

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI INDONESIA: KAJIAN PUSTAKA

Ni Made Intan Permatasari*

Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
Jalan P. B. Sudirman, Kec. Denpasar Barat, Kota Denpasar, Bali 80234

ABSTRAK

Salah satu faktor risiko obesitas adalah pola konsumsi *fast food* yang berlebihan. Obesitas pada remaja penting untuk dicegah, karena remaja dengan obesitas berisiko menjadi obesitas pada saat memasuki usia lanjut jika tidak dicegah. Risiko obesitas saat usia lanjut ini meningkatkan risiko lainnya seperti penyakit tidak menular bahkan hingga komplikasi. Tujuan dari tinjauan pustaka ini adalah mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di Indonesia. Kajian ini menggunakan metode Literatur Review terhadap artikel penelitian yang relevan dengan tujuan kajian ini. Artikel yang dikaji merupakan hasil pemilihan artikel dari Google Scholar menggunakan kata kunci: *Fast food*; Makanan Cepat Saji; Obesitas; dan Remaja. Terdapat 10 artikel dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2019-2024) yang memenuhi kriteria kajian yang kemudian dikaji dalam penelitian ini. Hasil kajian menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* dapat secara signifikan meningkatkan risiko obesitas pada kelompok remaja, di mana 9 dari 10 artikel yang dianalisis menunjukkan adanya hubungan kuat antara pola konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja. Dari hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa perlu diupayakan langkah pencegahan sejak dini melalui edukasi, program, dan advokasi kebijakan relevan yang diinisiasi dan didukung dari berbagai sektor, yakni pemerintah, ahli kesehatan dan pencegahan penyakit serta masyarakat.

Kata Kunci: *Fast food*; Makanan Cepat Saji; Obesitas; Remaja

ABSTRACT

One of the risk factors for obesity is excessive fast food consumption. Obesity in adolescents important to prevent, because adolescents with obesity are at risk of becoming obese when entering old age if not prevented. Obesity in old age increases other risks such as NCDs even complications. The aims of this literature review is to determine the relationship between fast food consumption towards the prevalence of obesity in adolescents. The method used is literature review of research articles that are relevant to the objectives of this study. There were 10 articles within last five years (2019-2024) from Google Scholar using the keywords: Fast food; Obesity; Adolescents selected that met the review criteria which were then reviewed in this study. The results showed that fast food consumption can significantly increase the risk of obesity in adolescent, where 9 out of 10 articles analyzed showed a strong relationship between fast food consumption patterns towards prevalence of obesity in adolescents. The results obtained indicate that it is necessary to take preventive measures from an early age through education, programs, and advocacy of relevant policies that are initiated and supported from various sectors, namely the government, health and disease prevention experts and the community.

Keywords: *Fast food*; Obesity; Adolescents

PENDAHULUAN

Kasus kelebihan berat badan telah membunuh lebih banyak orang dibandingkan kasus kekurangan berat badan. Pada tahun 2020, sebanyak lebih dari 340 juta anak usia 5 - 19 tahun di dunia mengalami obesitas (WHO, 2021b). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi remaja kelebihan berat badan pada kelompok usia 13-15 tahun mencapai

11,2% dan termasuk dalam kategori obesitas sebesar 4,8%. Sedangkan, prevalensi kelebihan berat badan pada kelompok usia 16-18 tahun mencapai 9,5% dan termasuk dalam kategori obesitas sebesar 4% (Kemenkes RI, 2018a). Dietz & Gortmaker (1985) mengemukakan bahwa 80% remaja obesitas akan menjadi dewasa yang obesitas di masa mendatang. Obesitas menurut WHO didefinisikan

*e-mail korespondensi: intanps100101@gmail.com

sebagai penumpukan lemak dalam tubuh secara berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan seseorang (WHO, 2021b).

Obesitas pada remaja menyebabkan beberapa masalah kesehatan lainnya, seperti meningkatkan risiko pubertas dini, menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur, memicu sindrom ovarium polikistik (PCOS), dan memicu gangguan tidur seperti *Obstructive Sleep Apnea* (OSA). *Fast food* merupakan salah satu faktor risiko obesitas, dimana remaja yang sering mengonsumsi *fast food* lebih berpeluang mengalami obesitas dibandingkan remaja yang tidak mengonsumsi *fast food* (Sumiyati & Mukhsin, 2022).

Lingkungan sekolah menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pola konsumsi makanan pada anak (Martin, 2017). Penelitian oleh Nora A et al., (2015) menunjukkan pola konsumsi remaja dimana sebagian besar kalangan remaja dan dewasa muda mengonsumsi *fast food*. Remaja juga sering kali mengonsumsi *fast food* sebagai makanan utama dan lebih banyak mengonsumsi *fast food* bersama teman-temannya dengan lokasi yang diminati yakni di pusat kota.

Mayoritas pola hidup orang tua yang beraktivitas di luar rumah untuk bekerja dan menempuh pendidikan juga menjadikan mereka sangat bergantung pada *fast food* sebagai makanan anak dan keluarga karena bisa dikonsumsi dengan cepat dan menghemat waktu mereka. Hal tersebut juga memicu tingginya konsumsi *fast food* pada anak.

Penelitian-penelitian terkait hubungan pola konsumsi *fast food* dengan

obesitas pada remaja dapat membantu peneliti lain dan praktisi promosi kesehatan untuk memutuskan dan merancang program pencegahan yang paling tepat dan efektif. Selain itu, dengan mengetahui hubungan pola konsumsi sebagai faktor risiko obesitas pada remaja juga dapat mendukung penyelenggaraan kampanye sosial terkait bahaya konsumsi *fast food* berlebihan dengan risiko obesitas pada remaja.

Maka dari itu perlu dilakukan kajian pustaka terkait hubungan konsumsi *fast food* terhadap obesitas pada remaja.

METODE

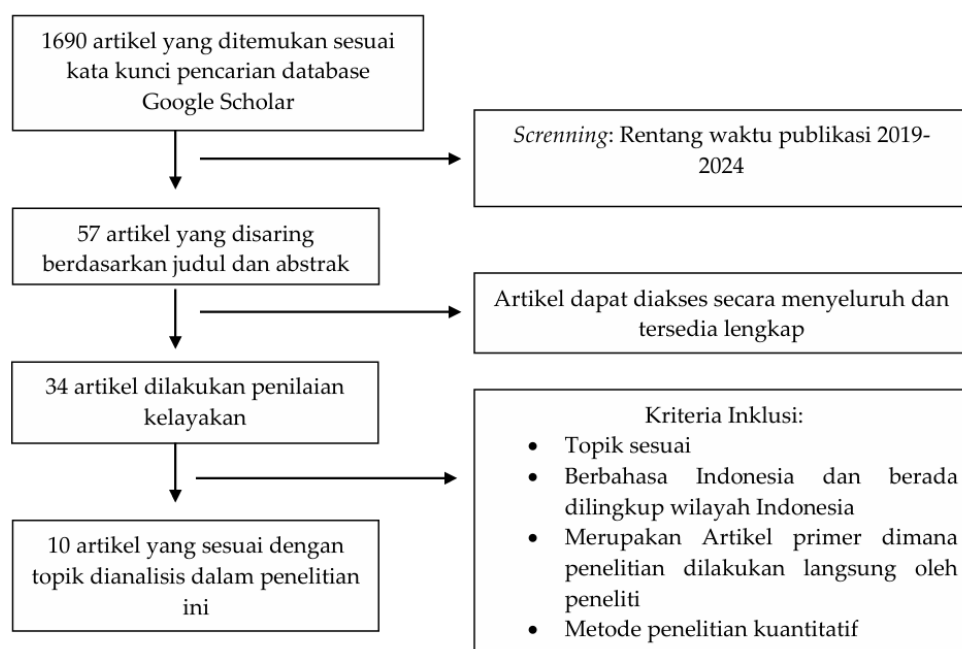
Metode penulisan kajian ini menggunakan metode kajian pustaka dengan pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) (Page et al., 2021). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk meninjau, menganalisis, dan menyintesis hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik hubungan konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas pada remaja. Proses peninjauan dimulai dengan pencarian literatur yang komprehensif melalui mesin pencari akademik Google Scholar, menggunakan kata kunci "*Fast food*," "*Makanan Cepat Saji*," "*Obesitas*," dan "*Remaja*." Rentang waktu publikasi artikel dibatasi dari tahun 2019 hingga 2023 untuk memastikan relevansi dan kebaruan data.

Langkah pertama dalam proses ini adalah penelusuran artikel yang relevan dengan topik penelitian. Peneliti mengidentifikasi artikel yang potensial dan kemudian akan diseleksi berdasarkan

kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi mencakup artikel yang secara spesifik meneliti hubungan konsumsi *fast food* terhadap obesitas pada remaja yang ditulis menggunakan Bahasa Indonesia, berfokus pada wilayah Indonesia sebagai tempat penelitian, tersedia dalam bentuk lengkap (*full text*), dapat diakses tanpa berbayar, artikel merupakan artikel primer yang mencakup penelitian langsung oleh peneliti, serta penelitian dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sebaliknya, kriteria eksklusi diterapkan untuk mengeliminasi artikel yang tidak sesuai dengan topik kajian, tidak tersedia lengkap, akses sulit ataupun terbatas, berupa *literature review*, tidak ditulis dengan Bahasa Indonesia, dan berfokus pada wilayah di luar Indonesia sebagai tempat penelitian. Artikel yang tidak memenuhi kriteria inklusi ini dieliminasi dari proses peninjauan lebih

lanjut. Setelah proses screening selesai, artikel yang lolos kriteria inklusi kemudian ditelaah secara mendalam. Telaah ini melibatkan analisis kritis terhadap metodologi, hasil, dan kesimpulan yang ditarik dari setiap penelitian. Proses pemilihan dan penapisan artikel didokumentasikan menggunakan PRISMA flow diagram, yang memvisualisasikan jumlah artikel yang diidentifikasi, disaring, dan diikutsertakan dalam review akhir. Diagram ini membantu memastikan transparansi dan akurasi dalam proses literature review, memberikan gambaran yang jelas mengenai tahapan-tahapan seleksi artikel yang dilakukan. Dengan metode yang sistematis, kajian ini diharapkan dapat menyajikan gambaran yang komprehensif mengenai hubungan konsumsi *fast food* terhadap obesitas pada remaja di Indonesia.

HASIL DAN DISKUSI



Gambar 1. Hasil pencarian dan pemilihan artikel menggunakan metode PRISMA

Terdapat 1690 artikel penelitian yang didapatkan dari mesin pencari *Google Scholar* dengan kata kunci “*Fast food*”, “Makanan cepat saji”, “Obesitas”, dan “Remaja”. Selanjutnya dilakukan proses

screening berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan, sehingga didapatkan 10 artikel penelitian yang akan direview.

Tabel 1. Karakteristik umum artikel penelitian

Penulis	Judul	Lokasi Penelitian	Metode	Subjek	Hasil
(Hamalding et al., 2019)	Hubungan Gaya Hidup Terhadap <i>Overweight</i> Dan Obesitas Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 11 Makassar	Makassar	<i>Cross Sectional</i>	76 Siswi SMA umur 14-17	Terdapat hubungan <i>fast food</i> dengan $p = 0,012$ terhadap <i>Overweight</i> Dan Obesitas Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 11 Makassar.
(Nugraha et al., 2019)	Konsumsi <i>Fast food</i> dan Kuantitas Tidur Sebagai Faktor Risiko Obesitas Siswa SMA Institut Indonesia Semarang	Semarang	<i>Case Control</i>	30 Siswa SMA	Sebesar (46,7%) sampel termasuk dalam kategori sering mengonsumsi <i>fast food</i> . Frekuensi konsumsi <i>fast food</i> menjadi faktor risiko kejadian obesitas pada siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang yang ditemukan pada penelitian ini.
(Simpati & Sugesti, 2021)	Pengaruh Konsumsi <i>Fast food</i> , Asupan Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja Putri	Bekasi	<i>Cross Sectional</i>	118 Siswi SMA	Ditemukan adanya pengaruh langsung konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian obesitas (9.45%, T Statistic 4.06%, α 5%) terhadap kejadian obesitas pada remaja putri di SMA 13 Bekasi

Penulis	Judul	Lokasi Penelitian	Metode	Subjek	Hasil
(Mardiana et al., 2020)	Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Obesitas pada Remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur 2019	Kalimantan Timur	Cross Sectional	96 Remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu	Penelitian ini menunjukkan p-value sebesar 0,194 (>0,05) yang berarti tidak terdapat hubungan secara signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas pada remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota.
(Dewita, 2021)	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Tamban	Tambusai	Cross Sectional	187 Siswa Siswi kelas II SMA Negeri 2 Tamban	Hasil analisis bivariat menunjukkan sebagian besar siswa memiliki obesitas dengan sering melakukan makan <i>fast food</i> yaitu 19 orang (32,8%) dengan hasil uji chi-square angka signifikan atau (p-value = 0,028).
(Kartolo & Santoso, 2022)	Hubungan Frekuensi Konsumsi, Asupan Energi, Lemak, Gula, Dan Garam Dalam <i>Fast food</i> Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa/I Smp X Yogyakarta	Jakarta	Cross-Sectional	184 Siswa Siswi SMP X di Yogyakarta	Terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara asupan lemak, asupan gula dan asupan natrium dalam <i>fast food</i> dengan obesitas (p=0,00; 0,00; 0,021)

Penulis	Judul	Lokasi Penelitian	Metode	Subjek	Hasil
(Purhadi, 2022)	Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Konsumsi <i>Fast food</i> Terhadap Kejadian Obesitas Di Smk Gajah Madapurwodadi	Purwodadi	<i>Case control</i>	34 Siswa SMK Gajah Mada Purwodadi	Didapatkan nilai (p-value) adalah $0,034 < \alpha (0,05)$ yang berarti terdapat hubungan pengetahuan remaja tentang konsumsi <i>fast food</i> terhadap kejadian obesitas Di SMK Gajah Mada Purwodadi karena dapat memengaruhi pola konsumsi <i>fast food</i> siswa.
(Putra, 2023)	Pengaruh Konsumsi <i>Fast food</i> , Asupan Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja Putri	Denpasar	<i>Crossapproach Sectional</i>	87 Siswa SMPN 10 Denpasar.	Ditemukan bahwa kejadian obesitas pada remaja di SMPN 10 Denpasar mencapai 2,2% dengan kategori obesitas frekuensi konsumsi makanan cepat saji sebanyak 65,5%.
(Herliana Fajrini, Ayatun Fil Iلمي, 2022)	Hubungan Pola Makan <i>Fast food</i> dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di MI SA'ADATUK MAHABBAH Pondok Cabe	Tangerang	<i>Cross Sectional</i>	182 Siswa	Hasil analisis bivariat penelitian menunjukkan sebagian besar siswa memiliki obesitas dengan sering melakukan makan <i>fast food</i> yaitu 19 orang (32,8%) dengan hasil uji chi-square angka signifikan atau (p-value = 0,028)
(Husnah & Sakdiah,	Pengaruh <i>Junk Food</i> dan <i>Fast food</i>	Aceh	<i>Cross-sectional</i>	271 Remaja	Didapatkan bahwa terdapat hubungan

Penulis	Judul	Lokasi Penelitian	Metode	Subjek	Hasil
2023)	terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak	Pada			antara pola makan <i>fast food</i> dan <i>junk food</i> dengan kejadian obesitas pada anak dikarenakan pola makan <i>fast food</i>

Tabel 1 menunjukkan ringkasan singkat dari 10 artikel yang membahas hubungan konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas pada remaja. Berdasarkan hasil review artikel, dapat dilihat bahwa mengkonsumsi *fast food* dapat meningkatkan resiko obesitas pada remaja dan pola konsumsinya juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kejadian obesitas pada siswa. 9 dari 10 artikel menyatakan bahwa terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja, sedangkan satu lainnya menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* atau makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja.

DISKUSI

Masa remaja merupakan salah satu bagian dari siklus kehidupan individu. Dalam siklus perkembangan ini, masa remaja adalah kehidupan yang sangat penting untuk diperhatikan karena dapat memengaruhi siklus kehidupan setelahnya. Pada masa ini juga merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang memerlukan pendampingan dan pengawasan yang khusus. Lingkungan keluarga yang sehat dan lingkungan yang baik sangat penting

untuk mendukung tahap tumbuh kembang remaja, dimana dukungan positif dapat mempengaruhi kematangan fisik dan psikis remaja (Yulianti et al., 2019). Obesitas merupakan keadaan seseorang yang memiliki massa tubuh lebih dari yang seharusnya. Hal ini dikaitkan oleh penimbunan lemak tubuh yang menyebabkan berat badan berlebih. Salah satu faktor risiko yang memengaruhi kondisi obesitas pada seseorang adalah pola makan yang buruk yang tidak didukung dengan aktivitas fisik tidak seimbang (Herliana Fajrini, Ayatun Fil Ilmi, 2022).

Hal yang kini menjadi perhatian adalah tren obesitas pada remaja, dimana berat badan saat masa remaja remaja menjadi salah satu prediktor untuk mengetahui resiko seseorang tergolong obesitas atau terjangkit penyakit yang dapat merugikan di masa depan akibat obesitas. Remaja yang kelebihan berat badan berpeluang 20 kali lipat menjadi obesitas pada usia lanjut dibandingkan seseorang yang kelebihan berat pada masa kanak-kanaknya. Masa remaja merupakan fase yang sangat penting untuk memberikan edukasi bahwa individu dengan berat badan berlebih dapat memperbesar peluang berbagai penyakit

di masa mendatang (Studi et al., 2019). Faktor penyebab obesitas pada masa remaja bersifat multifaktorial, dimana pola makan makanan cepat saji (*fast food*), aktivitas fisik yang rendah, dan faktor genetik, dapat meningkatkan risiko obesitas seseorang (Hanafi & Hafid, 2019). Berdasarkan data WHO tahun 2016, dalam Hanafi & Hafid, 2019 terdapat kurang lebih 1,9 miliar orang yang tergolong kelebihan berat badan dan 650 juta orang mengalami obesitas. Pada tahun 2016, sebanyak 39% pria dan 40% wanita usia 18 tahun mengalami kelebihan berat badan.

Prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat hingga tiga kali lipat lebih banyak pada tahun 2016 dibandingkan prevalensi obesitas pada tahun 1975 (World Health Organization 2020). Konsumsi *fast food* merupakan salah satu faktor yang memengaruhi peningkatan obesitas pada kelompok remaja. Pola konsumsi *fast food* yang tidak terkendali pada remaja, menyebabkan ketidakseimbangan antara konsumsi energi yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan energi yang dikeluarkan. Hal ini memicu penumpukan lemak berlebih di dalam tubuh yang akan menjadikan seseorang mengalami obesitas karena indeks massa tubuh yang tidak seimbang.

Berat badan yang melebihi indeks masa tubuh normal dapat mengurangi kemampuan fisik remaja. Akibatnya, akan memengaruhi produktivitas, membatasi gerak, dan dampak lainnya pada remaja. Selain itu, kondisi obesitas cenderung memberikan bentuk tubuh yang kurang ideal. Hal tersebut dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri dan dapat

berpengaruh pada mental dan psikis remaja. Oleh karena itu, mengatur pola makan dengan mengurangi frekuensi konsumsi *fast food* yang diimbangi dengan aktivitas fisik seimbang adalah salah satu cara efektif untuk mencegah obesitas pada seseorang.

Hasil kajian ini menemukan 9 artikel yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja. Berdasarkan hasil review diperoleh 9 Penelitian oleh Simpanti & Sugesti, 2021 menyatakan terdapat pengaruh langsung konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian obesitas (9.45%) dengan T Statistik 4.06% dan α 5%). Hasil tersebut bermakna bahwa hubungan langsung konsumsi *fast food* lebih besar nilainya dibandingkan dengan pengaruh tidak langsung. Nilai T-statistik menunjukkan, bahwa terdapat hubungan positif dari antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja putri di sekolah SMA 13 Bekasi yang signifikan secara statistik. Maka dari itu, hasil penelitian ini mendukung adanya hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas, yang berarti seseorang dengan tingkat konsumsi *fast food* tinggi dapat meningkatkan kejadian obesitas, begitupun sebaliknya. Variabel konsumsi *fast food* dalam penelitian ini mencakup penjelasan terkait *fast food* yang dikonsumsi yang terdiri dari dua jenis, yakni *fast food* modern dan *fast food* tradisional.

Fast food adalah makanann cepat saji yang disajikan dan dikonsumsi dalam waktu yang singkat. *Fast food* cenderung memiliki kandungan gizi tidak seimbang.

Karakteristik kandungan gizi pada *fast food* adalah mengandung kalori, gula, dan garam yang cenderung tinggi, namun sangat rendah serat, vitamin, dan mineral. *Fast food* dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu *fast food* yang berasal dari luar negeri yang lebih dikenal dengan *fast food* modern seperti *fried chicken*, nugget, burger, pizza, dan jenis lainnya serta *fast food* tradisional yang dijual di rumah makan padang, warung tegal, bakul sunda, dan lainnya dengan jenis makanan yang dijual seperti pecel lele, ayam bakar, bakso, siomay dan lainnya.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Sarbia A.Takumansang pada tahun 2017 juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta dengan nilai korelasi 0,564 dan *p-value* = 0,01 ($p < 0,05$).

Penelitian dari Husnah & Sakdiah, 2023 juga mendukung adanya hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo tahun 2019 dengan *p-value* = 0.002 ($p < 0.05$). Dalam hasil penelitian juga dibahas bahwa obesitas disebabkan karena konsumsi *fast food* dengan kalori dan garam yang tinggi serta zat-zat lain yang kurang baik untuk kesehatan secara berlebihan, dimana semakin sering mengkonsumsi *fast food* maka akan semakin berisiko menderita obesitas. *Fast food* yang dulunya hanya bisa dinikmati oleh masyarakat perkotaan karena hanya dijual di tempat-tempat pusat perbelanjaan yang besar kini sudah banyak tersedia di pedesaan dan bisa dijumpai di minimarket atau pun usaha-

usaha rumahan bahkan dengan harga yang lebih terjangkau. Hal ini tentunya memperbesar peluang konsumsi *fast food* yang berlebihan karena kemudahan aksesnya dan ketersediaannya yang melimpah.

Penelitian-penelitian sebelumnya juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamalding pada tahun 2019, dimana didapatkan *p-value* sebesar 0,012 yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *fast food* dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 11 Makassar.

Sebagian besar penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di Indonesia. Namun kajian ini juga menemukan salah satu artikel penelitian yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja. Penelitian oleh Mardiana pada tahun 2020 merupakan salah satu penelitian yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota, Kalimantan Timur dengan yang didapatkan *p-value* = 0,194. Tidak adanya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas dalam penelitian ini dipengaruhi oleh faktor genetik, dimana anak-anak dengan orang tua yang memiliki berat badan normal juga tetap memiliki peluang obesitas sebesar 10% selama siklus hidupnya. Peluang tersebut akan meningkat menjadi 40-50% ketika salah satu orang tua anak tersebut menderita obesitas, dan kemudian akan meningkat

kembali menjadi 70-80% ketika kedua orang tua anak tersebut sama-sama menderita obesitas.

Temuan-temuan dari kajian ini menunjukkan bahwa perlu adanya upaya pengendalian konsumsi *fast food* untuk mencegah obesitas pada anak. Pencegahan ini juga harus dilakukan secara menyeluruh dan melibatkan berbagai sektor di dalamnya. Pencegahan dapat dilakukan dengan membuat kebijakan terkait pengaturan gerai *fast food* di daerah yang memuat poin bahwa pihak wirausaha waralaba *fast food*, baik *fast food* lokal maupun *fast food* luar tidak boleh membuka gerai dalam radius 1 km dari sekolah untuk membatasi akses siswa ke gerai *fast food*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurfitriani (2017) di Indonesia juga menemukan bahwa semakin dekat akses menuju gerai *fast food* maka seseorang akan cenderung mengalami obesitas. Selain itu, pemerintah dapat memberikan kebijakan terkait pendirian gerai *fast food* yang dibarengi dengan pendirian gerai makanan sehat, seperti gerai jus, salad, dan makanan sehat lainnya untuk mengimbangi ketersediaan makanan sehat di masyarakat. Gerai *fast food* juga dapat diharuskan untuk membuat menu *fast food* yang dikombinasikan dengan buah dan sayur dalam menu makanan mereka untuk menciptakan lingkungan makanan yang lebih sehat.

Upaya pengendalian juga perlu dilakukan melalui pendekatan sekolah. Sekolah dapat ikut dalam andil memberikan kampanye kepada siswa terkait bahaya konsumsi *fast food* berlebihan, pencegahan obesitas, dan pola

makan serta hidup sehat. Kampanye ini dapat diberikan dalam bentuk sosialisasi saat acara-acara penting seperti pada saat masa orientasi siswa dan juga dapat dilakukan dengan cara mengadakan kampanye sosial dan perlombaan yang berkaitan atau bertepatan pencegahan obesitas pada remaja. Duta sekolah maupun osis juga dapat menjadi tauladan dalam perilaku pencegahan obesitas. Selain itu, edukasi juga dapat dilakukan melalui media edukasi seperti poster, pamflet, maupun video edukasi. Materi yang dapat diberikan adalah terkait pembatasan pembelian makanan di luar sekolah, pentingnya konsumsi makanan seimbang, dampak negatif konsumsi makanan tidak seimbang seperti kebiasaan mengonsumsi *fast food* berlebihan terhadap kesehatan, serta perlu diberikan dampak positif apabila siswa memiliki pola makan yang sehat dan seimbang sebagai motivasi bagi mereka.

SIMPULAN

Dari hasil kajian ini dapat disimpulkan bahwa konsumsi *fast food* dapat secara signifikan meningkatkan risiko terjadinya obesitas pada remaja. Kesimpulan ini didasarkan pada hasil review yang mendalam terhadap berbagai artikel penelitian, di mana 9 dari 10 artikel yang dianalisis menunjukkan adanya hubungan kuat antara konsumsi *fast food* dengan peningkatan kejadian obesitas pada remaja. Artikel-artikel tersebut memberikan bukti yang konsisten tentang bagaimana pola makan yang kaya akan makanan cepat saji berkontribusi pada peningkatan berat badan dan akumulasi lemak tubuh pada populasi remaja.

Sebaliknya, hanya satu artikel yang tidak menemukan hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dan obesitas pada remaja, yang menunjukkan bahwa meskipun ada variasi dalam temuan, mayoritas bukti ilmiah mendukung adanya korelasi positif antara kedua faktor tersebut. Oleh karena itu, diperluka pola pencegahan dari tingkat primer hingga tersier untuk mengendalikan kejadian obesitas pada remaja.

SARAN

Disarankan agar pemerintah dapat membuat kebijakan terkait edukasi mengenai tentang dampak konsumsi *fast food* untuk para siswa. Edukasi dilakukan melalui media edukasi berupa pamflet yang dapat ditempel pada papan pengumuman atau mading sekolah. Selain itu, pemerintah juga disarankan untuk membuat kebijakan terkait pengaturan lingkungan makan di sekitar sekolah dengan mengharuskan izin pendirian gerai *fast food* berada di luar radius 1 km dari sekolah. Selain itu, disarankan bagi rekan-rekan peneliti agar terus melakukan penelitian terkait pola konsumsi *fast food* pada remaja dengan kejadian obesitas maupun faktor-faktor risiko obesitas untuk melihat beberapa aspek yang belum sempat diteliti pada penelitian-penelitian ini serta inovasi-inovasi yang dapat digunakan untuk menurunkan kejadian obesitas maupun pencegahannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan kajian pustaka ini.

*e-mail korespondensi: intanps100101@gmail.com

DAFTAR PUSTAKA

- Dewita, E. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Tambang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i1.1554>
- Hamalding, H., Risna, R., & Susanti, S. R. (2019). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Overweight Dan Obesitas Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 11 Makassar. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.36090/jkkm.v1i1.240>
- Herliana Fajrini, Ayatun Fil Ilmi, L. K. R. (2022). Hubungan Pola Makan *Fast food* dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di MI SA'ADATUK MAHABBAH Pondok Cabe. *Jurnal Health Sains*, 3(8).
- Husnah, & Sakdiah. (2023). Pengaruh *Junk Food* dan *Fast food* terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 6(3), 56–62.
- Kartolo, M. S., & Santoso, A. H. (2022). Hubungan Frekuensi Konsumsi, Asupan Energi, Lemak, Gula, Dan Garam Dalam *Fast food* Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa/I Smp X Yogyakarta. *Ebers Papyrus*, 28(1), 38–50. <https://doi.org/10.24912/ep.v28i1.19419>
- Mardiana, M., Titania, D., Dirgandiana, M., Fahrizal, M. F., & Sari, P. A. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Obesitas pada Remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur 2019. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(4), 279–283. <https://doi.org/10.14710/mkmi.19.4.279-283>
- Martin, L. (2017). Evidence for

- environmental interventions to prevent childhood overweight and obesity within schools. *NHS Health Scotland*, 1–23. [Online] Available at: <http://www.healthscotland.scot/meda/1486/evidence-for-environmental-interventions-to-prevent-obesity-in-schools.pdf> (Accessed: 4 Januari 2023)
- Nora A, A., Jozaa Z, A.-T., Moneera O, A.-J., & Naseem M, A.-S. (2015). Trends of *fast food* consumption among adolescent and young adult Saudi girls living in Riyadh. *Food and Nutrition Research*, 59, 1–10. <https://doi.org/10.3402/fnr.v59.26488>
- Nugraha, A., Sartono, A., & Handarsari, E. (2019). Konsumsi *fast food* dan kuantitas tidur sebagai faktor risiko obesitas siswa SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Gizi*, 8(1), 10–17.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Systematic Reviews*, 10(1), 89. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01626-4>
- Purhadi, P. (2022). Hubungan Pengentahuan Remaja Tentang Konsumsi *Fast food* Terhadap Kejadian Obesitas Di Smk Gajah Madapurwodadi. *The Shine Cahaya Dunia D-Iii Keperawatan*, 7(02). <https://doi.org/10.35720/tscd3kep.v7i02.380>
- 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>
- Sumiyati, I., & Mukhsin, A. (2022). Hubungan Antara Konsumsi Makanan *Fast food* Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jumantik*, 7(3), 242–246. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i3.11485>