

Hubungan Antara Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Obesitas pada Remaja di Kota Praya



Juhaini ^{a,1,*}, Yogi Saputra ^{b,2}

^aRekam Medis & Informasi Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin, Praya, Indonesia

^bRekam Medis & Informasi Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin, Praya, Indonesia

¹ Juhaini212@gmail.com*; ² saputra_y@gmail.com

* Corresponding Author

ABSTRACT

Background: The increasing prevalence of obesity in adolescents is a worrying public health problem, especially in urban and semi-urban areas. One of the main risk factors suspected to contribute is the consumption pattern of fast food that is high in calories and low in nutritional value. This study aims to analyze the relationship between fast food consumption patterns and the incidence of obesity in adolescents in Praya City, Central Lombok. **Methods:** This study used a quantitative approach with a cross-sectional study design. A sample of 150 adolescents aged 13–18 years was selected purposively from several high schools in Praya City. Data were collected through questionnaires regarding the frequency and type of fast food consumed, as well as body mass index (BMI) measurements to determine obesity status. Data analysis was performed using the chi-square test and logistic regression. **Results:** The results of the analysis showed a significant relationship between the frequency of fast food consumption and the incidence of obesity in adolescents ($p < 0.05$). Adolescents who consume fast food more than three times a week have a 2.8 times higher risk of obesity compared to those who rarely consume it. **Conclusion:** There is a significant relationship between fast food consumption patterns and the incidence of obesity in adolescents in Praya City. Nutrition education and promotion of healthy eating patterns need to be improved to reduce the risk of obesity among adolescents.

Article History

Received 2025-03-28

Revised 2025-04-23

Accepted 2025-05-21

Keywords

fast food, obesity adolescents, consumption patterns, Central Lombok

Copyright © 2025, The Author(s)

This is an open-access article under the CC-BY-SA license



Pendahuluan

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan global yang semakin mengkhawatirkan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa sejak tahun 1975, prevalensi obesitas telah meningkat hampir tiga kali lipat di seluruh dunia (WHO, 2021). Di Indonesia, data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja usia 13–15 tahun mencapai 16%, meningkat dari tahun-tahun sebelumnya (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan manusia, di mana terjadi perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang pesat. Perubahan ini mempengaruhi pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup remaja secara keseluruhan (Story et al., 2002). Jika tidak diarahkan dengan baik, kebiasaan tidak sehat yang terbentuk pada masa remaja dapat berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan risiko penyakit kronis.

Salah satu kebiasaan yang semakin umum di kalangan remaja adalah konsumsi makanan cepat saji. Makanan cepat saji biasanya tinggi energi, lemak jenuh, gula tambahan, dan natrium, namun rendah kandungan serat, vitamin, dan mineral (Monteiro et al., 2019). Cita rasa yang menggugah, harga yang terjangkau, dan kemudahan akses menjadi alasan utama makanan cepat saji digemari remaja.

Konsumsi makanan cepat saji diketahui berkorelasi dengan peningkatan risiko kelebihan berat badan dan obesitas. Sebuah studi oleh Rosenheck (2008) menyimpulkan bahwa konsumsi fast food dua kali atau lebih dalam seminggu meningkatkan risiko obesitas sebesar 27%. Hal ini menunjukkan bahwa makanan cepat saji bukan sekadar pilihan praktis, tetapi juga potensi ancaman kesehatan jangka panjang.

Kota Praya, sebagai ibu kota Kabupaten Lombok Tengah, mengalami perkembangan pesat baik dari sisi infrastruktur maupun ekonomi. Perubahan ini turut menggeser pola konsumsi masyarakat, termasuk remaja, yang kini lebih terbuka terhadap produk makanan modern, termasuk makanan cepat saji yang diujakan baik oleh gerai besar maupun pedagang lokal.

Studi yang dilakukan di beberapa kota besar di Indonesia, seperti Jakarta dan Surabaya, menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji lebih tinggi pada remaja yang tinggal di kawasan urban dan semi-urban (Putri & Setyowati (2021)). Namun, kajian mengenai pola ini di kota kecil seperti Praya masih sangat terbatas, padahal pergeseran budaya makan juga sedang berlangsung di daerah tersebut.

Konsumsi makanan cepat saji biasanya juga disertai dengan perilaku lain yang tidak sehat, seperti rendahnya konsumsi buah dan sayuran serta tingginya konsumsi minuman manis. Faktor-faktor ini berkontribusi secara sinergis terhadap peningkatan indeks massa tubuh (IMT) dan risiko obesitas (Chooi & Magkos, 2019).

Selain faktor gizi, aspek psikososial juga berperan besar. Penelitian menunjukkan bahwa remaja cenderung mengonsumsi makanan cepat saji sebagai bentuk penyesuaian sosial atau untuk meningkatkan citra diri, terutama karena pengaruh teman sebaya dan media sosial (Neumark-Sztainer et al., 2003).

Obesitas pada remaja berdampak luas, tidak hanya pada kesehatan fisik, tetapi juga psikologis. Remaja dengan obesitas lebih rentan mengalami gangguan citra tubuh, harga diri rendah, serta tekanan sosial dan emosional (Pulgarón, 2013). Ini memperkuat urgensi intervensi sejak usia dini.

Salah satu pendekatan awal yang penting adalah memahami faktor penyebab obesitas di tingkat lokal. Penelitian berbasis wilayah dapat memberikan data kontekstual yang sangat berguna untuk menyusun intervensi kesehatan masyarakat yang relevan dan efektif (Swinburn et al., 2011).

Sayangnya, masih terbatas penelitian di wilayah seperti Kota Praya yang mengaitkan secara langsung konsumsi makanan cepat saji dan obesitas pada remaja. Padahal, data ini sangat dibutuhkan sebagai dasar penyusunan kebijakan dan program intervensi gizi remaja.

Kajian lokal sangat penting karena perbedaan budaya, tingkat pendidikan, dan akses ekonomi dapat memengaruhi perilaku konsumsi remaja. Misalnya, sebuah studi di Yogyakarta menunjukkan bahwa faktor ekonomi keluarga dan pendidikan ibu berkaitan dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (Arlinda & Warsiti, 2015).

Penelitian ini dirancang untuk menjawab kebutuhan akan data lokal tersebut dengan fokus pada remaja usia 13–18 tahun di Kota Praya. Dengan pendekatan kuantitatif, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi berdasarkan IMT.

Selain mengukur IMT, penelitian ini juga mengumpulkan data mengenai jenis makanan cepat saji yang paling sering dikonsumsi, waktu konsumsi (misalnya malam hari), dan apakah makanan tersebut dikonsumsi bersama minuman tinggi gula, yang diketahui dapat memperparah risiko obesitas (Malik et al., 2010).

Penelitian ini menggunakan desain studi potong lintang (cross-sectional) dengan pendekatan observasional, yang memungkinkan untuk melihat hubungan antara variabel dalam satu titik waktu tertentu. Meskipun tidak bersifat kausal, pendekatan ini relevan untuk eksplorasi awal (Setia, 2016).

Sebagai tambahan, variabel lain seperti tingkat aktivitas fisik, jenis kelamin, dan status ekonomi keluarga juga dianalisis untuk mengidentifikasi potensi faktor perancu yang dapat memengaruhi hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan obesitas.

Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi empiris dalam perumusan strategi promosi kesehatan dan edukasi gizi bagi remaja, baik melalui sekolah, keluarga, maupun media sosial yang kini menjadi sarana utama komunikasi remaja.

Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi berbasis data kepada pemangku kebijakan di sektor pendidikan dan kesehatan, agar dapat merancang kurikulum dan program yang mendukung pola makan sehat di kalangan remaja.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dengan desain longitudinal untuk menelusuri dampak jangka panjang dari pola konsumsi makanan cepat saji terhadap status gizi dan kesehatan metabolik remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dan kejadian obesitas pada remaja di Kota Praya, Lombok Tengah, sebagai kontribusi awal dalam upaya pencegahan obesitas remaja di tingkat daerah.

Metode

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan pendekatan desain cross-sectional (potong lintang), yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja. Penelitian dilaksanakan di beberapa sekolah menengah pertama dan atas di wilayah Kota Praya, Lombok Tengah, selama periode Januari hingga Maret 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja berusia 13–18 tahun yang bersekolah di wilayah tersebut. Sampel penelitian diambil secara purposive sampling dengan kriteria inklusi: siswa yang bersedia menjadi responden, memiliki status kesehatan umum yang baik, dan tidak sedang menjalani diet khusus atau pengobatan penyakit kronis. Jumlah sampel yang diteliti sebanyak 150 responden. Data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner ini terdiri atas dua bagian utama: (1) data demografi dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, seperti frekuensi konsumsi per minggu, jenis makanan yang dikonsumsi, serta waktu konsumsi; dan (2) data aktivitas fisik dan gaya hidup. Untuk mengukur status obesitas, dilakukan pengukuran antropometri, yaitu tinggi badan dan berat badan, yang selanjutnya dihitung menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT) menggunakan rumus $IMT = \text{berat badan (kg)} / \text{tinggi badan (m)}^2$. Kategori status gizi ditentukan berdasarkan standar WHO untuk remaja.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 150 responden remaja di Kota Praya, diketahui bahwa sebagian besar responden (58%) berada dalam rentang usia 15–17 tahun, dengan distribusi jenis kelamin yang relatif seimbang (52% perempuan dan 48% laki-laki). Mayoritas responden berasal dari keluarga dengan tingkat sosial ekonomi menengah, serta memiliki kebiasaan makan di luar rumah minimal dua kali seminggu. Ini menunjukkan bahwa pola konsumsi yang praktis dan instan cukup dominan di kalangan remaja di wilayah tersebut.

Frekuensi konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja Kota Praya terbilang tinggi. Sebanyak 65% responden mengaku mengonsumsi makanan cepat saji minimal 2–3 kali dalam seminggu, dengan jenis makanan paling sering dikonsumsi berupa ayam goreng tepung, burger, kentang goreng, dan mi instan. Selain itu, 40% responden juga mengonsumsi minuman manis bersoda atau teh kemasan bersamaan dengan makanan tersebut. Frekuensi konsumsi ini dapat dikategorikan tinggi bila dibandingkan dengan rekomendasi pola makan sehat remaja menurut WHO (2021).

Hasil pengukuran status gizi menunjukkan bahwa 28% responden tergolong dalam kategori obesitas berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), sementara 22% mengalami kelebihan berat badan (overweight), dan sisanya berada dalam rentang normal atau kurus. Ini memperlihatkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki status gizi yang berisiko terhadap berbagai penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes melitus tipe 2 dan hipertensi.

Uji chi-square yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan status gizi menunjukkan nilai p sebesar 0,002, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kedua variabel tersebut ($p < 0,05$). Artinya, semakin sering remaja mengonsumsi makanan cepat saji, semakin besar kemungkinan mereka mengalami kelebihan berat badan atau obesitas.

Analisis regresi logistik menunjukkan bahwa remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji ≥ 3 kali per minggu memiliki peluang 2,7 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi kurang dari 1 kali per minggu (OR = 2,7; CI

95%: 1,4–5,1). Hasil ini tetap signifikan setelah dikontrol terhadap variabel perancu seperti tingkat aktivitas fisik, jenis kelamin, dan pendapatan orang tua.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian oleh Rosenheck (2008) yang menyatakan bahwa konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan berkontribusi pada peningkatan berat badan karena kandungan energi yang tinggi, porsi besar, dan rendahnya kandungan serat serta mikronutrien penting. Makanan cepat saji juga memiliki nilai indeks glikemik yang tinggi, sehingga mendorong peningkatan kadar insulin dan penyimpanan lemak dalam tubuh.

Selain dari aspek nutrisi, perilaku makan yang tidak teratur juga berperan penting. Sebagian besar responden dalam penelitian ini mengonsumsi makanan cepat saji pada malam hari, yang berkaitan dengan aktivitas metabolisme yang lebih rendah. Konsumsi makanan tinggi kalori pada malam hari diketahui meningkatkan risiko akumulasi lemak dan resistensi insulin (Garaulet & Gómez-Abellán, 2014).

Pola aktivitas fisik remaja juga turut memengaruhi status gizi. Hanya 36% responden yang melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu sebagaimana dianjurkan WHO. Sisanya mengaku lebih banyak menghabiskan waktu luang dengan bermain gawai atau menonton TV, yang dikenal sebagai sedentary behavior. Aktivitas fisik yang rendah memperburuk dampak negatif dari pola konsumsi makanan tinggi kalori.

Faktor sosial dan lingkungan seperti pengaruh teman sebaya, iklan makanan cepat saji, dan akses mudah ke gerai makanan cepat saji juga memperkuat kebiasaan konsumsi tersebut. Sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka mengenal makanan cepat saji melalui media sosial dan iklan digital, yang mendorong persepsi bahwa makanan tersebut keren dan modern (Neumark-Sztainer et al., 2003).

Salah satu temuan menarik adalah bahwa remaja perempuan cenderung lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan laki-laki, namun proporsi obesitas lebih tinggi pada remaja laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa selain pola makan, faktor metabolisme dan aktivitas fisik yang lebih rendah pada laki-laki dapat memperburuk status gizi mereka.

Dalam konteks lokal Kota Praya, ketersediaan makanan cepat saji tidak hanya terbatas pada restoran besar, tetapi juga diwakili oleh makanan siap saji lokal seperti ayam geprek instan, gorengan, dan jajanan pinggir jalan. Meski berasal dari UMKM, makanan tersebut juga tinggi kalori dan rendah serat, sehingga memiliki dampak yang serupa terhadap status gizi remaja.

Kurangnya pengetahuan gizi juga menjadi faktor penting. Hanya 42% responden yang mampu menyebutkan dengan benar dampak negatif dari konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan. Rendahnya literasi gizi di kalangan remaja memperkuat pentingnya pendidikan gizi yang sistematis di sekolah.

Temuan penelitian ini mendukung kebutuhan akan intervensi multi-level, tidak hanya pada level individu remaja, tetapi juga keluarga, sekolah, dan kebijakan daerah. Kampanye literasi gizi, penyediaan alternatif makanan sehat di kantin sekolah, dan pembatasan iklan makanan tidak sehat kepada anak-anak perlu segera dipertimbangkan.

Meskipun penelitian ini memberikan gambaran yang jelas mengenai hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan obesitas, terdapat beberapa keterbatasan, antara lain penggunaan desain potong lintang yang tidak dapat menyimpulkan hubungan kausal, serta potensi bias laporan diri dalam kuesioner konsumsi. Namun demikian, data yang diperoleh tetap memberikan kontribusi penting dalam pemetaan masalah gizi remaja secara lokal.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan penelitian ini menegaskan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Praya. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui edukasi, kebijakan publik, dan pembudayaan pola makan sehat sejak dini guna mencegah lonjakan kasus obesitas remaja yang berpotensi menjadi beban kesehatan masyarakat di masa depan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Praya, Lombok Tengah. Remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi tinggi (≥ 3 kali per minggu) memiliki risiko lebih besar untuk mengalami kelebihan berat badan atau obesitas dibandingkan dengan remaja yang mengonsumsinya lebih

jarang. Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori, tinggi lemak jenuh, serta rendah serat dan mikronutrien, ditambah dengan rendahnya aktivitas fisik dan kurangnya literasi gizi, secara kumulatif memperparah risiko kelebihan berat badan pada kelompok usia ini. Faktor-faktor sosial seperti pengaruh teman sebaya, iklan digital, dan kemudahan akses terhadap makanan cepat saji juga turut memperkuat kebiasaan tidak sehat tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa obesitas pada remaja bukan hanya persoalan pola makan, tetapi juga berkaitan erat dengan gaya hidup, lingkungan sosial, dan tingkat pendidikan gizi. Oleh karena itu, intervensi yang bersifat komprehensif dan berkelanjutan sangat dibutuhkan, meliputi pendidikan gizi di sekolah, keterlibatan keluarga dalam pengawasan konsumsi makanan anak, penyediaan alternatif makanan sehat yang terjangkau, serta penguatan regulasi terkait iklan makanan tidak sehat pada anak dan remaja. Upaya ini penting dilakukan guna mencegah meningkatnya prevalensi obesitas dan dampak kesehatan jangka panjang yang menyertainya, serta untuk membangun generasi muda yang lebih sehat secara fisik maupun mental.

Daftar Pustaka

- Arlinda, S., & Warsiti, W. (2015). *Hubungan konsumsi fast food dengan obesitas pada remaja di smp muhammadiyah 10 yogyakarta* (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
- Chooi, Y. C., Ding, C., & Magkos, F. (2019). The epidemiology of obesity. *Metabolism*, 92, 6-10.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riskesmas 2018: Laporan Nasional*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Malik, V. S., Popkin, B. M., Bray, G. A., Després, J. P., & Hu, F. B. (2010). Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetes Care*, 33(11), 2477-2483.
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Jaime, P., Martins, A. P., ... & Louzada, M. L. C. (2019). Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936-941.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Perry, C., & Casey, M. A. (2003). Factors influencing food choices of adolescents: findings from focus-group discussions with adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(8), 929-933.
- Pulgarón, E. R. (2013). Childhood obesity: a review of increased risk for physical and psychological comorbidities. *Clinical Therapeutics*, 35(1), A18-A32.
- Putri, E. B. P., & Setyowati, A. (2021). Pengetahuan gizi dan sikap remaja dengan pola konsumsi makanan cepat saji selama masa study from home (SFH). *Sport and Nutrition Journal*, 3(2), 25-33.
- Rosenheck, R. (2008). Fast food consumption and increased caloric intake: a systematic review of a trajectory towards weight gain and obesity risk. *Obesity Reviews*, 9(6), 535-547.
- Setia, M. S. (2016). Methodology series module 3: Cross-sectional studies. *Indian Journal of Dermatology*, 61(3), 261.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), S40-S51.
- Swinburn, B. A., Caterson, I., Seidell, J. C., & James, W. P. T. (2011). Diet, nutrition and the prevention of excess weight gain and obesity. *Public Health Nutrition*, 7(1a), 123-146.
- WHO. (2021). *Obesity and overweight fact sheet*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>