

HUBUNGAN POLA KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA PESERTA DIDIK DI SMA KATOLIK KARITAS TOMOHON

Rinanda L. Sari^{1*}, Maureen I. Punuh², Ester C. Musa³

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado^{1,2,3}

*Corresponding Author : rinandasari121@student.unsrat.ac.id

ABSTRAK

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang menjadi isu global, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas, prevalensi obesitas pada remaja berusia 13 hingga 15 tahun mengalami peningkatan signifikan, dari 25% pada tahun 2013 menjadi 48% pada tahun 2018. Salah satu penyebab utama obesitas adalah ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh, di mana pola konsumsi makanan, terutama *fast food* yang tinggi kalori, lemak, dan natrium, berperan sebagai faktor pendukung. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional dan melibatkan 79 siswa SMA Katolik Karitas Tomohon sebagai partisipan yang dipilih melalui metode acak sistematis. Data mengenai konsumsi *fast food* dikumpulkan menggunakan kuesioner Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) yang mencatat jenis, frekuensi, serta jumlah *fast food* yang dikonsumsi. Status gizi siswa kemudian dievaluasi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan z-score. Hasil analisis data menggunakan Fisher's Exact Test menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara jumlah energi dari konsumsi *fast food* ($p=1,000$) maupun frekuensi konsumsinya ($p=0,586$) dengan kejadian obesitas. Dari total partisipan, sebanyak 8 siswa teridentifikasi mengalami obesitas, dengan jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi meliputi mi instan, pisang goreng, nasi goreng, tahu isi, dan cilok. Meskipun sebagian besar siswa memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food*, penelitian ini menyimpulkan bahwa pola konsumsi *fast food* tidak berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa SMA Katolik Karitas Tomohon

Kata kunci : *fast food*, obesitas, remaja

ABSTRACT

Obesity is a prevalent global health concern, including in Indonesia. Based on Riskesdas data, the obesity prevalence among adolescents aged 13–15 years significantly increased, rising from 25% in 2013 to 48% in 2018. A primary factor contributing to obesity is the imbalance between energy intake and energy expenditure, with dietary patterns especially the consumption of fast food high in calories, fat, and sodium playing a supporting role. This study utilized an analytic observational design with a cross-sectional approach, involving 79 students from Karitas Tomohon Catholic High School, selected through systematic random sampling. Data on fast food consumption were collected using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), which recorded the type, frequency, and quantity of fast food consumed. Students' nutritional status was assessed using Body Mass Index (BMI) based on z-scores. Analysis using Fisher's Exact Test revealed no significant relationship between the energy obtained from fast food ($p=1.000$) or the frequency of its consumption ($p=0.586$) and the incidence of obesity. Among the participants, 8 students were identified as obese, with commonly consumed fast foods including instant noodles, fried bananas, fried rice, stuffed tofu, and cilok. Although many students regularly consumed fast food, this study concluded that fast food consumption patterns do not have a significant association with obesity among students at Karitas Tomohon Catholic High School.

Keywords : *obesity, fast food, adolescents*

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah serius yang dihadapi banyak negara, termasuk Indonesia, dan telah menjadi perhatian global. Berdasarkan laporan *World Health*

Organization (WHO), lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022, dengan 160 juta di antaranya dikategorikan sebagai obesitas. Kondisi ini kini dianggap sebagai epidemi global. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) mencatat bahwa angka obesitas di Indonesia meningkat secara signifikan antara tahun 2013 dan 2018. Prevalensi obesitas pada remaja berusia 13–15 tahun naik dari 2,5% menjadi 4,8%, sedangkan pada kelompok usia 16–18 tahun meningkat dari 1,6% menjadi 4,0%. Di Provinsi Sulawesi Utara, data Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja usia 13–15 tahun meningkat dari 2,7% menjadi 6,6%, sementara pada usia 16–18 tahun naik dari 2,6% menjadi 5,0%. Secara khusus, di Kota Tomohon, prevalensi obesitas pada remaja berusia 13–15 tahun bertambah dari 10,4% menjadi 12,2%, sedangkan pada remaja usia 16–18 tahun meningkat dari 6,5% menjadi 10,3%.

Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk ke tubuh dan energi yang digunakan. Beberapa faktor, seperti kemajuan teknologi, status sosial ekonomi, dan pengaruh budaya, turut memengaruhi perubahan pola makan. Hal ini sering menyebabkan preferensi terhadap makanan cepat saji yang tinggi kalori, lemak, dan kolesterol (Hafid & Hanapi, 2019). Remaja, yang mudah terpengaruh oleh lingkungan, cenderung dipengaruhi oleh iklan makanan cepat saji. Iklan-iklan ini biasanya mempromosikan makanan yang kaya kalori, lemak, dan natrium, namun rendah serat, sehingga meningkatkan risiko obesitas pada remaja. Selain itu, obesitas dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, kurangnya rasa percaya diri, hingga intimidasi. Pola makan yang kaya kalori tetapi rendah nutrisi sering menjadi penyebab utama kenaikan berat badan berlebih pada remaja (Zurrahmi et al., 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan desain cross-sectional, yang dilaksanakan di SMA Katolik Karitas Tomohon pada periode April hingga Juni 2024. Variabel yang dikaji meliputi kejadian obesitas sebagai variabel dependen, serta frekuensi dan pola konsumsi *fast food* sebagai variabel independen. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas 10 dan 11 SMA Katolik Karitas Tomohon, berjumlah 272 orang. Ukuran sampel dihitung menggunakan rumus Lemeshow (1990) dengan tingkat kepercayaan 95%. Berdasarkan perhitungan, sampel minimum yang dibutuhkan adalah 70,1 orang, yang kemudian dibulatkan menjadi 71 orang. Untuk mengantisipasi data yang tidak lengkap, ukuran sampel ditambahkan 10%, sehingga total responden menjadi 79 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode probability sampling, tepatnya systematic random sampling. Proses pemilihan sampel dilakukan secara sistematis berdasarkan daftar populasi yang diurutkan berdasarkan kelas. Subjek pertama dipilih secara acak melalui undian dari kelas 10, sementara subjek berikutnya ditentukan secara sistematis menggunakan interval tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Sebanyak 79 responden dengan usia 15-17 tahun terdiri dari kelas 10 dan 11. Untuk melihat distribusi sosiodemografi responden diuraikan di tabel 1.

Tabel 1 menunjukkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan orang tua, dan pekerjaan orang tua. Responden laki-laki berjumlah 25 orang (31,6%), sedangkan responden perempuan sebanyak 54 orang (68,4%). Berdasarkan usia,

responden yang berusia 15 tahun tercatat sebanyak 23 orang (29,1%), usia 16 tahun sebanyak 42 orang (51,9%), dan usia 17 tahun sebanyak 15 orang (19,0%). Data pendidikan terakhir ayah menunjukkan mayoritas berpendidikan SMA/SMK, yaitu sebanyak 48 orang (60,8%), diikuti oleh tingkat D3/S1/S2/S3 sebanyak 15 orang (19,2%), sedangkan ayah yang berpendidikan SD dan SMP masing-masing sebanyak 8 orang (10%). Untuk pendidikan terakhir ibu, sebagian besar lulusan SMA/SMK berjumlah 55 orang (69,7%), disusul oleh D3/S1/S2/S3 sebanyak 17 orang (21,5%), lulusan SMP berjumlah 5 orang (6,3%), dan SD berjumlah 2 orang (2,5%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Sosiodemografi

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	25	31,6
Perempuan	54	68,4
Umur (Tahun)		
15	23	29,1
16	41	51,9
17	15	19,0
Pendidikan Ayah		
SD	8	10,0
SMP	8	10,0
SMA/SMK	48	60,8
D3/S1/S2/S3	15	19,2
Pendidikan Ibu		
SD	2	2,5
SMP	5	6,3
SMA/SMK	55	69,7
D3/S1/S2/S3	17	21,5
Pekerjaan Ayah		
Wirausaha/wiraswasta	52	65,8
Swasta	18	22,8
BUMN	3	3,8
PNS/ASN	2	2,5
TNI/POLRI	2	2,5
Pelaut	1	1,3
Pendeta	1	1,3
Pekerjaan Ibu		
IRT	49	62,0
Wirausaha/wiraswasta	5	21,5
Swasta	17	6,3
PNS/ASN	4	5,1
Tenaga Kesehatan	4	5,1

Dari sisi pekerjaan ayah, sebagian besar bekerja sebagai wirausaha/wiraswasta sebanyak 52 orang (65,8%), diikuti oleh pekerja sektor swasta sebanyak 18 orang (22,8%). Selanjutnya, ayah yang bekerja di BUMN berjumlah 3 orang (3,8%), sementara yang menjadi PNS/ASN dan TNI/POLRI masing-masing sebanyak 2 orang (2,5%). Ayah dengan pekerjaan sebagai pelaut dan pendeta tercatat paling sedikit, masing-masing 1 orang (1,3%). Sementara itu, pekerjaan ibu didominasi oleh ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 49 orang (62%), diikuti oleh pekerja sektor swasta berjumlah 17 orang (21,5%). Ada 5 ibu yang berwirausaha (6,3%) serta 4 ibu yang berprofesi sebagai PNS/ASN atau tenaga kesehatan masing-masing sebanyak 4 orang (5,1%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Konsumsi Fast Food

Jenis Konsumsi Fast Food	n	(%)
Burger		
Ya	15	19
Tidak	64	81
Fried chicken		
Ya	61	77,2
Tidak	18	22,8
Mie instan		
Ya	79	100
Tidak	0	0
Pizza		
Ya	18	22,8
Tidak	61	77,2
Spaghetti		
Ya	5	6,3
Tidak	74	93,7
Sate		
Ya	42	53,2
Tidak	37	46,8
Krim Sup		
Ya	16	20,3
Tidak	63	79,7
Mie Goreng		
Ya	60	75,9
Tidak	19	24,1
Bakso		
Ya	63	79,7
Tidak	16	20,3
Mie Ayam		
Ya	15	19
Tidak	64	81
Nasi Goreng		
Ya	68	86,1
Tidak	11	13,9
Keripik kentang		
Ya	38	48,1
Tidak	41	51,9
Keripik singkong		
Ya	27	34,2
Tidak	52	65,8
Sosis		
Ya	42	53,2
Tidak	37	46,8
Nugget		
Ya	40	56,6
Tidak	39	49,4
Tahu isi		
Ya	67	84,8
Tidak	12	15,2
Donat		
Ya	48	60,8
Tidak	31	39,2
Roti panggang		
Ya	19	24,1
Tidak	60	75,9

Cilok		
Ya	67	84,8
Tidak	12	15,2
Kentang goreng		
Ya	30	38
Tidak	49	62
Martabak		
Ya	43	54,4
Tidak	36	45,6
Ubi goreng		
Ya	24	30,4
Tidak	55	69,6
Bakwan/milu		
Ya	42	53,2
Tidak	37	46,8
Pisang goreng		
Ya	74	93,7
Tidak	5	6,3
Tempe goreng		
Ya	61	77,2
Tidak	18	22,8
Total	79	100

Tabel 2, menunjukkan bahwa mie instan adalah jenis *fast food* yang paling banyak dikonsumsi oleh responden, dengan 79 orang (100%) mengonsumsinya. Diikuti oleh pisang goreng yang dikonsumsi oleh 74 responden (93,7%), nasi goreng oleh 68 responden (86,1%), dan tahu isi serta cilok yang masing-masing dikonsumsi oleh 67 responden (84,8%). Selain itu, 63 responden (79,7%) memilih bakso, sementara 61 responden (77,2%) memilih fried chicken dan tempe goreng, serta 60 responden (75,9%) mengonsumsi mie goreng. Keberagaman jenis *fast food* yang tersedia menarik perhatian berbagai kalangan, baik anak-anak maupun orang dewasa. Namun, terdapat dugaan bahwa remaja adalah kelompok yang paling sering mengonsumsi *fast food* (Kemenkes, 2023). Banyaknya variasi *fast food* yang mudah dijangkau menyebabkan remaja lebih tertarik untuk mengonsumsinya.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Konsumsi Asupan Energi Fast Food

Jumlah Konsumsi		
Asupan Energi	n	%
≤80% AKG	74	93,7
>80% AKG	5	6,3
Total	79	100

Tabel 3, menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 74 orang (93,7%), memiliki asupan energi *fast food* yang kurang dari 80% AKG, sementara hanya 5 responden (6,3%) yang asupan energinya melebihi 80% AKG. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan energi harian responden. *Fast food* umumnya memiliki kepadatan energi yang tinggi dalam porsi besar, bahkan dua kali lipat dibandingkan dengan makanan sehat. Kelebihan konsumsi energi seperti ini bisa menyebabkan penambahan berat badan yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat memicu obesitas. Makanan dengan kandungan energi tinggi, terutama yang kaya lemak, gula, dan rendah serat, dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh (Sofa, 2020).

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel 4, frekuensi konsumsi *fast food* menunjukkan bahwa 69 responden (87,3%) sering mengonsumsi *fast food*, sementara 10 responden (12,7%) mengonsumsinya jarang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden cenderung sering mengonsumsi *fast food*. Penelitian oleh Badjeber dkk.

(2012) menyebutkan bahwa responden yang mengonsumsi *fast food* lebih dari 3 kali per minggu memiliki risiko 3,28 kali lebih tinggi untuk mengalami kelebihan berat badan dibandingkan mereka yang hanya mengonsumsinya 1–2 kali seminggu. Konsumsi *fast food* yang tinggi dapat berkontribusi pada penumpukan energi dan lemak dalam tubuh, yang pada gilirannya berpotensi meningkatkan indeks massa tubuh (IMT) serta meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung dan penyumbatan pembuluh darah.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Fast Food

Frekuensi Konsumsi	n	%
Sering	69	87,3
Jarang	10	12,7
Total	79	100

Penelitian oleh Hartian dan Harahap (2023) menemukan bahwa banyak responden memiliki kebiasaan sering mengonsumsi *fast food*, yang seringkali dipicu oleh kebiasaan tidak membawa bekal ke sekolah dan pengaruh uang jajan yang diberikan oleh orang tua. Akibatnya, mereka lebih sering membeli jajanan di sekolah tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya. Pola makan yang tidak teratur ini dapat berdampak buruk bagi kesehatan, terutama apabila asupan makanan berlebih menyebabkan penumpukan lemak, yang pada akhirnya dapat mengganggu konsentrasi belajar. Pola makan yang tidak seimbang pada remaja berisiko menyebabkan masalah gizi, baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. *Fast food*, yang kaya kalori, lemak, dan rendah serat, dapat menyebabkan obesitas (Irianto, 2014).

Analisis Bivariat

Hubungan Pola Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas pada Peserta Didik SMA Katolik Karitas Tomohon

Tabel 5. Hasil Uji Fisher's Exact Test Hubungan Pola Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas

Variabel	Kejadian Obesitas				Total	%	P-value
	Obesitas	%	Tidak obesitas	%			
Asupan Energi							
≤ 80% AKG	8	10,1	66	83,5	74	93,7	1,000
>80% AKG	0	0	5	6,3	10	6,3	
Frekuensi Konsumsi							
Sering	8	10,1	61	77,2	69	87,3	0,586
Jarang	0	0	10	12,7	10	12,7	
Total	8	10,1	71	89,9	79	100	

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Fisher's Exact Test*, hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada siswa SMA Katolik Karitas Tomohon menunjukkan bahwa variabel jumlah asupan energi dari *fast food* memiliki nilai $p = 1,000$ ($p > 0,05$), yang mengindikasikan tidak adanya hubungan antara asupan energi *fast food* dan obesitas pada responden. Begitu pula pada variabel frekuensi konsumsi *fast food*, nilai $p = 0,587$ ($p > 0,05$), yang juga menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan kejadian obesitas pada responden.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa pola konsumsi *fast food* tidak berhubungan langsung dengan obesitas, meskipun prevalensi obesitas lebih tinggi pada

responden dengan frekuensi konsumsi *fast food* yang lebih sering. Temuan ini konsisten dengan penelitian Mardiana (2020), yang juga menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dan obesitas pada remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu, Kalimantan Timur. Faktor genetik diduga berkontribusi terhadap hasil ini, sebagaimana penelitian lain menunjukkan bahwa genetik memiliki peran penting dalam memicu obesitas. Penelitian oleh Nugraeni et al. (2023) juga menemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan obesitas.

KESIMPULAN

Penelitian yang dilaksanakan pada peserta didik di SMA Katolik Karitas Tomohon dengan total 79 responden kelas X dan XI mengenai hubungan antara pola konsumsi *fast food* dan kejadian obesitas, didapatkan kesimpulan sebagai berikut: Gambaran jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi oleh siswa SMA Katolik Karitas Tomohon meliputi mie instan, pisang goreng, nasi goreng, tahu isi, dan cilok. Jumlah asupan energi konsumsi *fast food*, mayoritas responden menunjukkan <80% AKG. Frekuensi konsumsi *fast food* menunjukkan mayoritas siswa sering mengonsumsinya, sementara sebagian kecil jarang mengonsumsinya. Gambaran kejadian obesitas menunjukkan bahwa dari 79 responden terdapat 8 responden yang mengalami obesitas dan 71 responden tidak obesitas. Tidak ditemukan hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada siswa SMA Karitas Tomohon.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti sangat berterimakasih atas nasihat yang diberikan oleh dosen pembimbing dan pengaji. Peneliti berterimakasih juga pada Universitas Sam Ratulangi dan Fakultas Kesehatan Masyarakat atas dukungan dan sumber daya yang diberikan. Peneliti juga berterimakasih kepada pihak Sekolah SMA Katolik Karitas Tomohon yang mengizinkan penelitian ini berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Badjeber, F., Kapantouw, N. H., & Punuh, M. (2012). Konsumsi *fast food* sebagai faktor risiko terjadinya gizi lebih pada siswa SD Negeri 11 Manado. *KESMAS*, 1(1), 11-14.
- Hartian, T., & Harahap, M. H. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Pada Siswa SD N 70 Kota Pekanbaru. *JKEMS-Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 7-18.
- Hafid, W., & Hanapi, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 6-10.
- Irianto, K. 2014. Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi. 1st ed. Bandung: Alfabet
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Provinsi Sulawesi Utara Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Badan Kebijakan dan Pembangunan Kesehatan.
- Sofa, I. M. Kejadian Obesitas, Obesitas Sentral, dan Kelebihan Lemak Viseral pada Lansia Wanita. *Amerta Nutr.* 2, 228 (2018)
- Sohorah, S., (2024). Buku Ajar Penentuan Status Gizi, 'Penerbit NEM'

- Mardiana, M., Titania, D., Dirgandiana, M., Fahrizal, M. F., & Sari, P. A. (2020). Hubungan Konsumsi Fast food 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>
- Nugraeni, T. A. E., Nai, H. M. E., & Maria, R. F. (2023). Hubungan Pola Konsumsi *Fast food* dan Frekuensi Pemesanan Makanan Online dengan Obesitas Sentral pada Siswa SMA di Yogyakarta. *Amerta Nutrition*, 7(3), 413-420.
- Zurrahmi, Z. R., Sudiarti, P. E., & Lestari, R. R. (2024). Hubungan Mengkonsumsi *Fast food* (Fast Food) dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota. *Jurnal Ners*, 8(1), 159- 166