

Pengaruh Konsumsi *Fast Food* terhadap Obesitas pada Remaja

Vera

Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Teknologi dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Bali Dwipa, Indonesia

Alamat: Jl. Pulau Flores No.5, Dauh Puri Klod, Kec. Denpasar Bar., Kota Denpasar,
Bali 80114 (Universitas Bali Dwipa)

Korespondensi penulis: vera21210@gmail.com

Abstract : Adolescent obesity is an increasingly global public health concern, including in Indonesia. Fast food consumption characterized by high calories, fat, sugar, and sodium with low essential nutrients has been identified as a major contributing factor. This study aimed to analyze the association between fast food consumption and obesity in adolescents and evaluate other influencing factors such as socioeconomic status, physical activity, and psychological aspects. This descriptive analytical literature review used secondary data sourced from journals, books, and research reports, obtained through PubMed, Google Scholar, and ScienceDirect, with strict inclusion and exclusion criteria. Findings indicate a significant relationship between fast food consumption and increased obesity risk among adolescents. Socio-cultural influences, including advertising and accessibility, also shape dietary habits. Implications suggest the need for stricter fast food advertising regulations, improved nutrition education, and policies limiting fast food availability around adolescents. Routine fast food consumption has been proven to elevate obesity risk, underscoring the urgency of promoting healthy lifestyles and reducing fast food accessibility as preventive strategies.

Keywords: Dietary Habit, Fast Food, Obesity.

Abstrak : Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Konsumsi makanan cepat saji (fast food), yang tinggi kalori, lemak, gula, dan natrium namun rendah nutrisi penting, menjadi salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan obesitas remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi fast food dan kejadian obesitas pada remaja, serta mengevaluasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhinya seperti status sosial ekonomi, aktivitas fisik, dan aspek psikologis. Penelitian ini menggunakan metode literature review deskriptif analitis dengan sumber data sekunder dari jurnal, buku, dan laporan penelitian yang relevan. Data diperoleh melalui PubMed, Google Scholar, dan ScienceDirect dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat. Hasil menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi fast food dan risiko obesitas pada remaja. Faktor sosial dan budaya, seperti iklan dan ketersediaan fast food, turut memengaruhi pola konsumsi ini. Implikasi dari temuan ini mencakup perlunya regulasi iklan fast food, peningkatan edukasi gizi, dan kebijakan untuk mengurangi aksesibilitas fast food di lingkungan remaja. Konsumsi fast food secara rutin terbukti meningkatkan risiko obesitas pada remaja sehingga promosi gaya hidup sehat dan pengurangan akses fast food menjadi langkah preventif yang penting.

Kata Kunci: Fast Food, Obesitas, Pola Makan

1. LATAR BELAKANG

Obesitas pada remaja merupakan salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang semakin meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Data dari World Health Organization (2020) menunjukkan bahwa prevalensi obesitas remaja mengalami lonjakan yang signifikan dalam dekade terakhir, dan kondisi ini membawa konsekuensi serius seperti peningkatan risiko diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan gangguan metabolik lainnya di usia muda. Salah satu faktor yang sangat berperan dalam peningkatan angka obesitas ini adalah perubahan pola konsumsi makanan, terutama meningkatnya konsumsi makanan cepat saji (fast food) yang tinggi kalori, lemak, gula, dan natrium.

Fast food dikenal memiliki kandungan energi yang tinggi namun miskin nutrisi esensial seperti serat, vitamin, dan mineral. Apabila dikonsumsi secara rutin dan berlebihan, makanan cepat saji dapat menyebabkan surplus energi yang pada akhirnya memicu akumulasi lemak tubuh. Studi Smith et al. (2020) dan Wang et al. (2020) menyatakan bahwa remaja yang mengonsumsi fast food lebih dari tiga kali seminggu memiliki risiko obesitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang jarang mengonsumsinya.

Di Indonesia, fenomena konsumsi fast food kian menguat, terutama di wilayah perkotaan. Setiawan (2020) mencatat adanya peningkatan signifikan dalam kebiasaan makan fast food di kalangan remaja kota besar, yang didukung oleh aksesibilitas tinggi terhadap restoran cepat saji. Lingkungan tempat tinggal dan kedekatan geografis dengan outlet fast food turut memengaruhi frekuensi konsumsi. Selain itu, pengaruh media dan iklan turut memperkuat perilaku makan yang tidak sehat ini (Li et al., 2020).

Meskipun sejumlah penelitian telah menyoroti kaitan antara fast food dan obesitas, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai peran faktor lain seperti status sosial ekonomi, aktivitas fisik, dan aspek psikologis dalam memperkuat hubungan tersebut (Garcia et al., 2020). Oleh karena itu, kajian ini memiliki urgensi dalam memberikan tinjauan sistematis terhadap studi-studi terkini, serta mengevaluasi secara kritis berbagai determinan yang memengaruhi obesitas remaja melalui konsumsi fast food.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi fast food dan kejadian obesitas pada remaja berdasarkan literatur ilmiah terbaru, sekaligus mengidentifikasi area-area yang masih memerlukan penelitian lebih lanjut guna menunjang upaya pencegahan obesitas secara komprehensif.

2. KAJIAN TEORITIS

Obesitas merupakan kondisi kompleks yang ditandai oleh akumulasi lemak tubuh berlebih akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi. Salah satu determinan utama dari ketidakseimbangan ini adalah pola konsumsi makanan, khususnya tingginya konsumsi makanan cepat saji (fast food). Fast food biasanya mengandung kalori tinggi, lemak jenuh, gula tambahan, serta natrium yang berlebihan, dan rendah serat serta zat gizi mikro, yang menjadikannya sebagai salah satu kontributor utama dalam peningkatan berat badan apabila dikonsumsi secara berlebihan (Kim & Lee, 2020; Smith et al., 2020).

Secara fisiologis, kelebihan kalori dari fast food yang tidak dibakar menjadi energi akan disimpan dalam bentuk lemak tubuh. Hal ini menyebabkan peningkatan indeks massa tubuh (BMI) dan risiko obesitas, terutama pada kelompok usia remaja yang berada pada tahap perkembangan aktif. Selain itu, konsumsi fast food secara rutin sering dikaitkan dengan pola makan tidak sehat secara keseluruhan, seperti rendahnya konsumsi buah dan sayur serta kecenderungan melewatkan sarapan (Zhang & Wang, 2020).

Menurut teori perilaku kesehatan, seperti **Theory of Planned Behavior (TPB)**, perilaku makan fast food pada remaja dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku. Iklan, harga yang terjangkau, dan kemudahan akses menjadi faktor eksternal yang memperkuat kebiasaan tersebut (Ajzen, 1991; Wibowo, 2020). Selain itu, lingkungan obesogenik, yaitu lingkungan yang mendukung konsumsi tinggi energi dan aktivitas fisik rendah, telah terbukti berperan penting dalam epidemi obesitas masa kini (Garcia et al., 2020).

Penelitian oleh Lee dan Yoon (2019) menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara frekuensi konsumsi fast food dan peningkatan BMI pada remaja. Studi meta-analisis tersebut menekankan bahwa konsumsi fast food lebih dari dua kali seminggu dapat meningkatkan risiko obesitas sebesar 31% dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsinya. Demikian pula, Smith et al. (2020) dalam telaah sistematis mereka menegaskan bahwa peningkatan konsumsi fast food memiliki dampak kumulatif terhadap berat badan remaja dalam jangka panjang.

Dari sisi sosiokultural, kebiasaan konsumsi fast food di kalangan remaja juga dipengaruhi oleh status sosial ekonomi, tingkat pendidikan orang tua, dan pengaruh teman sebaya. Remaja dari keluarga berpenghasilan menengah ke bawah cenderung memiliki akses lebih besar terhadap fast food karena faktor ekonomi dan keterbatasan waktu orang tua dalam menyiapkan makanan sehat (Hartono, 2020; Li et al., 2020).

Secara keseluruhan, hubungan antara konsumsi fast food dan kejadian obesitas pada remaja merupakan hasil interaksi antara faktor individual, lingkungan, dan sosial. Oleh karena itu, pemahaman menyeluruh mengenai teori perilaku makan, pengaruh lingkungan, serta determinan sosial ekonomi sangat penting dalam merancang intervensi yang efektif untuk mengurangi konsumsi fast food dan mencegah obesitas pada remaja.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan **literature review** yang bersifat deskriptif analitis. Desain ini dipilih untuk menggambarkan dan menganalisis hubungan antara konsumsi makanan cepat saji (fast food) dan kejadian obesitas pada remaja. Pemilihan metode ini bertujuan untuk mengeksplorasi bukti ilmiah dari berbagai studi terdahulu yang telah dipublikasikan dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2019–2024), guna memperoleh pemahaman komprehensif terhadap topik yang diteliti (Machi & McEvoy, 2020).

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari data sekunder, yang meliputi artikel-artikel jurnal ilmiah, buku referensi, dan laporan hasil penelitian yang relevan dengan topik kajian. Literatur diperoleh melalui pencarian sistematis di database ilmiah seperti **PubMed**, **Google Scholar**, dan **ScienceDirect**, serta didukung oleh buku-buku berbahasa Indonesia yang relevan dalam bidang kesehatan dan gizi (Sugiyono, 2019).

Untuk menjaga relevansi dan kualitas data yang digunakan, ditetapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi: (1) publikasi ilmiah yang terbit dalam lima tahun terakhir (2019–2024); (2) studi yang secara spesifik membahas hubungan antara konsumsi fast food dan obesitas pada remaja; dan (3) artikel dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris yang tersedia dalam bentuk teks lengkap. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup: (1) artikel yang tidak secara langsung membahas topik tersebut; dan (2) tulisan berupa opini, editorial, atau ulasan yang tidak menyajikan data empiris.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode pencarian literatur menggunakan kata kunci seperti “*fast food*,” “*obesity*,” “*adolescents*,” dan “*dietary habits*.” Artikel yang diperoleh kemudian diseleksi secara manual berdasarkan kecocokan dengan kriteria inklusi. Literatur yang lolos seleksi dianalisis secara kualitatif untuk menemukan pola, perbedaan, dan kesimpulan umum dari berbagai temuan.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan **analisis isi (content analysis)** yang mencakup beberapa tahap, yaitu: (1) identifikasi tema utama dari literatur yang mencerminkan keterkaitan antara konsumsi fast food dan obesitas (Braun & Clarke, 2019); (2) sintesis temuan untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai pengaruh fast food terhadap kesehatan remaja (Sugiyono, 2019); (3) evaluasi kritis terhadap metodologi dan validitas dari masing-masing studi yang dianalisis (Machi & McEvoy, 2020); serta (4) penarikan kesimpulan dan rekomendasi yang dapat digunakan dalam kebijakan dan penelitian lanjutan (Braun & Clarke, 2019).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, keterbatasan sumber data karena hanya mengandalkan literatur yang tersedia dalam bentuk teks lengkap dan dapat diakses secara bebas, sehingga kemungkinan ada studi relevan yang tidak terjangkau. Kedua, hasil literature review ini tidak dapat digeneralisasikan secara luas karena perbedaan konteks lokasi, populasi, dan desain pada studi yang dianalisis. Ketiga, terdapat potensi bias publikasi, di mana studi dengan hasil positif lebih mungkin diterbitkan dibandingkan studi yang tidak menemukan hubungan signifikan antara variabel.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan kajian pustaka dengan pengumpulan data dilakukan melalui pencarian literatur ilmiah yang relevan dalam rentang tahun 2019–2024. Literatur dikumpulkan dari beberapa basis data terkemuka, seperti PubMed, Google Scholar, dan ScienceDirect. Penelitian ini tidak dilaksanakan di satu lokasi fisik tertentu, namun fokus pada sintesis data empiris dari berbagai studi yang telah terpublikasi.

Pengaruh Konsumsi Fast Food terhadap Obesitas pada Remaja

Analisis dari beberapa studi menunjukkan bahwa konsumsi fast food memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja. Smith et al. (2020) menemukan bahwa remaja yang mengonsumsi fast food lebih dari tiga kali seminggu menunjukkan risiko obesitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsinya. Kandungan energi yang tinggi serta tingginya lemak jenuh dan gula tambahan dalam fast food menyebabkan peningkatan berat badan yang cepat (Zhang & Wang, 2020).

Penelitian lain oleh Lee dan Yoon (2019) juga menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi fast food berkorelasi erat dengan peningkatan indeks massa tubuh (BMI). Remaja yang secara rutin mengonsumsi makanan cepat saji cenderung memiliki nilai BMI lebih tinggi dan lebih rentan mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Hal ini diperkuat oleh temuan dari Kim dan Lee (2020), yang menegaskan bahwa komposisi gizi fast food—rendah serat dan vitamin namun tinggi kalori dan lemak—mendorong akumulasi lemak tubuh.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Fast Food pada Remaja

Beberapa faktor utama yang mempengaruhi konsumsi fast food pada remaja mencakup paparan iklan, kemudahan akses, dan pengaruh lingkungan sosial. Wibowo (2020) mengungkapkan bahwa iklan fast food di media sosial memiliki dampak besar terhadap pola konsumsi remaja. Penekanan pada harga murah, rasa menarik, serta desain promosi yang menyesuaikan tren remaja menjadikan fast food pilihan populer di kalangan mereka. Selain itu, Hartono (2020) menyatakan bahwa remaja yang tinggal di wilayah dengan banyak restoran cepat saji memiliki kecenderungan konsumsi fast food yang lebih tinggi. Lingkungan dengan ketersediaan tinggi fast food menciptakan pola makan yang tidak sehat, yang dalam jangka panjang meningkatkan risiko obesitas.

Pembahasan Hasil dan Keterkaitannya dengan Konsep Dasar

a. Hubungan antara Konsumsi Fast Food dan Obesitas pada Remaja

Temuan penelitian ini konsisten dengan teori energi surplus, di mana konsumsi kalori yang melebihi kebutuhan tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak. Makanan cepat saji yang tinggi kalori dan rendah nutrisi penting menyebabkan peningkatan berat badan secara bertahap. Smith et al. (2020) dan Lee & Yoon (2019) mendukung pandangan ini dengan menunjukkan hubungan yang kuat antara konsumsi fast food dan nilai BMI pada remaja. Selain itu, konsumsi fast food juga memengaruhi aspek kesehatan lainnya, termasuk peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dan diabetes tipe 2 yang mulai terdeteksi sejak usia remaja.

b. Faktor Sosial dan Budaya dalam Konsumsi Fast Food

Faktor eksternal seperti iklan, harga, dan lingkungan sosial terbukti mendorong perilaku konsumsi fast food. Wibowo (2020) menjelaskan bahwa strategi pemasaran fast food menasar kelompok remaja dengan pendekatan emosional dan visual yang kuat. Hal ini diperparah oleh kebiasaan konsumsi dalam kelompok teman sebaya, yang mempengaruhi norma dan persepsi remaja terhadap makanan cepat saji. Hartono (2020) juga mencatat bahwa urbanisasi dan perubahan gaya hidup di perkotaan memperbesar peluang remaja untuk memilih makanan cepat saji dibandingkan dengan makanan rumahan.

c. Implikasi Temuan terhadap Pencegahan Obesitas pada Remaja

Hasil dari kajian ini memiliki dampak penting dalam perumusan kebijakan dan intervensi gizi. Pemerintah perlu menetapkan regulasi ketat terhadap iklan fast food, terutama yang menasar anak-anak dan remaja. Edukasi gizi di sekolah harus

diperkuat agar remaja memiliki pemahaman yang baik mengenai dampak fast food terhadap kesehatan. Lebih lanjut, perlu adanya upaya kolaboratif antara pemerintah daerah dan sekolah dalam menciptakan lingkungan yang mendukung konsumsi makanan sehat, seperti penyediaan kantin sehat, promosi aktivitas fisik, serta pembatasan gerai fast food di sekitar area sekolah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap berbagai literatur yang membahas pengaruh konsumsi fast food terhadap kejadian obesitas pada remaja, dapat disimpulkan bahwa konsumsi fast food secara rutin dan dalam jumlah besar memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan risiko obesitas pada kelompok usia tersebut. Kandungan kalori yang tinggi, lemak jenuh, dan gula dalam makanan cepat saji berkontribusi terhadap terjadinya surplus energi yang berdampak pada peningkatan berat badan. Selain itu, faktor sosial dan budaya juga memainkan peran penting, terutama pengaruh iklan di media sosial serta ketersediaan restoran cepat saji di lingkungan tempat tinggal remaja, yang secara tidak langsung memengaruhi pola konsumsi harian mereka. Implikasi dari kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik seperti meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular dan diabetes tipe 2, tetapi juga berpotensi menurunkan kualitas hidup remaja secara umum, baik dari sisi psikologis maupun sosial.

Sebagai tindak lanjut dari kesimpulan tersebut, maka disarankan adanya peningkatan edukasi gizi yang berkesinambungan di sekolah dan institusi pendidikan, khususnya yang berfokus pada pemahaman akan risiko konsumsi fast food serta pentingnya pola makan seimbang. Pemerintah juga diharapkan menerapkan regulasi yang lebih ketat terhadap iklan fast food, terutama yang menyasar remaja melalui media sosial dan platform digital lainnya. Di sisi lain, pengurangan aksesibilitas terhadap restoran cepat saji, khususnya di area sekitar sekolah, perlu dipertimbangkan sebagai langkah preventif untuk menekan angka konsumsi fast food. Terakhir, promosi gaya hidup sehat melalui kampanye sosial yang melibatkan masyarakat luas sangat diperlukan untuk menumbuhkan kesadaran kolektif terhadap pentingnya perilaku makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup. Keterbatasan dalam penelitian ini, seperti keterbatasan sumber literatur dan potensi bias publikasi, perlu menjadi perhatian untuk penelitian selanjutnya yang lebih mendalam dan kontekstual.

DAFTAR REFERENSI

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Garcia, A. L., Raza, S., Parrett, A., & Wright, C. M. (2020). Factors influencing childhood obesity: A systematic review. *Nutrition Reviews*, 81(3), 1–20. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuy045>
- Hartono, B. (2020). *Dampak lingkungan terhadap perilaku konsumsi fast food pada remaja perkotaan*. Penerbit Andi.
- Kim, J., & Lee, K. (2020). Fast food consumption and its impact on adolescent obesity: A cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 19(1), 54. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00554-2>
- Lee, H., & Yoon, J. (2019). Relationship between fast food consumption and body mass index among adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescent Health*, 65(3), 452–460. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.05.013>
- Li, M., Dibley, M. J., Yan, H., & Sibbritt, D. (2022). Neighborhood environment and fast food consumption among adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 22(1), 895–904. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13987-6>
- Machi, L. A., & McEvoy, B. T. (2020). *The literature review: Six steps to success* (4th ed.). Corwin Press.
- Setiawan, B. (2020). *Kesehatan gizi remaja di Indonesia*. Penerbit Andi.
- Smith, D. R., Jackson, S. P., & Nguyen, L. T. (2020). Frequency of fast food consumption and obesity in adolescents: A systematic review. *Pediatric Obesity*, 15(4), e12620. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12620>
- Smith, J. D., Fuentes, L., & Garcia, A. S. (2020). The impact of fast food on dietary patterns and obesity: A critical review. *Journal of Nutrition and Dietetics*, 77(4), 301–309. <https://doi.org/10.1097/00075197-202001000-00001>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wang, Y., Min, J., Harris, K., & Khuri, J. (2020). Association between fast food consumption and obesity in adolescents: A longitudinal study. *Pediatrics*, 148(6), e2021050409. <https://doi.org/10.1542/peds.2021-050409>
- Wibowo, A. (2020). *Pengaruh iklan fast food di media sosial terhadap pola makan remaja*. Penerbit Gramedia.
- World Health Organization. (2020). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Zhang, L., & Wang, Q. (2020). Dietary habits and obesity among adolescents: The role of fast food. *Public Health Nutrition*, 24(5), 874–880. <https://doi.org/10.1017/S1368980020004474>