

ISSN 2597- 6052DOI: <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3665>**MPPKI****Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia**
*The Indonesian Journal of Health Promotion***Review Articles****Open Access****Pengaruh Konsumsi *Fast Food* terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja : *Literature Review****The Effect of Fast Food Consumption on Obesity Incidents in Adolescents : Literature Review*Vina Rahmalia^{1*}, Tri Krianto Karjoso²¹Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Indonesia | vinarahmalia06@gmail.com²Departemen Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Indonesia | tkarjoso@gmail.com*Korespondensi Penulis : vinarahmalia06@gmail.com**Abstrak**

Latar belakang: Remaja usia 15-19 tahun banyak yang mengalami masalah gizi lebih yaitu obesitas. Masalah obesitas saat ini sudah menjadi masalah global bahkan *World Health Organization* (WHO) telah menyatakan obesitas sebagai epidemi global. Perilaku remaja yang gemar mengonsumsi *fast food* dan kurangnya aktivitas fisik dapat menjadi faktor penyebab obesitas pada remaja.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas pada remaja.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *Literature Review* terhadap artikel yang membahas mengenai pengaruh konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja. Artikel diperoleh dari *Google Scholar* dengan kata kunci *Fast Food*, Makanan Cepat Saji, Obesitas, dan Remaja. Artikel yang digunakan adalah dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2019-2023).

Hasil: Hasil penelusuran artikel didapatkan 10 artikel yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan. Dari artikel tersebut didapatkan 8 artikel menunjukkan bahwa terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja, dan 2 artikel menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja.

Kesimpulan: Konsumsi *fast food* dapat meningkatkan resiko obesitas pada remaja, hal ini terjadi karena adanya perkembangan teknologi dan perubahan budaya yang mengakibatkan perubahan pola makan.

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

Abstract

Introduction: Adolescents aged 15-19 years have many problems with excess nutrition, namely obesity. The problem of obesity has now become a global problem and even the *World Health Organization* (WHO) has declared obesity a global epidemic. The behavior of teenagers who like to consume *fast food* and lack of physical activity can be a factor causing obesity in adolescents.

Objective: To determine the effect of *fast food* consumption on the incidence of obesity in adolescents.

Method: This study uses the *Literature Review* method for articles that discuss the effect of *fast food* consumption on the incidence of obesity in adolescents. Articles were obtained from *Google Scholar* with the keywords *Fast food*, *Obesity*, and *Teenagers*. The articles used are within the last five years (2019-2023).

Result: The article search results obtained 10 articles that match the specified criteria. From these articles, 8 articles showed that there was a relationship between *fast food* consumption and the incidence of obesity in adolescents, and 2 articles stated that there was no relationship between *fast food* consumption and the incidence of obesity in adolescents.

Conclusion: Consumption of *fast food* can increase the risk of obesity in adolescents, this happens because of technological developments and cultural changes, which result in changes in eating patterns.

Keywords: *Fast food*; *Obesity*; *Teenager*

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan gizi lebih atau yang dikenal dengan obesitas merupakan permasalahan gizi yang sering ditemukan pada masyarakat di negara maju ataupun di negara berkembang. Obesitas adalah suatu kondisi dimana terjadi penumpukan jaringan lemak secara berlebih di dalam tubuh (1). Penumpukan lemak yang berlebih inilah yang nantinya akan mengganggu dan mengakibatkan timbulnya masalah-masalah kesehatan seperti jantung coroner (CVD), diabetes, bahkan kematian bagi seseorang.

Sejak tahun 2017, kelebihan berat badan atau obesitas telah menjadi suatu epidemi global dan menjadi salah satu masalah kesehatan serius dan perlu segera ditangani (2). Menurut *World Health Organization* (WHO) masalah obesitas dan kegemukan menempati urutan kelima di dunia sebagai faktor resiko kematian (3). Berdasarkan data statistik dari WHO, pada tahun 2014 prevalensi obesitas di dunia telah mencapai lebih dari dua kali lipat dari prevalensi obesitas pada tahun 1980. Kurang lebih 600 juta orang dewasa di dunia mengalami obesitas dan 41 juta anak-anak dibawah lima tahun memiliki berat badan berlebih dan obesitas (4). Berdasarkan data RISKESDAS 2018, prevalensi obesitas di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebesar 14,8% menjadi 21,8% pada tahun 2018. Terjadi peningkatan yang pesat pada obesitas sentral umur ≥ 15 tahun yang meningkat dari 23,6% pada tahun 2013 menjadi 31% pada tahun 2018 (5).

Obesitas pada remaja perlu mendapat perhatian khusus, karena obesitas yang terjadi ketika masa remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Selain itu remaja yang mengalami obesitas memiliki resiko lebih tinggi untuk menderita masalah kesehatan yang lebih serius, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, asma, dan beberapa jenis kanker. Pandangan masyarakat terhadap seseorang yang menderita obesitas juga akan membawa dampak negative terhadap psikologis dan sosial remaja, termasuk meningkatkan resiko depresi pada remaja karena adanya penolakan serta ejekan dari lingkungan sekitar terhadap berat badan mereka (6).

Penyebab obesitas pada remaja bersifat *multi-factorial*, diantaranya factor genetic/keturunan, factor lingkungan (pola makan, dan aktivitas fisik), factor obat-obatan dan hormonal (7). Perubahan pola makan pada remaja mengambil peranan penting dalam peningkatan resiko obesitas pada remaja. Perkembangan teknologi dan keadaan sosial ekonomi mengakibatkan perubahan pola makan, dari pola makan tradisional menjadi pola makan barat seperti makanan cepat saji (*fast food*) yang banyak mengandung kalori, lemak, dan kolesterol (8). Perubahan pola makan ini juga mengakibatkan berkurangnya konsumsi buah-buahan serta sayuran pada remaja.

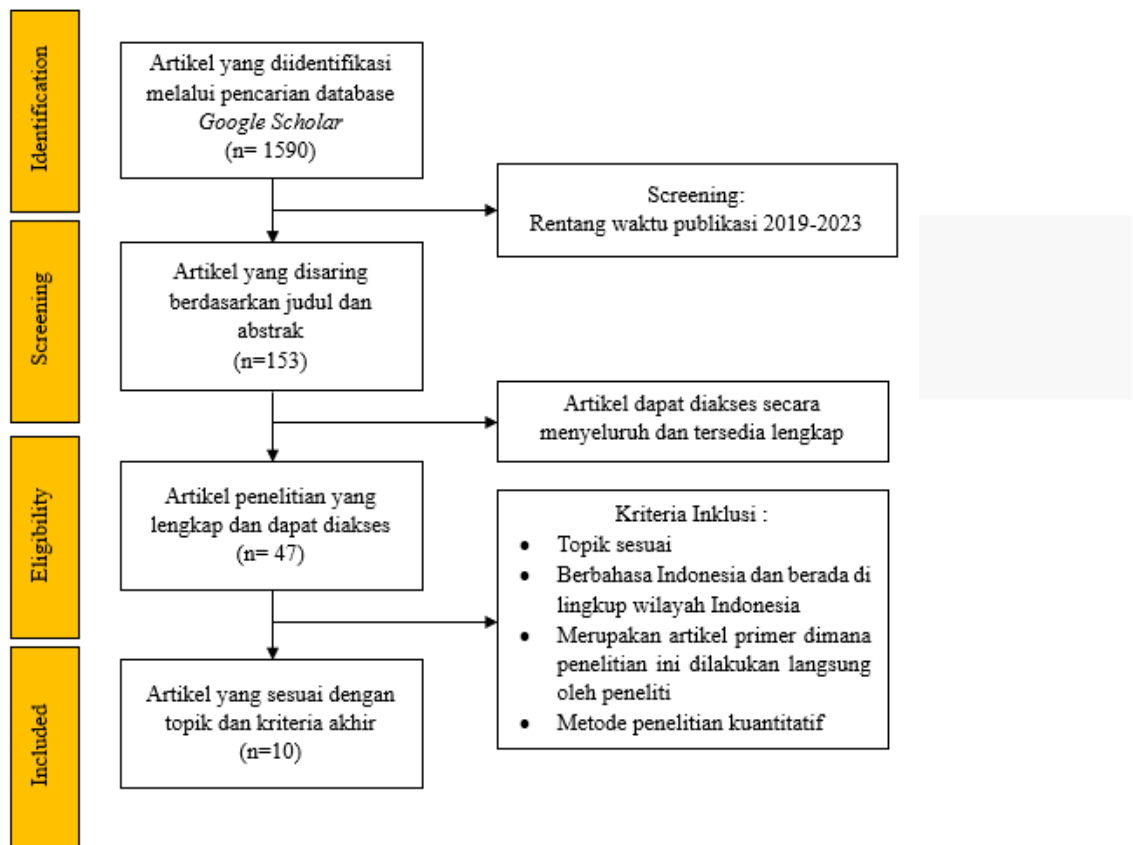
Makanan cepat saji atau *fast food* adalah jenis makanan yang mudah dikemas, mudah penyajiannya, praktis, diolah dengan proses yang sederhana, serta siap disantap dalam waktu yang relatif cepat. Makanan tersebut umumnya diproduksi dengan teknologi tinggi serta banyak mengandung kalori, lemak, garam, dan gula namun rendah akan kandungan serat, vitamin, asam korbak, kalsium dan folat. Pola makan dengan konsumsi tinggi kalori, lemak, garam, dan gula, dan rendah serat seperti *fast food*, dapat menimbulkan ketidakseimbangan asupan gizi dan menjadi salah satu faktor resiko terhadap munculnya obesitas (9).

Seiring berkembangnya zaman dan banyaknya budaya asing yang masuk ke Indonesia, menjadi faktor pendorong perubahan pola konsumsi remaja. Saat ini remaja lebih gemar mengkonsumsi *fast food* daripada makanan tinggi serat. Hal ini terjadi karena *fast food* mudah didapatkan, penyajiannya cepat, lezat, dan mudah ditemukan dimana saja (10). Selain itu karena pengaruh teman sebaya dan banyaknya aktivitas remaja diluar rumah, mengakibatkan remaja sering kali mengkonsumsi *fast food*.

Terdapat beberapa artikel penelitian yang membahas mengenai pengaruh konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas pada remaja. Oleh karena itu *literature review* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas pada remaja.

METODE

Metode penulisan dalam penelitian ini adalah *Literature Review* yang berpedoman pada PRISMA. Review ditelaah dari beberapa artikel yang terkait dengan topik penelitian yaitu pengaruh konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas pada remaja. Peneliti melakukan penelusuran dan pencarian artikel melalui mesin pencari *Google Scholar* dengan kata kunci “*Fast Food*”, “Makanan Cepat Saji”, “Obesitas”, dan “Remaja” dengan batasan waktu publikasi dari tahun 2019-2023. Setelah itu dilakukan *screening* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi mencakup artikel dengan topik pengaruh konsumsi *fast food* terhadap obesitas pada remaja, artikel berbahasa Indonesia dan berada di lingkup wilayah Indonesia, tersedia *full text* dan dapat diakses secara gratis, dan merupakan artikel primer dimana penelitian ini dilakukan langsung oleh peneliti, serta menggunakan metode penelitian kuantitatif. Untuk kriteria eksklusi yaitu artikel tidak sesuai topik penelitian, tidak tersedia *full text* dan akses terbatas, penelitian berupa *literature review*, dan tidak menggunakan Bahasa Indonesia serta lingkup penelitian berada di luar wilayah Indonesia. Setelah artikel dilakukan *screening* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, dan dilakukan telaah artikel lebih lanjut. Proses pemilihan artikel menggunakan PRISMA *flow diagram* seperti *diagram* dibawah ini



HASIL

Terdapat 1590 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. Seluruh artikel penelitian yang dipilih menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan kurun waktu 2019-2023. Dari 10 artikel yang dipilih, 9 artikel menggunakan pendekatan *cross-sectional* dan 1 artikel menggunakan pendekatan *case-control*. Jumlah sampel penelitian dimulai dari 49 responden – 275 responden, dengan wilayah penelitian yang beragam. Rincian artikel yang telah dilakukan review, disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Artikel Pengaruh Konsumsi *Fast food* Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja

Penulis	Judul	Lokasi Penelitian	Metode	Subjek	Hasil
Wahyuni Hafid (2019) (11)	Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi <i>Fast food</i> dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja	Kabupaten Gorontalo	<i>Cross Sectional</i>	275 siswa SMA	Bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi <i>fast food</i> dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo (p value = 0,002)
Iis Sumiyati (2022) (12)	Hubungan Antara Konsumsi Makanan <i>Fast food</i> Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja	Kabupaten Tangerang	<i>Cross Sectional</i>	70 siswa dan siswi SMK	Ada hubungan konsumsi <i>fast food</i> dengan obesitas pada remaja di SMA Yappika Legok (p value = 0,000)
Rilla Simpati (2021) (13)	Pengaruh Konsumsi <i>Fast food</i> , Asupan Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja Putri	Kabupaten Bekasi	<i>Cross Sectional</i>	70 siswi SMA 13 Bekasi	Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh signifikan antara konsumsi <i>fast food</i> terhadap obesitas. Apabila sering mengkonsumsi <i>fast food</i> maka dapat meningkatkan kejadian obesitas, begitupun sebaliknya.
Marendra Shinery Kartolo (2022) (14)	Hubungan Frekuensi Konsumsi, Asupan Energi, Lemak, Gula, dan Garam Dalam <i>Fast food</i>	Yogyakarta	<i>Cross Sectional</i>	184 Subjek	Pada penelitian ini tidak didapatkan hubungan yang bermakna secara statistik

	Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa/I SMP X Yogyakarta				antara frekuensi konsumsi <i>fast food</i> dengan kejadian obesitas (p value = 0,701)
Netty (2022) (15)	Hubungan Pengetahuan, Frekuensi Konsumsi <i>Fast food</i> dan Genetik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Uniska MAB Banjarmasin	Banjarmasin	<i>Cross Sectional</i>	49 Responden	Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi <i>fast food</i> dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FKM Uniska MAB Banjarmasin (p value = 0,027)
Angga Wijaya Nugraha (2019) (16)	Konsumsi <i>Fast food</i> dan Kuantitas Tidur Sebagai Faktor Risiko Obesitas Siswa SMA Institut Indonesia Semarang	Semarang	<i>Case Control</i>	60 siswa (30 kasus dan 30 kontrol)	Hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi <i>fast food</i> dengan kejadian obesitas. (p value = 0,021)
Depi Yulyanti (2021) (17)	Pengaruh Konsumsi <i>Fast food</i> Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Indramayu	Indramayu	<i>Cross Sectional</i>	94 siswa/i SMKN "X"	Hasil analisis pengaruh konsumsi <i>fast food</i> dengan kejadian obesitas berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai <i>p-value</i> 0,000 yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara konsumsi <i>fast food</i> dengan kejadian obesitas pada remaja di Indramayu Tahun 2019
Muhammad Duddy (2022) (18)	Fastfood dan Rendahnya Aktifitas Fisik Memicu Obesitas Central Pada Mahasiswa	Cirebon	<i>Cross-Sectional</i>	72 responden	Pola konsumsi makanan <i>fast food</i> menunjukkan korelasi signifikan (p value = 0,009) dengan kekuatan moderat dan arah positif (r= 0.303) dengan kejadian obesitas sentral.
Mardiana (2020) (19)	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	<i>Cross-Sectional</i>	95 responden	Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas pada remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara, Kalimantan Timur
Ika Warlina (2020) (20)	Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMPN 15 Banjarmasin Tahun 2020	Banjarmasin	<i>Cross -Sectional</i>	65 responden	Ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada siswa SMPN 15 Banjarmasin (p value = 0,000)

Tabel 1 menunjukkan 10 artikel yang berkaitan dengan pengaruh konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas pada remaja. Berdasarkan hasil review artikel, dapat dikatakan bahwa mengonsumsi *fast food* dapat meningkatkan resiko obesitas pada remaja. Hal ini diperkuat karena 8 dari 10 artikel menyatakan bahwa terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja, sedangkan dua diantaranya menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi *fast food*/makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja.

PEMBAHASAN

Fast food atau yang biasa dikenal dengan makanan siap saji adalah makanan yang siap disantap dalam waktu singkat dan tidak memerlukan waktu pengolahan yang lama. *Fast food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang, tinggi kalori, lemak (kolesterol), gula dan garam, serta rendah akan serat. *Fast food* dapat dibedakan menjadi 2 jenis yaitu *fast food western* atau yang biasa dikenal dengan makanan dari luar negeri seperti Mc.Donald's,

Kentucky Fried Chicken (KFC), A&W, serta *fast food traditional* seperti bakso, gorengan, siomay, kebab, dll (13). *Fast food* saat ini sangat digemari masyarakat dari berbagai kalangan, baik itu anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Hal ini terjadi karena adanya perkembangan teknologi dan adanya perubahan budaya masyarakat. Banyaknya restoran *fast food* yang menjamur di kota-kota besar bahkan di desa dapat berdampak terhadap perubahan pola makan. Remaja saat ini cenderung menyukai *fast food* atau makanan cepat saji daripada makanan sehat. Perilaku mengkonsumsi *fast food* ini dapat meningkatkan resiko kejadian obesitas pada remaja.

Obesitas adalah suatu keadaan dimana adanya ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan oleh tubuh (11). Obesitas dapat terjadi pada berbagai kalangan, baik itu anak-anak, remaja, hingga dewasa (21). Remaja yang menderita obesitas dapat beresiko lebih tinggi terkena obesitas ketika dewasa, dan meningkatkan potensi menderita penyakit atau gangguan kesehatan seperti gangguan kardiovaskuler, diabetes, dan masalah metabolic lainnya (9). Konsumsi *fast food* menjadi salah satu faktor yang menyebabkan meningkatnya obesitas pada remaja. Perubahan pola konsumsi *fast food* yang tidak terkendali pada remaja, dapat menyebabkan konsumsi energi semakin meningkat dan tidak diimbangi dengan keluaran energi yang seimbang. Hal ini dapat mengakibatkan penumpukan jaringan lemak berlebih di dalam tubuh. Berat badan yang berlebihan atau obesitas dapat mengurangi kemampuan fisik pada remaja, sehingga remaja akan lebih sulit dalam melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dan aktivitas sehari-hari. Selain itu obesitas juga dapat mempengaruhi bentuk tubuh dan akan menimbulkan rasa tidak percaya diri pada remaja akibat bentuk tubuh yang tidak proporsional. Oleh karena itu menjaga pola makan dan mengurangi frekuensi konsumsi *fast food* adalah salah satu cara untuk mencegah remaja terkena obesitas.

Berdasarkan hasil review artikel diperoleh 8 artikel yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ika Warlina pada siswa SMPN 15 Banjarmasin, menyatakan bahwa 64,6% responden sering mengkonsumsi makanan cepat saji/*fast food*. Hal ini terjadi karena banyak responden yang mengabaikan sarapan pagi, sehingga ketika siang hari mereka lebih memilih makanan yang lebih cepat dan praktis seperti kebab, gorengan, dan mie instant. Selain itu karena kebanyakan dari responden bertempat tinggal di wilayah yang banyak menyediakan aneka jenis *fast food*, sehingga ketika mengerjakan tugas sekolah mereka cenderung memilih gerai *fast food* sebagai tempat berkumpul (20). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Depi Yulyanti pada tahun 2019 pada remaja di Indramayu, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di Indramayu dengan $p\text{-value} = 0,000$ (17).

Penelitian yang dilakukan oleh Angga pada tahun 2019 menemukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas dengan $p\text{-value} 0,021$. Hasil analisis lain dengan *odds ratio* diperoleh $OR = 2,259$ yang berarti sampel yang sering mengkonsumsi *fast food* beresiko 2,2 kali lebih besar mengalami obesitas daripada sampel yang jarang mengkonsumsi *fast food*. Tingginya frekuensi remaja dalam mengkonsumsi *fast food* dapat meningkatkan timbunan kalori dalam tubuh, yang mengakibatkan peningkatan nilai IMT (16). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Wahyuni dan Sunarti pada tahun 2019, didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo pada tahun 2019 ($p\text{-value} = 0,0002$). Hal tersebut terjadi karena dalam *fast food* terkandung banyak kalori, garam, dan zat-zat yang kurang baik untuk kesehatan. Sehingga semakin sering remaja mengkonsumsi *fast food*, maka akan semakin beresiko menderita obesitas. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa meskipun responden jarang mengkonsumsi *fast food*, namun responden tetap mengalami obesitas. Keadaan ini terjadi karena setiap kali mengkonsumsi *fast food*, responden mengkonsumsi dengan porsi yang besar (11).

Dalam review artikel ini juga ditemukan dua artikel penelitian yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas. Penelitian pertama dilakukan oleh Marendra pada tahun 2022 dan didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas ($p\text{-value} = 0,701$) dan ditemukan juga bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan energi dalam *fast food* dengan obesitas ($p\text{-value} = 0,069$) (14). Penelitian kedua dilakukan oleh Mardiana pada tahun 2020 yang menyatakan 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 $p\text{-value} = 0,194$. Tidak adanya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas dalam penelitian ini disebabkan karena adanya faktor genetic. Hasil penelitian lain menyebutkan bahwa faktor genetic juga berpengaruh terhadap kejadian obesitas (19). Diketahui bahwa anak-anak dari orang tua yang memiliki berat badan normal, mempunyai peluang obesitas sebesar 10%. Peluang tersebut akan bertambah menjadi 40-50% ketika salah satu dari pihak orang tua menderita obesitas, dan akan bertambah kembali menjadi 70-80% ketika kedua orang tua tersebut sama-sama menderita obesitas (22).

Remaja yang mengalami obesitas, akan memiliki dampak negative terhadap kesehatan. Remaja akan mudah menderita penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi, diabetes mellitus, hiperkolesterol, penyakit jantung dan stroke. Oleh karena itu perlu adanya perubahan perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat. Remaja perlu melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dan perubahan pola makan seperti mengkonsumsi lebih banyak serat dan

mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Remaja harus mulai mengurangi konsumsi jajanan atau makanan yang tinggi kalori, dan harus mulai menerapkan pola hidup sehat. Remaja harus lebih paham akan pentingnya merubah pola hidup dan pola makan, karena dengan adanya perubahan pola hidup dan pola makan ke arah yang lebih sehat, maka dapat menurunkan resiko remaja menderita obesitas.

Dalam mengatasi konsumsi *fast food* pada remaja, juga diperlukan peranan keluarga khususnya orang tua. Peran orang tua sangat penting dalam perubahan perilaku remaja. Melalui peran orang tua, remaja dapat dipengaruhi untuk membentuk kebiasaan pola makan dan aktivitas fisik yang baik seperti olahraga. Keluarga juga dapat menjadi pihak yang memberikan dukungan atau motivasi kepada remaja yang sedang berusaha untuk menurunkan dan mengendalikan berat badan, serta untuk memelihara dan menjaga pola hidup yang aktif dan sehat (23). Gaya pengasuhan orang tua juga memberikan dampak terhadap kebiasaan makan sehat dan kualitas diet pada remaja (24).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsumsi *fast food* dapat meningkatkan resiko terjadinya obesitas pada remaja. Hal ini berdasarkan hasil review artikel penelitian, dimana 8 dari 10 artikel penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja. Pola konsumsi *fast food* pada remaja terjadi karena adanya perkembangan teknologi dan perubahan budaya. Selain itu dengan banyaknya jenis *fast food* yang beredar, mulai dari *fast food* tradisional hingga *fast food* western dan mudahnya akses dalam mendapatkan *fast food*, mengakibatkan remaja pada saat sekarang ini lebih gemar mengonsumsi *fast food* daripada *real food*. Kandungan *fast food* yang tinggi lemak, gula, dan garam serta rendah serat, menjadi asupan nutrisi yang tidak sehat untuk dikonsumsi oleh remaja. Hal ini akan menyebabkan adanya ketidakseimbangan kadar energi didalam tubuh, sehingga remaja akan beresiko menderita obesitas. Oleh karena itu perlu adanya perubahan perilaku dan perubahan pola makan pada remaja saat ini.

SARAN

Remaja diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat, dengan mengurangi konsumsi *fast food*, dan meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung serat, tinggi protein, dan kaya akan vitamin. Selain itu diharapkan remaja untuk rutin melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dalam menjaga kebugaran tubuh untuk mencegah terjadinya obesitas pada remaja. Dukungan keluarga juga sangat penting dan dibutuhkan oleh remaja dalam proses perubahan perilaku. Hasil dari *literature review* ini diharapkan dapat menjadi masukan dan informasi terkait pengaruh konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kesehatan K. Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular. 2019.
2. Al Rahmad AH. Sedentari Sebagai Faktor Kelebihan Berat Badan Remaja. Jurnal Vokasi Kesehatan. 2019;5(1):16-21.
3. Roberts KC, Shields M, de Groh M, Aziz A, Gilbert J-A. Overweight and obesity in children and adolescents: results from the 2009 to 2011 Canadian Health Measures Survey. Health rep. 2012;23(3):37-41.
4. International Society of Nephrology. 2017. Kidney Disease and Obesity : Healthy Lifestyle for Healthy Kidneys.
5. Badan Litbankes. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Indonesia: Kementerian Kesehatan. 2018.
6. Suryaputra K, Nadhiroh SR. Perbedaan pola makan dan aktivitas fisik antara remaja obesitas dengan non obesitas. Makara Journal of Health Reseach. 2012;16(1):45-50.
7. Kementerian Kesehatan Republic Indonesia. Epidemio obesitas. Fact Sheet Obesitas Kit Informasi Obesitas.pdf. 2018.
8. Damapolii W, Mayulu N, Masi G. Hubungan konsumsi fastfood dengan kejadian obesitas pada anak SD di Kota Manado. Jurnal Keperawatan. 2013;1(1).
9. Rafiony A, Purba MB, Pramantara IDP. Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. 2015;11(4):170-8.
10. Ambariyati YL, Kristianingsih Y. Konsumsi Junk Food Dan Obesitas Pada Remaja. JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan. 2017;7(1):25-31.
11. Hafid W, Hanafi S. Hubungan aktivitas fisik dan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja. Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2019;1(1):6-10.
12. Sumiyati I, Anggriyani A, Mukhsin A. Hubungan Antara Konsumsi Makanan Fast food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan). 2022;7(3):242-6.
13. Simpati R, Sugesti R. Pengaruh Konsumsi Fast food, Asupan Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja Putri. SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia. 2021;1(1):1-11.
14. Kartolo MS, Santoso AH. Hubungan Frekuensi Konsumsi, Asupan Energi, Lemak, Gula, Dan Garam Dalam Fast food Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa/I SMP X Yogyakarta. Ebers Papyrus. 2022;28(1):38-50.

15. Jalpi A, Qariati NI. Hubungan Pengetahuan, Frekuensi Konsumsi Fast food dan Genetik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Uniska MAB Banjarmasin. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2022;12(2):142-6.
16. Nugraha AW, Sartono A, Handarsari E. Konsumsi Fast food dan Kuantitas Tidur Sebagai Faktor Risiko Obesitas Siswa SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Gizi*. 2019;8(1).
17. Yulyanti D, Fauzi M, Sugiarto H, Rudiansyah R, Andriyani R. Pengaruh Konsumsi Fast food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Indramayu. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*. 2021;9(1):18-22.
18. Satrianugraha MD, Sukmana FS. Fastfood dan Rendahnya Aktifitas Fisik Memicu Obesitas Central Pada Mahasiswa. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*. 2022;8(1).
19. Mardiana M, Titania D, Dirgandiana M, Fahrizal MF, Sari PA. 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*. 2020;19(4):279-83.
20. Warlina IDR. Hubungan pengetahuan, kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada siswa SMPN 15 Banjarmasin tahun 2020: Universitas Islam Kalimantan MAB; 2020.
21. Sani SP, Handayani L. Literature Review: Mengonsumsi Junk Food dan Kejadian Obesitas Pada Remaja SMA. *VISIKES: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2021;20(2).
22. Henuhili V, editor *Gen-gen Penyebab Obesitas dan Hubungannya dengan Perilaku Makan*. Prosiding Seminar Nasional Penelitian, Pendidikan Dan Penerapan MIPA, Fakultas MIPA, Universitas Negeri Yogyakarta; 2010.
23. Sari IP, Angraini K, Kurniati V, Nurchandra F. Intervensi Obesitas Berbasis Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*. 2019 Oct 7;11(3):254-61.
24. Ayumaruti D. Hubungan Perubahan Sosial Budaya dan Perilaku Foto Selfie Makanan di Media Sosial Sebagai Faktor Risiko Penyakit Diabetes: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*. 2022 Oct 4;5(10):1206-12.