

## Research Article

**Hubungan Antara Konsumsi Makanan Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja****Iis Sumiyati<sup>1\*</sup>, Anggriyani<sup>2</sup>, Akhmad Mukhsin<sup>3</sup>**<sup>1,2</sup> Akademi Kebidanan Bina Husada Tangerang, Indonesia<sup>4</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tarumanagara, Indonesia**Abstract**

*Currently obesity is one of the health problems at home and abroad. Obesity in adolescents reaches 18%, in addition, adolescents also tend to consume fast-food and softdrink to create a modern self-image in their communities and obesity is the impact of excess energy consumption in Indonesia. To find out the relationship of fast-food consumption habits with obesity in adolescents. This research uses analytical research with a cross sectional approach. The population of this study was all students of Yappika Legok Vocational School, a sample used by 70 respondents and sampling techniques in each class by proportionate stratified random sampling. The analysts used are univariate and bivariate analysts with chi square tests. The results of the study obtained from 70 respondents the majority of fast-food consumption who are often obese by (81.8%) with pvalue = 0.000 means there is a relationship between fast food consumption and the incidence of obesity in adolescents in Yappika Legok Vocational School. Adolescence is still high consumption of fast food so that it makes the teenager obese, it is recommended for health workers to be more active in providing counseling and promotion about healthy lifestyles in adolescents to schools to increase knowledge, especially eating menu in accordance with daily energy needs, thus reducing the incidence of obesity in adolescents.*

**Keywords:** Adolescence, consumption, fast-food, obesity.**Pendahuluan**

Obesitas merupakan suatu kondisi yang sering ditemukan pada masyarakat di negara maju, akan tetapi lebih sering ditemukan di negara berkembang. Obesitas saat ini telah menjadi salah satu masalah dunia yang terus meningkat dikalangan anak-anak dan remaja. (Kemenkes, 2017). Prevalensi overweight dan obesitas meningkat sangat tajam di kawasan Asia Pasifik, maka sebagai contoh, 20,5% dari penduduk Korea Selatan tergolong overweight dan 2,5% tergolong obes. Di Thailand, 18% penduduknya mengalami overweight dan 8%

mengalami obes. Di daerah perkotaan Cina, prevalensi overweight adalah 15,0% pada laki-laki dan 18,4% pada perempuan, sedang di daerah pedesaan prevalensi overweight pada laki-laki dan perempuan masing-masing adalah 8,3% dan 10,2%. (WHO, 2018).

Kejadian obesitas di dunia pada rentang 5-19 tahun mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2016 lebih dari 340 juta anak mengalami obesitas (WHO, 2020). Di Indonesia prevalensi obesitas dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Pada tahun 2013 (14,8%) menjadi 21,8% pada tahun 2018. Terdapat peningkatan yang pesat juga pada obesitas sentral umur  $\geq 15$  tahun yaitu pada tahun 2013 sebanyak 23,6% dan meningkat menjadi 31% di tahun 2018 (Badan Litbangkes, 2018).

Adapun penyebab obesitas dan kelebihan berat badan antara lain: faktor genetik, faktor

\*corresponding author: Iis Sumiyati

Program Studi Kebidanan, Akademik Kebidanan Bina Husada Tangerang, Indonesia

Email: [iis.lecturer@andalusia.ac.id](mailto:iis.lecturer@andalusia.ac.id)

Submitted: 11-04-2022 Revised: 15-07-2022

Accepted: 27-07-2022 Published: 01-08-2022

lingkungan (pola makan, pola aktivitas fisik), faktor obat-obatan dan hormonal (Kemenristek 2018). Pola makan Fast food merupakan makanan yang cepat dalam penyajiannya dan apabila tidak dibatasi konsumsi fast food akan menyebabkan obesitas (Sutrisno dkk. 2018).

Peneliti melakukan penelitian di SMK Yappika Legok karena lokasi SMK Legok dapat dengan mudah mengakses tempat-tempat dimana biasa menemukan penjualan makanan cepat saji, seperti Mall atau kafe yang membuat remaja mengkonsumsi *fast food*. Masa remaja adalah masa dimana masa menyukai mencoba sesuatu hal yang baru terutama dalam hal makanan cepat saji. Peneliti melakukan survey di SMK Yappika Legok dari 7 siswa didapatkan 6 siswa lebih sering mengkonsumsi *fast food* dan 4 dari 7 siswa tersebut masuk dalam katagori obesitas. Berdasarkan permasalahan tersebut maka dilakukan penelitian ini. Rumusan penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja?.

#### Metode

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*

(Kurniawan, 2018). Penelitian ini dilakukan di SMK Yappika Legok-Tangerang. Populasinya adalah seluruh siswa dan siswi kelas 10 dan 11 berjumlah 235 responden. Sampelnya sebanyak 70 responden didapatkan dari perhitungan rumus slovin. Istrumen pengumpulan data dengan lembar *checklist*, variabel yang diteliti adalah obesitas dan *fast food* dan teknik pengumpulan sampel yaitu *probability sampling* dengan cara *proportionate stratified random sampling*. *Probability sampling* yakni sampel yang diambil berdasarkan kemungkinan, dimana setiap anggota populasi memungkinkan untuk dapat dijadikan sampel, pengambilan sampel ini dapat dipilih secara acak atau dengan teknik sistematis.

Data yang digunakan yaitu data primer, data primer khusus dikumpulkan untuk kebutuhan penelitian yang sedang berjalan dan data sekunder yaitu data yang merupakan sumber data penelitian yang diperoleh peneliti secara tidak langsung. Penelitian ini menggunakan alat bantu (*instrument*) berupa kuesioner. Analisis yang digunakan adalah analisa univariat, bivariat dengan menggunakan analisi uji *chi square*.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas pada remaja**

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Obesitas</b>		
Obesitas	11	15,7
Tidak Obesitas	59	84,3

Berdasarkan tabel 1, diketahui responden mengalami tidak obesitas sebanyak 59 responden (84,3%) dan obesitas berjumlah 11 responden (15,7%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Konsumsi Fast Food pada remaja**

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Konsumsi Fast Food</b>		
Sering	22	31,4
Jarang	48	68,6

Berdasarkan tabel 2, diketahui responden dengan frekuensi konsumsi fast food jarang sebanyak 48 responden (68,6%) dan sering sebanyak 22 responden (31,4%).

**Tabel 3. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada remaja**

Konsumsi Fast Food	Normal		Obesitas		Jumlah		Pvalue
	frekuensi	%	frekuensi	%	Total	%	
Sering	13	22	9	81,8	22	100	0,000
Jarang	46	78	2	18,2	48	100	

### Hasil

Hasil penelitian ini didapat sebagai berikut berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa mayoritas konsumsi *fast food* yang sering mengalami obesitas sebesar (81,8%). Dari hasil uji stastistik didapatkan hasil *pvalue* = 0,000 artinya ada hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja.

### Pembahasan

Sesjalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Armadan tahun 2017 dengan berjudul “Hubungan Antara Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi (Secara Genetik) Dengan Gizi Lebih (Studi Pada Siswa Kelas VII, VIII, Dan IX Di MTS. Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya)” didapatkan hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast food* dengan gizi lebih pada siswa di MTs. Budi Dharma Surabaya (Armadan, 2017).

Terbukti dengan penelitian yang dilakukan Septiana, dkk (2017) dengan Judul “Konsumsi dan Serat pada Remaja Putri dan Obesitas yang Indekos” bahwa menunjukkan frekuensi junk food pada informan tergolong tinggi dengan jenis yang sering dikonsumsi. Alasan tingginya konsumsi *junk food fried chicken junk food* paling utama adalah alasan rasa. Frekuensi konsumsi serat informan juga masih rendah dengan jenis serat yang sering dikonsumsi adalah lalapan. Alasan utama rendahnya konsumsi serat karena keterbatasan ketersediaan makanan sumber serat (Septiana dkk, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan Reski tahun 2019 mengenai “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Asupan Energi Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Yang Tinggal Disekitar Universitas Muhammadiyah Parepare” menunjukkan hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada mahasiswa yang tinggal di sekitar

Universitas Muhammadiyah Parepare diperoleh hasil dari 75 responden yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji ternyata 72 orang (72.8%) diantaranya mengalami obesitas sedangkan responden yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji berjumlah 3 orang (30.0) yang memiliki IMT normal. Hasil uji statistic dengan menggunakan analisis *chi-square* diperoleh nilai  $p=0,000$  dimana nilai  $p=0,000$  dimana nilai  $p<0,05$ , maka ha diterima dan ho ditolak dapat diartikan bahwa ada hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada mahasiswa yang tinggal disekitar universitas muhammadiyah parepare. (Reski, dkk, 2019).

Penelitian ini juga dukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Marianingrum (2020) bahwa remaja di SMP Kartini II Batam dari 90 siswa sebagian besar mengalami status gizi gemuk dengan konsumsi *fast food* sering sebanyak 28 orang (42,4%) dan yang mengalami status gizi kurus dengan konsumsi *fast food* sering sebanyak 12 orang (18,2%), remaja yang mengalami status gizi gemuk dengan konsumsi *fast food* kadang-kadang sebanyak 3 orang (12,5%) dan konsumsi fast food kadang-kadang dengan status gizi kurus sebanyak 7 orang (29,2%). Hasil uji hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi memiliki hubungan yang signifikan diperoleh hasil uji *chi-square* didapat nilai  $pvalue=0.030$ , dimana  $p < 0,05$ . Disimpulkan terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada siswa SMP Kartini II Batam Tahun 2019.

Kelompok kasus mayoritas sering makan *fast food* sebesar 60,1% dibandingkan dengan kelompok kontrol sebesar 39,9%. Hasil uji statistik *chi square* diperoleh *pvalue* 0.000 ( $P>0,05$ ) yang artinya ada pengaruh antara *fast food* dengan gizi lebih pada remaja dimasa pandemik Covid 19. Nilai odd ratio (OR) yang

diperoleh sebesar 2,815 (CI 95% = 1,800-4,402) yang artinya responden yang sering makan *fast food* memiliki resiko sebesar 2,7 kali lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan yang jarang makan *fast food*. (Herlina, dkk, 2021).

Dari penelitian Fatria (2019) yang berjudul “Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Pontianak” didapatkan bahwa pada kelompok kasus lebih banyak responden yang mengkonsumsi *fast food* sering sebesar 87,8% dan kelompok kontrol 38,8%. Saat dilakukan uji *chi square* menunjukkan ada hubungan antara *fast food* dengan kejadian obesitas dengan nilai  $P = 0,000$  dan  $OR = 11,316$  yang artinya remaja yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi *fast food* sering memiliki risiko sebesar 11,316 kali lebih besar dari pada remaja yang memiliki konsumsi *fast food* tidak sering.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Hafid (2019) bahwa responden yang kategori aktivitas fisik ringan sebanyak 206 orang (75%) dan kategori sedang sebanyak 69 orang (25%). Sedangkan berdasarkan uji statistik *chi square* diperoleh nilai  $p = 0,027$  ( $p < 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo tahun 2019. Untuk variabel konsumsi *fast food*, sebanyak 272 responden (98,9%) masuk kategori sering mengkonsumsi *fast food* dan hanya 3 responden (1,1%) yang jarang mengkonsumsi *fast food*. Berdasarkan uji statistik *chi square* diperoleh nilai  $p = 0,002$  ( $P < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo tahun 2019.

Penelitian yang dilakukan oleh Yulianingsih tahun 2017 dengan Judul “Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Sma N 1 Baturetno Wonogirih” diperoleh hasil penelitian dari 60 siswa berstatus gizi normal, 39 siswa yang mengkonsumsi *fast food* dengan kategori sering. Hasil analisis di data ada hubungan status gizi remaja ( $p=0,010$ ) dan untuk konsumsi *fast food* dengan status gizi ( $p=0,000$ ) (Yulianingsih, 2017).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lestari, 2021 yang berjudul “Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kelurahan Polokarto Kabupaten Sukoharjo” menunjukkan bahwa dari 73 responden yang sering mengkonsumsi *fast food* dapat dilihat bahwa 21,9% mengalami obesitas, sedangkan remaja yang ada di Kelurahan Polokarto yang cukup mengkonsumsi *fast food* yang mengalami obesitas yaitu 1,4%. Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* dengan program SPSS versi 21 *for windows* diperoleh  $p=0,001$  yang artinya bahwa  $H_0$  ditolak ( $p < 0,05$ ) atau ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di Kelurahan Polokarto. Nilai RR (CI 95%) didapatkan 0,629 (0,489- 0,810), sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi *fast food* merupakan faktor protektif (faktor yang menurunkan risiko) terjadinya obesitas pada Remaja. (Lestari, 2021).

Dari hasil penelitian menarik kesimpulan bahwa terdapat kecenderungan semakin sering konsumsi *fast food* semakin mengalami obesitas, semakin jarang konsumsi *fast food* tidak mengalami obesitas pada remaja.

### Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja. Semakin sering remaja konsumsi *fast food* semakin mengalami obesitas, semakin jarang konsumsi *fast food* tidak mengalami obesitas. Karena remaja masih tingginya konsumsi *fast food* sehingga membuat remaja mengalami obesitas, maka disarankan bagi petugas kesehatan untuk lebih aktif dalam memberikan penyuluhan dan promosi tentang pola hidup sehat pada remaja ke sekolah-sekolah untuk menambah pengetahuan khususnya menu makan yang sesuai dengan energi sehari-hari, sehingga mengurangi kejadian obesitas pada remaja.

## Daftar Pustaka

- Armadan DI. (2017). Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi (Secara Genetik) Dengan Gizi Lebih (Studi Pada Siswa Kelas Vii, Viii, Dan Ix Di Mts. Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017, 766 – 773
- Badan Litbankes. (2018). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Indonesia: Kementerian Kesehatan.
- Fatria, R. (2019). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Pontianak.
- Hafid W, Hanapi S. (2019) Kampurui Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* <https://www.ejournal.lppmunidayan.ac.id/index.php/kesmas>. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Dayanu Ikhsanuddin.
- Herlina, S, dkk. (2021). Pengaruh Fast Food Terhadap Gizi Lebih Pada Remaja Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung* Vol 13 No 2 Oktober 2021.
- Kementerian Dinas Kesehatan. (2017). Surveilans Gizi. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan (PPSDMKes) Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republic Indonesia. (2018). *Epidemi obesitas. FactSheet\_Obesitas\_Kit\_Informasi\_Obesitas.pdf2*
- Kurniawan, A. (2018). *Metodologi Penelitian Pendidikan* Cetakan I. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lestari. (2021). Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kelurahan Polokarto Kabupaten Sukoharjo. Skripsi Marianingrum, D. 2020. Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Siswa SMP Kartini II Batam Tahun 2019. *Zona Kedokteran* Vol 9 (24), Februari 2020.
- Rachmat Kriyantono. (2020). *Teknik Praktis Riset Komunikasi: Kuantitatif dan Kualitatif (Disertai Contoh Praktis)* (Edisi 2). Prenada Media Group.
- Resky NA, Haniarti, Usman. (2019). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Asupan Energi Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Yang Tinggal Disekitar Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*. Vol 2 (3), September 2019.
- Septiana P, Ari NF, Saptaning WC. (2017). Konsumsi dan Serat pada Remaja Putri dan Obesitas yang Indekos. *Jurnal Kedokteran Brawijaya* Vol. 30, No. 1, Februari 2018, Hlm 61-67. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.906.1188&rep=rep1&type=pdf>
- Sutrisno, dkk. (2018). Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1): 7-10.
- WHO. (2018). *Physical Status: The Use and Interpretation of Antropometry*. Geneva: WHO.
- World Health Organization (WHO). (2020). “Physical Activity”. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physicalactivity>
- Yulianingsih R. (2017). Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Sma N 1 Baturetno Wonogirih.