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik tetapi juga dapat menimbulkan masalah psikososial, seperti stigma sosial dan rendahnya rasa percaya diri. Oleh karena itu, penting bagi pemerintah untuk merumuskan kebijakan yang lebih baik dalam menangani obesitas di kalangan remaja, termasuk program pendidikan kesehatan, promosi pola makan sehat, dan pengaturan iklan makanan tidak sehat yang ditujukan kepada anak-anak dan

remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa obesitas di kalangan remaja di kota adalah masalah kompleks yang memerlukan pendekatan menyeluruh untuk mengatasi berbagai faktor penyebab peningkatan prevalensi (Unicef, 2023).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur untuk menganalisis pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap risiko obesitas pada remaja di daerah perkotaan. Data dikumpulkan dari berbagai publikasi ilmiah yang relevan, yaitu jurnal kesehatan yang diperoleh dari Google Scholar dan PubMed. Jurnal yang digunakan adalah yang membahas obesitas, konsumsi makanan cepat saji, serta faktor-faktor yang memengaruhi risiko obesitas. Penelitian ini menggunakan kata kunci: Obesitas, Remaja, dan Makanan Cepat Saji.

Kegiatan penelitian berlangsung dari bulan Maret 2025 hingga April 2025, Penelitian ini telah melalui proses kaji etik FKM UMJ dengan nomor kaji etik 10.029.C/KEPK-FKMUMJ/V/2025. dengan menganalisis 15 studi yang memenuhi kriteria keseluruhan, yang mencakup hasil penelitian yang menunjukkan hubungan antara konsumsi fast food dan kejadian obesitas pada remaja. Kriteria inklusi penelitian ini adalah jurnal yang open access, full paper, menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, dan diterbitkan dalam lima tahun terakhir. Jurnal yang tidak memenuhi kriteria inklusi yang telah disebutkan tidak digunakan dalam analisis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 berikut menyajikan ringkasan literatur yang digunakan, termasuk nama peneliti, judul publikasi, tahun, dan kesimpulan utama dari masing-masing penelitian. Metode ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai isu ini dan mendukung strategi pengembangan pencegahan obesitas di kalangan remaja.

Tabel 1 daftar literatur yang Digunakan dalam Penelitian

No.	Nama peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Hasil Pembahasan
1.	Ester Candrawati Musa, Hilman Adam, Anastasia Emmy Gerungan, Yulianty Sanggелorang.	ANALISIS DETERMINAN OBESITAS PADA REMAJA DI KOTA TOMOHOH	PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 8, Nomor 3, Desember 2024	Penelitian menunjukkan bahwa proporsi obesitas pada remaja di Kota Tomohon adalah 9,7%. Asupan energi berlebih dan konsumsi <i>fast food</i> berhubungan signifikan dengan obesitas, sementara faktor sosio-demografis dan aktivitas fisik tidak berpengaruh. Oleh karena itu, pencegahan obesitas sebaiknya difokuskan pada edukasi tentang pola makan seimbang dan pengendalian asupan, melalui intervensi di sekolah dan keluarga. Program gizi dan

No.	Nama peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Hasil Pembahasan
				kesehatan yang holistik dapat membantu mengurangi risiko obesitas di kalangan remaja.
2.	Dorthe Dalstrup Jakobsen, Lea Brader and Jens Meldgaard Bruun	Association between Food, Beverages and Overweight/Obesity in Children and Adolescents—A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies	Nutrients 2023, 15, 764	Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa mengurangi asupan minuman manis bergula dan makanan cepat saji harus menjadi prioritas utama untuk meningkatkan perkembangan berat badan yang sehat di kalangan anak-anak dan remaja. Namun bukti yang mendukung hubungan langsung antara konsumsi makanan cepat saji dan kelebihan berat badan/obesitas pada anak-anak dan remaja masih sedikit, dan masih diperlukan bukti berkualitas tinggi lainnya.
3.	Ghina Raniya Suha, Amrina Rosyada	Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja umur 13–15 tahun di Indonesia (analisis lanjut data Riskesdas 2018)	Ilmu Gizi Indonesia, Vol. 06, No. 01, Agustus 2022: 43-56	Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan konsumsi lemak dengan kejadian obesitas pada remaja usia 13–15 tahun di Indonesia. Namun, faktor-faktor seperti konsumsi gula sederhana, konsumsi protein, tempat tinggal, serta konsumsi sayur dan buah tidak menunjukkan hubungan dengan kejadian obesitas.
4.	Nurfaidah, Abdul Malik Asikin, Nur Alam, Hadijah Alimuddin	Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 5 Makassar	AI GIZZAI: PUBLIC HEALTH NUTRITION JOURNAL VOLUME V, ISSUE 1, Page 82-88	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji yang tinggi berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Makassar.
5.	Zurrahmi Z.R, Putri Eka Sudiarti, Rizki Rahmawati Lestari, Devina Yuristin	HUBUNGAN MENGGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD) DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI WILAYAH KECAMATAN BANGKINANG KOTA	Jurnal Ners Volume 8 Nomor 1 Tahun 2024 Halaman 159 - 166	Penelitian menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik dan konsumsi <i>Fast food</i> dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota
6.	Samantha Bittencourt Mescoto, Gabriela Pongiluppi, Semiramis Martins Álvares Domene	<i>Ultra-processed food consumption and children and adolescents' health</i>	Jurnal Pediatri Volume 100, Suplemen 1, Maret–April 2024, Halaman S18-S30	Makanan cepat saji, sebagai bagian dari makanan ultra-olahan yang berkontribusi terhadap obesitas pada remaja. Tingginya kalori, lemak, dan gula, serta rendahnya serat dalam makanan ini meningkatkan berat badan. Ditambah dengan pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik, risiko obesitas semakin meningkat. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang buruk dan konsumsi rutin makanan olahan dapat meningkatkan risiko penyakit terkait obesitas, termasuk penyakit kardiovaskular.
7.	Walaa A. Mumena, Amaal A. Ateek, Rawan K. Alamri,	<i>Fast-Food Consumption, Dietary Quality,</i>	Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19, 15083	Remaja di Arab Saudi cenderung mengalami obesitas akibat konsumsi makanan cepat saji. Bukti menunjukkan bahwa sekitar 28,5%

No.	Nama peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Hasil Pembahasan
	Sarah A. Alobaid, Salwa H. Al- Shallali, Samah Y. Afifi, Ghaida A. Aljohani, Hebah A. Kutbi	<i>and Dietary Intake of Adolescents in Saudi Arabia</i>		dari 617 remaja dalam penelitian ini adalah konsumen makanan cepat saji yang sering (>dua kali seminggu). Analisis menunjukkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki skor kualitas diet yang lebih rendah (9,00 vs. 10,0, $p < 0,001$) dan asupan energi yang lebih tinggi (1371 kkal vs. 1179 kkal, $p = 0,002$). Mereka juga memiliki asupan karbohidrat yang lebih tinggi (175 g vs. 140 g, $p < 0,001$). Hasil ini menegaskan bahwa konsumsi makanan cepat saji berkontribusi pada pola makan tidak sehat, yang dapat meningkatkan risiko obesitas di kalangan remaja Arab Saudi.
8.	Lu Wang, Euridice Martínez Steele, Jennifer L. Pomeranz, Lauren E.O'Connor, Kirsten A.Herrick, Hanqi Luo, Xuehong Zhang, Dariush Mozaffarian, Fang Fang Zhang.	<i>Trends in Consumption of Ultraprocessed Foods Among US Youths Aged 2- 19Years, 1999- 2018</i>	JAMA August 10,2021 Volume326, Number6	Antara tahun 1999 dan 2018, proporsi asupan energi dari makanan ultraproces meningkat signifikan, dari 61,4% menjadi 67,0%. Meskipun tidak ada pernyataan langsung yang menyebutkan bahwa makanan cepat saji menyebabkan obesitas , ada indikasi bahwa peningkatan konsumsi makanan ini berkaitan dengan pola makan yang kurang sehat. Kenaikan asupan energi dari makanan ultraproces dapat berkontribusi pada risiko obesitas, tetapi hubungan langsung antara keduanya masih memerlukan penelitian lebih lanjut.
9.	Denissa Alfora, Erika Saori, Lutfiah Nur Fajriah	Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja	Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 2 No 1 Februari 2023	Faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja meliputi pengetahuan, pengaruh teman, rasa, kepraktisan, harga, dan merek. Dampak konsumsi berlebihan termasuk risiko kolesterol tinggi, diabetes, penyakit jantung, gangguan ginjal, kerusakan hati, dan obesitas.
10.	Chernet Elias, Awoke Abraham, Chernet Asrat, Tagese Yakob, Daniel Girma.	<i>Prevalence of overweight/obesity and its association with fast food consumption among adolescents in Southern Ethiopia, 2022: a community-based cross-sectional study</i>	Front. Nutr., 27 January 2025 Sec. Nutritional Epidemiology Volume 11 - 2024	Penelitian ini menunjukkan hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan obesitas pada remaja. Sekitar 32,2% responden mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari dua kali seminggu, dengan prevalensi kelebihan berat badan/obesitas mencapai 10,2% di antara pemakan makanan cepat saji yang sering, dibandingkan 4,1% di antara yang tidak sering. penulis menunjukkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki risiko 2,98 kali lebih tinggi untuk mengalami kelebihan berat badan/obesitas (AOR = 2,98 [95% CI: 1,89–4,76]). peningkatan konsumsi makanan cepat saji berkontribusi signifikan terhadap risiko obesitas.
11.	Rahmat, G.Angeline; Edward, Shanthi; Gopalakrishnan, S.	<i>Dietary Habits and Obesity among Adolescent School Children: A Case Control Study in an Urban Area of Kancheepuram District</i>	Indian Journal of Community Medicine Volume 46 Issue 4 October-December 2021	Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji berkaitan dengan obesitas pada remaja, di mana 40% remaja obesitas melaporkan peningkatan konsumsi makanan cepat saji, dibandingkan 21,8% pada kelompok nonobesitas. Faktor risiko signifikan termasuk tingginya asupan makanan cepat saji, coklat/permen,

No.	Nama peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Hasil Pembahasan
				dan rendahnya asupan buah. Makanan cepat saji berkontribusi besar terhadap obesitas , dengan penelitian sebelumnya mencatat bahwa konsumsi lebih dari empat kali seminggu berisiko tinggi.
12.	Sarah Woo, Heonil Yang Hong Ji Song, Yoon Myung Kim, Kyung Hee Park	<i>Sedentary Time and Fast-Food Consumption Associated With Weight Gain During COVID-19 Lockdown in Children and Adolescents With Overweight or Obesity</i>	J Korean Med Sci. 2022 Mar 28;37(12):e103. English. Published online Mar 23, 2022.	Penelitian ini menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19, peningkatan konsumsi makanan cepat saji berkontribusi signifikan terhadap peningkatan berat badan pada anak-anak dan remaja dengan obesitas. Analisis menunjukkan korelasi positif antara perubahan asupan makanan cepat saji dan perubahan zBMI (r = 0,294) . Selain itu, analisis regresi multivariat menunjukkan bahwa asupan makanan cepat saji secara signifikan berhubungan dengan peningkatan zBMI (β = 0,067; 95% CI, 0,013–0,122) . Faktor lain yang juga berkontribusi terhadap peningkatan berat badan termasuk waktu sedentary yang meningkat (β = 0,016; 95% CI, 0,001–0,032) dan penurunan aktivitas fisik. Meskipun kualitas diet secara keseluruhan memburuk, perubahan ini tidak secara langsung terkait dengan penambahan berat badan .
13.	Vina Rahmalia, Tri Krianto Karjoso	Pengaruh Konsumsi <i>Fast Food</i> terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja : <i>Literature Review</i>	MPPKI (September, 2023) Vol. 6 No. 9	Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsumsi fast food meningkatkan risiko obesitas pada remaja, dengan 8 dari 10 artikel menunjukkan hubungan signifikan . Perubahan teknologi dan budaya, serta mudahnya akses ke berbagai jenis <i>fast food</i> , membuat remaja lebih memilihnya dibandingkan makanan sehat. Kandungan <i>fast food</i> yang tinggi lemak, gula, dan garam, serta rendah serat, menyebabkan ketidakseimbangan energi dan meningkatkan risiko obesitas. Oleh karena itu, perubahan perilaku dan pola makan yang lebih sehat diperlukan di kalangan remaja.
14.	Alex Kojo Anderson, Carolyn Gunther, Blake Jones, Karina Lora, Marla Reicks, Rickelle Richards, Grace Shearrer, Siew Sun Wong, Jinan Banna, Laura Hopkins, Lillie Monroe-Lord & Glade Topham	<i>Associations Between Sociodemographic Factors and Adolescent Food Consumption During Independent Eating Occasions</i>	ECOLOGY OF FOOD AND NUTRITION 2025, VOL. 64, NOS. 1–2, 4–19	Kesimpulannya, studi ini menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan obesitas pada remaja, meskipun hasilnya tidak selalu langsung terlihat . Kelebihan berat badan dikaitkan dengan tingginya asupan makanan manis dan camilan yang mengandung gula, sementara konsumsi SSB (<i>Sugar sweetened beverages</i>) tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan obesitas. Faktor demografi, seperti usia dan jenis kelamin, serta karakteristik pengasuh, berpengaruh pada pola konsumsi makanan . Selain itu, preferensi makanan dan ketersediaan makanan sehat di rumah juga berperan penting. Meskipun ada hubungan yang teridentifikasi, perlu penelitian lebih lanjut untuk memahami dinamika

No.	Nama peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Hasil Pembahasan
15.	Sara Herlina, Siti Qomariah, Wiwi Sartika, Sellia Juwita	PENGARUH <i>FAST FOOD</i> TERHADAP GIZI LEBIH PADA REMAJA DI ERA PANDEMI COVID-19	JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG Vol.13 No 2 Oktober 2021	yang lebih kompleks dalam kebiasaan makan remaja. Terdapat pengaruh signifikan antara konsumsi <i>fast food</i> dan kejadian gizi lebih pada remaja selama pandemi COVID-19. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi <i>fast food</i> memiliki risiko 2,8 kali lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan yang jarang mengonsumsinya. Konsumsi <i>fast food</i> yang tinggi, yang kaya kalori tetapi rendah nutrisi, berkontribusi pada peningkatan masalah gizi di kalangan remaja.

Berdasarkan hasil yang tercantum dalam Tabel 1 dari 15 jurnal, Mayoritas menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food pada remaja dengan kejadian obesitas pada remaja. faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji pada remaja, yaitu pengetahuan, pengaruh teman, rasa, kepraktisan, harga, dan merek.

Penelitian oleh (Sanger et al., 2021) di Kota Tomohon mengungkapkan bahwa proporsi remaja yang mengalami obesitas mencapai 9,7%, dimana asupan energi berlebih dan konsumsi *fast food* menjadi faktor utama. Selain itu, (Asikin et al., 2025) melaporkan bahwa tingginya konsumsi makanan cepat saji berkaitan dengan peningkatan risiko obesitas di SMAN 5 Makassar. Temuan serupa juga ditemukan oleh (Elias et al., 2024) di Ethiopia, yang menunjukkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi *fast food* memiliki risiko obesitas yang lebih tinggi. Sejalan dengan penelitian selanjutnya, yaitu (Mumena et al., 2022) menyatakan bahwa remaja di Arab Saudi cenderung mengalami obesitas akibat konsumsi *fast food*, dengan sekitar 28,5% dari 617 remaja dalam penelitiannya mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari dua kali seminggu. Penelitian oleh (Elias et al., 2024) juga menunjukkan bahwa sekitar 32,2% responden mengonsumsi *fast food* lebih dari dua kali seminggu, di mana penulis mencatat bahwa remaja yang sering mengonsumsi *fast food* memiliki risiko 2,98 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas (AOR = 2,98 [95% CI: 1,89-4,76]). Di daerah perkotaan Distrik Kancheepuram, 40% remaja obesitas melaporkan peningkatan konsumsi *fast food*, dibandingkan dengan 21,8% remaja non-obesitas (Arulmohi et al., 2017) Selain itu, (Rahmalia & Karjoso, 2023) dalam tinjauan literturnya juga menyimpulkan bahwa konsumsi *fast food* secara umum berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas.

Selanjutnya penelitian (Mescoloto et al., 2024) menyatakan makanan cepat saji, sebagai bagian dari makanan ultra-olahan yang berkontribusi terhadap obesitas pada remaja. Tingginya kalori, lemak, dan gula, serta rendahnya serat dalam makanan ini meningkatkan berat badan.

Ditambah dengan pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik, risiko obesitas semakin meningkat. Namun, berdasarkan penelitian (Wang et al., 2021) menyatakan, meskipun tidak ada pernyataan langsung yang menyebutkan bahwa makanan cepat saji menyebabkan obesitas, ada indikasi bahwa peningkatan konsumsi makanan ini berkaitan dengan pola makan yang kurang sehat. Kenaikan asupan energi dari makanan ultraproces dapat berkontribusi pada risiko obesitas, tetapi hubungan langsung antara keduanya masih memerlukan penelitian lebih lanjut. Selain itu, penelitian oleh (Jakobsen et al., 2023) menegaskan bahwa bukti mengenai hubungan ini masih terbatas. Temuan ini menunjukkan bahwa untuk memahami dinamika obesitas di kalangan remaja, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain, seperti pola makan secara keseluruhan dan tingkat aktivitas fisik.

Dari analisis literatur yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa obesitas merupakan dampak utama dari konsumsi makanan siap saji di kalangan remaja saat ini. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji pada remaja, yaitu pengetahuan, pengaruh teman, rasa, kepraktisan, harga, dan merek (Alfora et al., 2023). Makanan cepat saji, umumnya tinggi kalori namun rendah serat, serta kaya lemak, gula, dan garam, menjadi pilihan favorit remaja karena kemudahan dan kecepatannya (Sains et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian (Rahmalia & Karjoso, 2023). yang menyatakan mudahnya akses ke berbagai jenis *fast food*, membuat remaja lebih memilihnya dibandingkan makanan sehat. Remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji, terutama yang tinggi kalori, lemak jenuh, dan gula, cenderung berisiko lebih tinggi mengalami obesitas. Hal ini disebabkan oleh asupan kalori yang tinggi tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup (Asikin et al., 2025). Kebiasaan ini dapat berdampak serius pada kesehatan, termasuk peningkatan risiko obesitas dan penyakit kronis lainnya (Sains et al., 2022).

Obesitas adalah masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, dengan prevalensinya lebih tinggi di daerah perkotaan dibandingkan dengan pedesaan. Berdasarkan data Riskesdas 2018, beberapa faktor risiko berkontribusi terhadap obesitas di kedua lingkungan tersebut. Pertama, jenis kelamin menunjukkan bahwa prevalensi obesitas lebih tinggi pada perempuan, kemungkinan karena perbedaan metabolisme antara laki-laki dan perempuan. Kedua, usia adalah faktor penting, dimana individu di atas 40 tahun memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas akibat peningkatan massa lemak dan penurunan massa otot seiring bertambahnya usia. Selain itu, pendidikan yang lebih tinggi sering kali berhubungan dengan pola makan yang kurang sehat, termasuk konsumsi makanan tinggi lemak dan kalori. Dari segi pola makan, konsumsi makanan dan minuman manis, termasuk minuman bersoda, berkontribusi signifikan terhadap risiko obesitas, terutama di daerah perkotaan. Sebaliknya, di pedesaan, konsumsi

makanan berlemak dan gorengan menjadi faktor utama. Aktivitas fisik juga berperan; rendahnya tingkat aktivitas fisik berkaitan erat dengan peningkatan obesitas, di mana masyarakat yang kurang aktif memiliki risiko lebih tinggi. Akhirnya, terdapat hubungan antara depresi dan obesitas, di mana individu yang mengalami depresi cenderung memiliki prevalensi obesitas yang lebih tinggi (Badriyah & Ekaningrum, 2022).

Perbedaan dalam pola konsumsi makanan cepat saji dan status gizi antara siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan juga ditunjukkan oleh (Suarsani et al., 2020). Di daerah perkotaan, sekitar 60,9% siswa mengonsumsi makanan cepat saji 6-7 kali dalam seminggu, sementara di pedesaan, hanya 10,9% siswa yang mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi yang sama. Dalam hal status gizi, 15,9% siswa di perkotaan mengalami obesitas, sedangkan di pedesaan hanya 4,3%. Jenis makanan cepat saji yang paling sering dikonsumsi oleh siswa perkotaan adalah *Fried Chicken*, sedangkan siswa pedesaan lebih sering mengonsumsi sosis. Analisis ini menunjukkan perbedaan yang signifikan, yang menandakan bahwa pola makan dan status gizi di kedua daerah ini sangat berbeda. Penelitian ini menekankan pentingnya edukasi gizi untuk membantu siswa memahami dampak negatif dari konsumsi makanan cepat saji dan pentingnya pola makan yang seimbang (Suarsani et al., 2020).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan literatur yang diperoleh, mayoritas peneliti menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* pada remaja dengan kejadian obesitas pada remaja. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji pada remaja, yaitu pengetahuan, pengaruh teman, rasa, kepraktisan, harga, dan merek. Namun, memahami dinamika obesitas di kalangan remaja, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain, seperti pola makan secara keseluruhan dan tingkat aktivitas fisik. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain penelitian yang lebih komprehensif untuk melihat hubungan antara konsumsi *fast-food* dengan kejadian obesitas pada remaja.

DAFTAR PUSAKA

- 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>
- Arulmohi, M., Vinayagamoorthy, V., & R., D. A. (2017). Physical Violence Against Doctors: A Content Analysis from Online Indian Newspapers. *Indian Journal of Community Medicine*, 42(1), 147–150. <https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM>

- 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.
- Badriyah, L., & Ekaningrum, A. Y. (2022). Perbedaan Faktor Risiko Obesitas di Pedesaan dan Perkotaan pada Orang Dewasa di Indonesia; Analisis Data Riskesdas 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, *14*(4), 185–192. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i4.377>
- Elias, C., Abraham, A., Asrat, C., Yakob, T., & Girma, D. (2024). Prevalence of overweight/obesity and its association with fast food consumption among adolescents in Southern Ethiopia, 2022: a community-based cross-sectional study. *Frontiers in Nutrition*, *11*(January). <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1475116>
- Fitriyanti, R., Prihatina, R., & Shabrina, Z. (2024). *Jurnal Sains Kesehatan Vol. 31 No. 1 April 2024*. *31*(1), 23–29. <http://jurnal.stikestrimandirisakti.ac.id/index.php/jsk/article/view/109/pdf>
- Jakobsen, D. D., Brader, L., & Bruun, J. M. (2023). Association between Food, Beverages and Overweight/Obesity in Children and Adolescents—A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Nutrients*, *15*(3). <https://doi.org/10.3390/nu15030764>
- Mescoloto, S. B., Pongiluppi, G., & Domene, S. M. Á. (2024). Ultra-processed food consumption and children and adolescents' health. *Jornal de Pediatria*, *100*, S18–S30. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2023.09.006>
- Mumena, W. A., Ateek, A. A., Alamri, R. K., Alobaid, S. A., Alshallali, S. H., Afifi, S. Y., Aljohani, G. A., & Kutbi, H. A. (2022). Fast-Food Consumption, Dietary Quality, and Dietary Intake of Adolescents in Saudi Arabia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph192215083>
- Rahmalia, V., & Karjoso, T. K. (2023). Pengaruh Konsumsi Fast Food Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, *6*(1), 79–83. <https://doi.org/10.57214/jusika.v6i1.487>
- Relica, C., & Mariyati. (2024). *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19*, *14*(3), 75–82. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>
- Sains, J., Juni, N., Teknologi, I., & Tunas, T. (2022). *Pengaruh Konsumsi Fast Food Terhadap Kejadian Obesitas Pada Tenaga Medis Nurhidayah Tiasya Sanas Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian des*. *6*(1), 79–83.
- Sanger, A. S., Waani, J. O., Franklin, P. J. C., Adaptasi, T., Bencana, K. R., & Lokon, G. (2021). *Di Kota Tomohon*. *18*(2), 75–82.
- Siti Qomariah, Sara Herlina, Wiwi Sartika, & 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. <https://doi.org/10.35721/jakiyah.v6i2.86>

- Suarsani, K. Y., Wiardani, N. K., & Agustini, N. P. (2020). Pola Konsumsi Fast Food Dan Status Gizi. *Jurnal Ilmu Gizi*, 9(1), 1–10.
- Suha, G. R., & Rosyada, A. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja umur 13–15 tahun di Indonesia (analisis lanjut data Riskesdas 2018). *Ilmu Gizi Indonesia*, 6(1), 43. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v6i1.339>
- Unicef. (2023). Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia. *Unicef*, 6. https://www.unicef.org/indonesia/media/16691/file/Ringkasan_untuk_Pemangku_Kebijakan.pdf
- Wang, L., Martínez Steele, E., Du, M., Pomeranz, J. L., O'Connor, L. E., Herrick, K. A., Luo, H., Zhang, X., Mozaffarian, D., & Zhang, F. F. (2021). Trends in Consumption of Ultraprocessed Foods among US Youths Aged 2-19 Years, 1999-2018. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 326(6), 519–530. <https://doi.org/10.1001/jama.2021.10238>