



Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja

Denissa Alfora¹, Erika Saori², Lutfiah Nur Fajriah³

^{1,2,3}Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

denissa.alfora.17@gmail.com

Info Artikel :

Diterima :

5 Februari 2023

Disetujui :

15 Februari 2023

Dipublikasikan :

25 Februari 2023

ABSTRAK

Makanan siap saji adalah makanan yang dapat dengan mudah dan cepat diolah sebagai makanan pengganti rumahan. Semakin populernya makanan cepat saji atau fast food di kalangan remaja, didukung dengan meningkatnya porsi serta energi di dalam makanan cepat saji. Faktor yang mendukung konsumsi makanan cepat saji pada remaja diantaranya yaitu pengetahuan, pengaruh teman sebaya, tempat yang nyaman untuk berkumpul, rasa yang enak, cepat dan praktis, uang saku, harga yang murah, dan brand makanan cepat saji. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang dapat ditimbulkan akibat dari mengonsumsi makanan cepat saji pada remaja. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode analisis kualitatif dengan metode studi literatur atau library search yang diperoleh dari google scholar, dengan mengutip tiga jurnal yang membahas mengenai pengaruh konsumsi makanan cepat saji (fast food) di kalangan remaja. Hasil penelitian menunjukkan adanya dampak yang ditimbulkan apabila remaja mengonsumsi makanan cepat saji yaitu menyebabkan timbulnya penyakit yang berbahaya seperti kolesterol tinggi, diabetes, penyakit jantung, gangguan ginjal, dan kerusakan pada hati. Selain itu konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan juga dapat meningkatkan risiko remaja mengalami obesitas.

Kata kunci: Konsumsi makanan cepat saji, Remaja, Gizi, Obesitas

ABSTRACT

Fast food can be easily and quickly prepared as a meal replacement at home. The increasing popularity of fast food, or fast food among teenagers, is supported by the increasing portions and energy in fast food. Factors that support fast food consumption in adolescents include knowledge, peer influence, a comfortable place to gather, good taste, fast and practical, pocket money, low prices, and fast food brands. The purpose of this study was to determine the effect that can be caused by eating fast food in adolescents. This research was conducted using a qualitative analysis method with a literature study method or library search obtained from Google Scholar, citing three journals that discussed the effects of fast food consumption among adolescents. The results of the study show that there is an impact when teenagers consume fast food, which causes dangerous diseases such as high cholesterol, diabetes, heart disease, kidney disorders, and damage to the liver. In addition, excessive fast food consumption can also increase the risk of adolescents experiencing obesity.

Keywords : Consumption of fast food, Adolescents, Nutrition, Obesity



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Kegiatan mengonsumsi makanan adalah kebutuhan sehari-hari yang diperlukan untuk memenuhi gizi yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan manusia yang paling dasar. Terbentuknya kebiasaan konsumsi makanan akan membentuk perilaku konsumsi secara berulang-ulang. Pola pemikiran masyarakat yang serba cepat dan didukung oleh kemajuan teknologi menyebabkan manusia menginginkan segala sesuatunya menjadi serba instan. Remaja lebih memilih mengonsumsi *fast food* dikarenakan penyajiannya yang cepat sehingga dapat menghemat waktu dan juga dapat dihidangkan kapanpun dan dimanapun, tempat saji dan penyajiannya yang higienis, kemudian harga yang terjangkau, jenis makanan yang memenuhi selera remaja, dianggap makanan yang bergengsi, makanan anak milenial, serta makanan yang gaul bagi anak muda.

Makanan cepat saji memiliki banyak jenis, mulai dari makanan ringan hingga makanan berat. Semakin populernya makanan cepat saji atau *fast food* di kalangan remaja, didukung dengan meningkatnya porsi serta energi di dalam makanan cepat saji. Dengan mengonsumsi makanan cepat saji maka remaja telah menambah asupan energi, lemak dan gula secara berlebihan. Makanan cepat saji

pula memiliki serat yang rendah dan tinggi sodium. Sehingga semakin banyak makanan cepat saji yang dikonsumsi oleh remaja, maka akan semakin besar pula risiko remaja terkena obesitas.

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) (2016) terdapat lebih dari 1,9 miliar orang dewasa yang berusia di atas 18 tahun memiliki kelebihan berat badan, dan dari jumlah tersebut terdapat 600 juta orang yang obesitas, sehingga jika dihitung secara keseluruhan diperkirakan sekitar 13% dari populasi dewasa (11% laki-laki dan 15% perempuan) mengalami obesitas. Makanan siap saji adalah makanan yang dapat dengan mudah dan cepat diolah sebagai makanan pengganti rumahan. Makanan ini banyak menggunakan zat aditif berupa bahan pengawet, penyedap, dan pemanis. Pada kenyataannya penggunaan zat aditif pada makanan secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan misalnya keracunan, kerusakan syaraf, ginjal, hati, cacat kelahiran, gangguan gastroenteritis, kejang-kejang, anomalia kaki, kelainan pertumbuhan, kemandulan bahkan hingga berujung pada kematian. Selain itu, apabila remaja mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, maka remaja akan mengalami gangguan pada tubuh, seperti berisiko mengalami gangguan penyakit degeneratif. Makanan cepat saji dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, gangguan lemak darah atau *dislipidemia* dan lain sebagainya. Ditambah lagi, makanan cepat saji mengandung sejumlah besar lemak yang sebagiannya terakumulasi dalam tubuh serta berkontribusi terhadap obesitas. Tidak hanya berdampak pada kesehatan, Perkembangan makanan cepat saji ini juga berdampak pada meningkatnya kuantitas air limbah dari usaha rumah makan cepat saji yang berpotensi menyebabkan permasalahan lingkungan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja adalah pengetahuan, pengaruh teman sebaya, cepat dan praktis, rasa yang enak, harga yang murah, serta uang saku. Dampak dari mengonsumsi makanan cepat saji bagi kesehatan diantaranya obesitas, hipertensi, diabetes, kanker, penyakit jantung, dan juga stroke. Pengetahuan remaja terhadap konsumsi makanan cepat saji juga merupakan salah satu penyebab timbulnya masalah kesehatan pada remaja sebagai akibat mengonsumsi makanan cepat saji. Konsumsi pangan individu dapat dipengaruhi oleh pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi setiap individu meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi makanan setiap hari dengan baik dan memberikan zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi tubuh yang normal (Almatsier, 2014). Perilaku semakin tingginya konsumsi makanan cepat saji pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh faktor pergaulan dengan teman sebaya. Misalnya pada saat seorang remaja menghabiskan waktunya bersama dengan teman-temannya di luar rumah maka akan ada kemungkinan ia mengonsumsi makanan cepat saji. Hal tersebut disebabkan karena pada usia remaja terjadi perubahan fisik, psikososial atau tingkah laku yang mempengaruhi keinginan mereka untuk mengonsumsi makanan cepat saji.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan analisis kualitatif, yang mana menurut (Sugiyono, 2019) metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah, dengan menggunakan metode studi literatur atau *library search* yang diperoleh dari *google scholar*, dengan mengutip lima jurnal yang membahas mengenai pengaruh konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) di kalangan remaja. Penelitian dilakukan dengan cara mengkaji teori dan menelaah literatur yang sesuai dengan teori yang akan dibahas, khususnya teori yang berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji atau *fast food* terhadap status gizi pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Di era modern saat ini yang dimana pada kalangan remaja lebih menyukai segala hal yang sifatnya instan, sehingga di era saat ini menyebabkan meningkatnya pola konsumsi makanan instan, terutama di kalangan remaja. Namun, hal yang harus menjadi perhatian adalah adanya zat tambahan (zat aditif) yang dapat berupa bahan organik maupun anorganik yang terdapat di dalam makanan instan, dimana zat ini akan memengaruhi sifat dan kualitas dari suatu makanan baik secara langsung maupun tidak langsung bahkan memberikan dapat memberikan efek yang kurang baik bagi tubuh. Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan, bahan makanan pada makanan dikategorikan sebagai bahan pencemar lingkungan, karena kehadirannya yang dapat terjadi secara disengaja maupun tidak disengaja. Kehadiran secara tidak sengaja yang dimaksud dalam hal ini adalah keberadaan bahan tambahan tidak diketahui atau disadari oleh manusia. Bahan tambahan (zat aditif) pada makanan yang berkembang di

era saat ini adalah zat aditif yang berfungsi sebagai pengawet, pewarna, pemanis, penyedap rasa, penambah aroma, penggumpal, maupun pengenyal.

Dalam sajian makanan yang berkembang saat ini, ditemukan fakta bahwa tidak semua bahan makanan yang dikonsumsi oleh manusia adalah 100% zat makanan, tetapi terdapatnya bahan tambahan (zat aditif) yang dapat berupa bumbu masakan. Bahan tambahan makanan secara umum dikelompokkan menjadi dua macam yaitu bahan tambahan makanan langsung dan tidak langsung, yang keduanya sama-sama memiliki efek negatif terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bagi siapapun yang mengonsumsinya. Bahan tambahan (zat aditif) dapat memberikan efek negatif dan membahayakan kesehatan apabila di dalam zat aditif tersebut terdapat kontaminan berbahaya yang dapat berasal dari logam berat, residu bahan kimia (pestisida), residu hormon dan antibiotik. Misalnya, pada tanaman umbi-umbian tertentu memiliki kandungan logam yang tinggi, terutama seng (Zn) yang justru menyebabkan makanan tersebut menjadi beracun, seperti yang terdapat pada kentang dengan tingginya kandungan solanin yang beracun dan tentunya berbahaya bagi tubuh apabila tidak diolah dengan tepat.

Bahan aditif dalam makanan instan yang ditemui pada kenyataannya berupa bahan penyedap, pemanis, pengawet dan pewarna. Diantara jenis zat aditif yang paling banyak digunakan adalah bahan penyedap makanan yang bernama *Monosodium Glutamat* (MSG), yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada manusia, seperti pusing, mual, hingga jantung berdebar. Salah satu dari sifat toksik (racun) yang disebabkan oleh bahan penyedap, khususnya MSG adalah sifatnya sebagai racun syaraf. Hal ini pun mendorong FAO dan WHO untuk mengumumkan ADI (*Acceptable Daily Intake*) atau batas konsumsi sehari untuk MSG sebesar 120 mg/kg berat badan. Namun, dalam berlangsungnya simposium oleh perhimpunan Hotel Indonesia menyimpulkan bahwa MSG tidak lagi tepat disebut sebagai “Bumbu” karena memberikan efek yang berbahaya bagi tubuh.

Selain bahan penyedap, zat aditif lain yang dapat ditemukan pada makanan cepat saji dapat berupa bahan pemanis yang digunakan sebagai pengganti gula tebu, misalnya *Cyclamat* dan *Saccharin*. *Cyclamat* bahkan memiliki rasa manis sekitar 30 kali gula tebu, sedangkan *Saccharin* memiliki rasa manis sekitar 300 kali lebih manis dibandingkan dengan gula tebu. Untuk batas konsumsi *Cyclamat* yang direkomendasikan oleh *The National Academy of Sciences* pada tahun 1968 adalah 70 mg/kg berat badan, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 1001179/A/SK/74 pada tanggal 8 November 1974 batas konsumsi yang dianjurkan untuk *Saccharin* pada makanan yang berkalori rendah dan untuk penderita diabetes sebesar 0,15 ppm, sedangkan *Cyclamat* sebesar 200 ppm. Lalu, batas konsumsi yang dianjurkan untuk *Saccharin* pada minuman sebesar 0,005 ppm dan *Cyclamat* sebesar 0,06 ppm. Oleh karena itu, para ahli farmasi dan teknologi pangan menganjurkan agar teliti terhadap makanan kemasan dengan mengutamakan bahan makanan segar. Hal ini karena bahan tambahan (zat aditif) yang terdapat pada makanan cepat saji dapat menimbulkan efek jangka panjang yang berbahaya, bahkan dapat menyebabkan kematian.

Namun, dengan berkembangnya kehidupan di era modern saat ini, tidak menurunkan minat di kalangan remaja untuk mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), meskipun mereka mengetahui akan terdapatnya kandungan bahan tambahan (zat aditif) yang terdapat pada makanan cepat saji. Hal ini dapat dipengaruhi karena berbagai faktor, baik dari pengetahuan, lingkungan pergaulan, hingga selera makanan remaja yang cenderung memilih makanan yang memiliki rasa enak dan cepat disajikan, hingga warna yang menarik. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makanan cepat saji adalah :

Pengetahuan

Perilaku yang diterapkan oleh seorang remaja dapat dipengaruhi dari pengetahuan yang dimiliki olehnya. Termasuk juga pengetahuan mengenai gizi yang dapat mempengaruhi perilaku remaja dalam mengonsumsi makanan. Pengetahuan remaja ini dapat berhubungan dengan adanya fasilitas informasi, seperti perpustakaan di sekolah, laboratorium komputer dan ruang multimedia untuk mencari informasi-informasi yang sedang viral. Rendahnya zat gizi seorang remaja dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang kurang serta konsumsi makanan yang tidak bergizi.

Pengaruh Teman Sebaya

Peran teman sebaya sangat berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan cepat saji. Hal ini dikarenakan remaja mendapatkan dukungan dari teman sebayanya untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Padahal remaja telah mengetahui dampak yang akan mereka rasakan apabila terlalu sering

mengonsumsi makanan cepat saji. Selain itu, remaja juga lebih senang untuk makan bersama teman-temannya dibandingkan makan bersama dirumah dengan keluarga, sehingga menyebabkan remaja memiliki pola makan yang buruk.

Tempat Nyaman untuk Berkumpul

Remaja sering menjadikan restoran cepat saji sebagai tempat yang nyaman untuk mereka berkumpul, baik untuk mengerjakan tugas ataupun hanya untuk saling bercengkrama. Tempat makan yang nyaman dan santai, tata ruang yang menarik, terlebih lagi disediakan wifi gratis bagi para pengunjungnya merupakan daya tarik tersendiri bagi para remaja untuk dapat berkumpul dan makan di restoran cepat saji tersebut. Hal ini menyebabkan semakin bertambahnya frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang dilakukan oleh remaja. Posisi restoran yang sangat strategis juga mempengaruhi tingginya pola konsumsi makanan cepat saji pada remaja. Jarak dekat maupun jarak yang jauh tidak menjadi halangan bagi para remaja untuk dapat makan makanan cepat saji.

Rasa yang Enak

Salah satu alasan yang sering digunakan ketika ditanya mengenai alasan mereka mengonsumsi makanan instan adalah karena rasanya yang enak (Pratiwi, 2018). Remaja yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji menganggap bahwa makanan cepat saji memiliki rasa yang enak, mudah didapat, serta dapat meningkatkan selera makan mereka. Faktor yang menyebabkan makanan cepat saji memiliki rasa yang enak adalah karena makanan cepat saji memiliki kandungan minyak yang tinggi, serta kandungan gula dan garam yang juga tinggi. Selain itu, makanan ini juga mengandung monosodium glutamat (MSG), garam sodium, gula, lemak, serta zat adiktif lain yang menyebabkan remaja dapat kecanduan dengan rasa gurih yang dimiliki makanan cepat saji tersebut.

Cepat dan Praktis

Bagi mahasiswa, alasan utama mereka mengonsumsi makanan cepat saji adalah karena mereka memiliki keterbatasan waktu. Sehingga, dibandingkan untuk memasak makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang, mereka lebih memilih untuk memasak makanan instan yang praktis. Selain itu, para orang tua juga menjadikan makanan cepat saji sebagai opsi pertama ketika orang tua tidak sempat masak dikarenakan disibukkan oleh pekerjaan. Bahkan, orang tua pun mengajak anaknya untuk berkumpul bersama keluarga di restoran cepat saji. Alasannya karena penyajiannya yang sangat cepat sehingga tidak perlu menunggu waktu yang lama untuk dapat menyantap makanan yang mereka pesan. Ditambah dengan banyaknya aplikasi untuk memesan makanan dan minuman cepat saji yang mendorong orang untuk memesan makanan cepat saji. Aplikasi pemesanan makanan dan minuman pada rumah makan cepat saji merupakan suatu sistem yang memberikan kemudahan dalam melakukan transaksi pemesanan.

Uang Saku

Pendapatan yang diperoleh suatu kelompok dapat mempengaruhi gaya hidup, terutama pola makan. Pendapatan orang tua turut berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan cepat saji terhadap remaja. Karena, uang saku yang dimiliki oleh seorang remaja juga turut mengambil bagian dari pola konsumsi makanan cepat saji. Semakin besar uang saku yang diperoleh remaja dari orang tuanya, maka akan semakin banyak dan semakin sering pula remaja mengonsumsi makanan cepat saji. Mayoritas remaja menggunakan sepertiga dari uang saku mereka setiap bulannya untuk membeli dan juga mengonsumsi makanan cepat saji.

Harga yang Murah

Harga yang murah namun mendapatkan porsi yang besar turut mengambil peran terhadap kebiasaan remaja mengonsumsi makanan cepat saji. Selain itu, restoran cepat saji juga sering mengadakan diskon besar-besaran dan juga paket hemat yang semakin meningkatkan kemauan remaja untuk datang dan mengonsumsi makanan cepat saji.

Brand Makanan Cepat Saji

Brand yang dimiliki oleh suatu restoran cepat saji juga dapat mempengaruhi remaja untuk dapat mengonsumsi makanan cepat saji. Terkadang remaja tidak peduli makanan yang mereka konsumsi itu

sehat atau tidak, asalkan makanan tersebut sedang menjadi buah bibir pasti mereka akan tetap mencobanya. Karena sebuah brand yang terkenal akan menjadi ajang bergengsi bagi para remaja untuk dapat datang dan membeli makanan dari brand tersebut. Selain itu, hal yang sedang menjadi *trend* dikalangan remaja adalah datang dan berfoto ditempat makanan dengan *brand* yang terlihat jelas di kamera untuk kemudian mereka tunjukkan kepada teman-temannya melalui media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa mereka telah datang dan mencoba makanan dari *brand* yang sedang naik daun tersebut.

Dari faktor-faktor diatas, apabila remaja terus-terusan mengonsumsi makanan cepat saji, maka mereka akan merasakan dampak yang tidak baik bagi kesehatannya yang disebabkan dari mengonsumsi makanan cepat saji itu sendiri. Adapun dampak yang dapat ditimbulkan akibat dari mengonsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan timbulnya penyakit yang berbahaya seperti kolesterol tinggi, diabetes, penyakit jantung, gangguan ginjal, dan kerusakan pada hati. Salah satu akibat yang ditimbulkan dari mengonsumsi makanan cepat saji yaitu dapat mempengaruhi tingkat energi dalam tubuh. Makanan cepat saji dapat memberikan energi yang baik untuk tubuh apabila kita mengonsumsinya dengan porsi yang tepat. Namun, apabila kita mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan maka hal tersebut dapat menyebabkan tubuh memiliki asupan energi yang berlebihan (Izar, 2020).

Terlebih lagi makanan cepat saji mengandung lemak yang tinggi sehingga apabila dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan risiko terkena obesitas. Dampak lain yang dapat ditimbulkan apabila kita mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan yaitu munculnya penyakit tidak menular. Makanan cepat saji yang mengandung pewarna buatan seperti Rhidoamin B dapat menyebabkan gejala keracunan meliputi iritasi terutama pada tenggorokan, kerongkongan, perut hingga dapat memicu penyakit kanker (Handayani, 2019). Selain itu, makanan cepat saji bisa memicu penyakit GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*) yang mengakibatkan terganggunya fungsi pada lambung. Makanan cepat saji yang mengandung tinggi lemak dan protein dapat beresiko menyebabkan penurunan durasi tidur yang dapat menyebabkan rasa kantuk sepanjang hari (Ramadhan & Bunga, 2021). Produksi hormon insulin yang meningkat dapat memicu munculnya rasa kantuk. Pola tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan gangguan pada tubuh. Gangguan yang terjadi mungkin terjadi karena tidur dapat berperan penting dalam mengontrol metabolisme tubuh.

Kandungan lemak dan gula yang tinggi pada makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko peningkatan berat badan. Seseorang yang mengonsumsi tinggi lemak memiliki potensi mengalami kenaikan berat badan yang lebih pesat jika dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat dalam jumlah kalori yang sama. Peningkatan berat badan juga tidak terlepas dari tingginya kandungan lemak dan gula yang pada makanan cepat saji. Remaja yang obesitas memiliki potensi 80% lebih tinggi mengalami obesitas pada usia dewasa. Obesitas pada remaja juga dapat meningkatkan risiko untuk menderita penyakit seperti penyakit jantung, asma, stroke, diabetes, serta radang pada tulang dan persendian (Abramowitz, 2016).

Pemantauan berat badan yang ideal penting dilakukan untuk mencegah terjadinya obesitas mulai dari usia remaja (Dewita, 2021). Selain itu, remaja perlu lebih memperhatikan makanan yang mereka konsumsi. Makanan yang dikonsumsi tidak hanya sekedar memberikan efek mengenyangkan, akan tetapi juga harus diperhatikan kandungan gizi yang terkandung di dalamnya. Remaja yang masih dalam kondisi pertumbuhan harus mengonsumsi makanan yang kaya akan gizi sehingga dapat menunjang pertumbuhannya. Banyak sekali risiko penyakit yang timbul akibat mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Bukan hanya dirasakan saat mereka masih remaja, namun dampak tersebut dapat mereka rasakan di usia dewasa (Indrayana & Palupi, 2017). Oleh karena itu, peran orang tua dalam mengawasi makanan atau minuman yang dikonsumsi oleh anaknya menjadi faktor penting yang tidak dapat diabaikan agar kondisi kesehatannya dapat selalu terjaga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa di era modern ini, remaja lebih cenderung menyukai makanan cepat saji, meskipun mereka mengetahui bahwa di dalam makanan cepat saji banyak mengandung bahan tambahan (zat aditif) yang dapat membahayakan kesehatan mereka, dengan menggunakan zat aditif berupa pengawet, pemanis, maupun pewarna. Untuk batas konsumsi dari zat aditif sendiri sudah disepakati oleh FAO/WHO maupun Kementerian Republik Indonesia untuk meminimalisir efek berbahaya yang dapat ditimbulkan dari adanya zat aditif pada

makanan cepat saji (*fast food*). Kegemaran remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji pastinya terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kegiatan remaja tersebut. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tingkah laku remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji adalah pengetahuan, pengaruh teman sebaya, tempat nyaman untuk berkumpul, rasa yang enak, cepat dan praktis, uang saku, harga yang murah, serta *brand* dari makanan cepat saji itu sendiri. Dampak yang ditimbulkan akibat mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada remaja diantaranya yaitu dapat menimbulkan penyakit berbahaya bagi tubuh seperti kolesterol tinggi, diabetes, penyakit jantung, gangguan ginjal, dan kerusakan pada hati. Selain itu konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan juga dapat meningkatkan risiko obesitas pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramowitz, J. (2016). The connection between working hours and body mass index in the U.S.: a time use analysis. *Review of Economics of the Household* 1;14(1):131–54
- Almatsier, S. (2014). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Aulia Nur Atikah, A. N. A., Ta'adi, T. A., & Aryani Widayati, A. W. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) dengan Status Periodontal pada Pemuda-Pemudi Dukuh Penegar Kebumen (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Dewita, E. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di sma negeri 2 tambang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*; 2(1):7–14.
- Handayani, D.N.M. (2019). Upaya pengurangan konsumsi junk food untuk menurunkan risiko penyakit tidak menular. Surakarta.
- Indrayana. S & Palupi, N.S. (2014). Strategi implementasi pencantuman informasi kandungan gula, garam, dan lemak untuk pencegahan risiko penyakit tidak menular. *Jurnal Mutu Pangan*;1(2):160–4.
- Izhar, M.D. (2021). Hubungan antara konsumsi junk food, aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Jambi. *Jurnal ForMil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*;5(1):1–7.
- Lestari, E. I. (2020). Hubungan pola makan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(3), 1766–1771.
- M. Yamin, A. W. (2021). Makanan Siap Saji dan Dampaknya terhadap Kesehatan Manusia. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA, Universitas Mataram*, 4(3), 116–123.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 144–153.
- Pratiwi, H., Sety, L.O.M. & Tina, L. 2018. Analisis Faktor Risiko Kejadian Penyakit Fibroadenoma Mammae (FAM) di Rumah Sakit Umum Daerah Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Vol. 3 No. 2*.
- Ramadhan A, Bunga NA. (2021). Perancangan aplikasi “kenali gerd” untuk remaja. *Jurnal Itenas Rakarupa* ;1(1):10–21.
- Resky, N. A. (2019). *Hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan asupan energi dengan kejadian obesitas pada mahasiswa yang tinggal di sekitar Universitas Muhammadiyah Parepare*. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 2(3), 322–332.
- Setiawan, H., Rahayu, W., & Kurniawan, I. (2020). *Perancangan Aplikasi Pemesanan Makanan dan Minuman pada Rumah Makan Cepat Saji D'besto*. *Jurnal Riset Dan Aplikasi Mahasiswa Informatika (JRAMI)*, 1(03), 347–354.
- Sitorus, C. E., & dkk. (2020). Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/Minuman Manis dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 10–17.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Utomo, K. P., Saziati, O., & Pramadita, S. (2018). Coco Fiber Sebagai Filter Limbah Cair Rumah Makan Cepat Saji. *Jurnal Teknologi Lingkungan Lahan Basah*, 6(2), 130-139.
- WHO. (2016). *Obesity: Preventing and Managing The Global Epidemic: Technical Report Series*. World Health Organization.