

**PENGARUH KONSUMSI *FAST FOOD* TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA GIZI UNIVERSITAS MH. THAMRIN**

*The Influence of Fast Food Consumption on The Incidence of Obesity in Nutrition Students of MH. Thamrin University*

Rita Fitriyanti<sup>1</sup>, Ratih Agustin Prikhatina<sup>1</sup>, Zahra Shabrina<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Email: [tata.rinjani@gmail.com](mailto:tata.rinjani@gmail.com)

**ARTICLE HISTORY**

Received [16 Juli 2024]

Revised [22 Juli 2024]

Accepted [25 Juli 2024]

**KATA KUNCI:**

*fast food, mahasiswa, obesitas*

**KEYWORDS:**

*fast food, obesity, student,*

**ABSTRAK**

Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa tingkat obesitas orang dewasa di Indonesia meningkat menjadi 21,8% dari tahun 2013 yang hanya 14,8%. Remaja yang mengalami obesitas memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit kardiovaskular pada masa dewasa dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami obesitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi fast food terhadap kejadian obesitas pada mahasiswa gizi Universitas MH. Thamrin. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Cross Sectional. Lokasi penelitian dilaksanakan di Universitas MH. Thamrin, waktu penelitian di bulan Maret 2024. Populasi penelitian 76 mahasiswa Program Studi Gizi dengan jumlah sampel 58 mahasiswa Program studi Gizi. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling Sumber dan jenis data pada penelitian ini data primer dan sekunder. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner frekuensi konsumsi fast food dan mengukur kejadian obesitas remaja menggunakan microtoise untuk tinggi badan dan timbangan untuk berat badan. Data kemudian dianalisis menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 25 dengan uji statistic Chi-Square. Hasil univariat obesitas 65,5%, dan frekunesi fast food 93,1%. Sedangkan hasil bivariat didapatkan bahwa tidak ada pengaruh antara konsumsi fast food dengan obesitas dengan p-value 0,895. Saran yang diberikan yaitu melakukan edukasi pola makan sehat, penelitian lanjutan, serta pengawasan dan evaluasi kesehatan mahasiswa diperlukan.

**ABSTRACT**

Based on the 2018 Riskesdas data, adult obesity rates in Indonesia rose to 21.8% from 14.8% in 2013. Adolescents with obesity face a higher risk of cardiovascular disease in adulthood compared to those without obesity. This study aimed to examine the influence of fast food consumption on obesity among Nutrition students at MH. Thamrin University. This research method was a quantitative approach with a Cross Sectional research design with a sample of 58 students selected through purposive sampling from a population of 76. Data collection involved primary and secondary sources, utilizing a questionnaire to assess fast food consumption frequency and physical measurements (microtoise for height, scale for weight) to determine obesity incidence. Data were analyzed using IBM SPSS Statistics 25 with Chi-Square tests. Results indicated a 65.5% obesity prevalence and 93.1% high fast food consumption among participants. However, bivariate analysis found no significant association between fast food consumption and obesity ( $p = 0.895$ ). Recommendations include promoting healthy eating habits through education, conducting further research, and ongoing health monitoring and evaluation among students.

**Pendahuluan**

Seiring dengan perkembangan zaman muncul berbagai macam jenis makanan yang tidak kandungan zat gizi pada makanan tersebut seperti makanan

atau minuman cepat saji. *Fast food* merupakan salah satu jenis makanan yang kandungan gizinya terbatas. Kandungan yang umum terdapat pada *fast food* antara lain lemak, gula, garam, dan kalori, namun

kandungan zat gizi seperti vitamin dan mineral relatif rendah (Anggraini, 2013).

Pola makan pada remaja di dapatkan dari asupan maka. Remaja lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji dengan jumlah yang melebihi kebutuhan sehingga menyebabkan terjadinya penumpukan lemak dalam tubuh yang berdampak terhadap terjadinya obesitas. (Istiqomah, & Herdiani, 2020). Mahasiswa memilih makanan cepat saji (*fast food*) karena disajikan dengan cepat sehingga menghemat waktu dan dapat disajikan kapan saja, dimana saja, pelayanan dan penyajian higienis, harga terjangkau.

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting. Penting untuk dicatat bahwa ini adalah masa transisi antara anak-anak dan orang dewasa. Sebab kebanyakan dari mereka menganggap dirinya sehat padahal sebenarnya memiliki masalah gizi. Salah satu permasalahan gizi yang muncul adalah kelebihan berat badan dan obesitas. Hal ini dapat menimbulkan banyak penyakit degeneratif dan permasalahan sosial seperti kurang percaya diri (Putri, Lusmilasari, & Haryanti, 2020).

Obesitas merupakan suatu kondisi kekurangan gizi yang dapat menimbulkan masalah emosional dan sosial. Seseorang dikatakan mengalami obesitas jika berat badannya melebihi 20% dari berat badan normal. WHO (2016) menyatakan bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia di atas 18 tahun memiliki kelebihan berat badan, dan dari jumlah tersebut terdapat 600 juta orang yang obesitas dimana obesitas merupakan salah satu masalah status gizi. (Sitorus, Mayulu, & Wantania, 2020).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 Prevalensi Status Gizi Penduduk Dewasa (>18 Tahun) yang mengalami obesitas di Indonesia sebanyak 23,4 %. Prevalensi ini lebih tinggi dibandingkan dengan data riskesdas tahun 2018 dimana Penduduk Dewasa (>18 Tahun) yang mengalami obesitas sebanyak 21,8%. Persentase kasus obesitas pada usia > 18

tahun Provinsi tertinggi terdapat di Provinsi DKI Jakarta dengan nilai 31,8%.

Obesitas pada masa remaja dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular di masa dewasa karena pengaruhnya dengan sindrom metabolik, antara lain resistensi insulin, hiperinsulinemia, intoleransi glukosa, diabetes, lipid darah, gangguan fibrinolisis dan peningkatan tekanan darah (Hendra, Manampiring, & Budiars, (2016). Penyebab terjadinya obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan cepat saji dan kebiasaan makan yang tidak teratur.

Rumusan masalah penelitian adalah apakah terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada Mahasiswa Gizi Universitas MH. Thamrin?. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas pada mahasiswa gizi universitas MH. Thamrin..

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Pengambilan data dilakukan di Universitas MH. Thamrin, waktu penelitian di bulan Maret 2024. Penelitian ini menggunakan Populasi Mahasiswi D3 Gizi dan S1 Gizi di Universitas MH. Thamrin yang berjumlah 76 Mahasiswi. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah purposive sampling. Besar sampel yang digunakan yaitu 58 mahasiswi. Terdapat kriteria inklusi yaitu; mahasiswi gizi Universitas M.H Thamrin dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi yaitu; mahasiswi yang sedang melakukan diet dan tidak hadir.

Pengambilan data dilakukan dengan cara mengisi kuesioner mengenai (nama, usia, tempat tanggal lahir dan uang saku) selain dengan pengisian kuesioner data juga diperoleh dengan cara melakukan penimbangan berat badan dengan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg. dan pengukuran tinggi badan menggunakan microtoise dengan ketelitian 0,1 cm untuk memperoleh hasil indeks massa tubuh (IMT). Dan melakukan wawancara terkait *fast food* dengan

menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).

Data di analisis dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistics 25* dengan uji statistic Chi-Square untuk menguji apakah adanya hubungan antara dua variabel.

Hasil analisis univariat dalam penelitian ini menggambarkan distribusi frekuensi konsumsi dan kejadian obesitas pada mahasiswa di Universitas MH. Thamrin sebanyak 38 menderita obesitas. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

:

## Hasil Penelitian

### 1. Hasil Analisis Univariat

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi konsumsi Obesitas di Universitas MH. Thamrin

No.	Status Gizi	Jumlah	Persentase (%)
1	Obesitas	20	65,5
2	Tidak obesitas	38	34,5
	Jumlah	58	100,0

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 38 mahasiswi mengalami obesitas dengan persentase 65,5%.

sedangkan sebanyak 20 mahasiswi yang tidak mengalami obesitas dengan persentase 34,5%.

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi konsumsi *Fast Food* di Universitas MH. Thamrin

No.	Pengetahuan	Jumlah	Persentase
No.	Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Sering ( $\geq 3x$ seminggu)	54	93,1
2	Tidak Sering ( $< 3x$ seminggu)	4	6,9
	Jumlah	58	100,0

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 54 mahasiswa mengalami sering mengkonsumsi makanan sepat saji (*Fast Food*) dengan persentase 93,1%, sedangkan sebanyak 4 mahasiswa yang tidak sering mengkonsumsi makanan sepat saji (*Fast Food*) dengan persentase 6,9%.

### 2. Analisis Bivariat

Hasil analisis Bivariat dalam penelitian ini menunjukkan ada tidaknya pengaruh antara frekuensi konsumsi dan kejadian obesitas pada mahasiswa di Universitas MH Thamrin.

Tabel 3.  
Pengaruh Frekuensi konsumsi *Fast Food* dengan Obesitas pada Remaja Universitas MH. Thamrin

<i>Fast Food</i>	Obesitas				Total		p-value
	Obesitas		Tidak Obesitas		N	%	
	n	%	n	%			
Sering ( $\geq 3x$ seminggu)	36	66,7	18	33,3	54	100	0,895
Tidak Sering ( $< 3x$ seminggu)	2	50,0	2	50,0	4	100	
Jumlah	38	65,5	20	34,5	58	100	

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh sebanyak 54 mahasiswa yang sering mengkonsumsi fast food dengan persentase 66,7% yang memiliki kejadian obesitas dan yang tidak memiliki kejadian obesitas dengan persentase 33,3%, sedangkan mahasiswa dengan tidak sering mengkonsumsi *fast food* didapatkan 50,0% yang memiliki kejadian obesitas dan yang tidak memiliki kejadian obesitas didapatkan 50,0%. *p-value* sebesar 0,895 yang artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antara frekuensi konsumsi fast food dengan kejadian obesitas.

### Pembahasan

Obesitas mulai terlihat pada remaja dan orang dewasa Mahasiswa masuk ke dalam kelompok masyarakat usia dewasa muda (18 – 25 tahun) yang rentan mengalami kelebihan berat badan dan kegemukan. Selama transisi dari masa remaja ke dewasa, mahasiswa menghadapi perubahan pola hidup drastis seperti merantau, belajar di kampus, memulai bekerja, hingga menjalin hubungan yang lebih luas (Koerniawati, R. D., & Sartika, R. S. (2022)). Obesitas dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lama. Berdasarkan analisis univariat didapatkan diperoleh 38 dari 58 siswa (65,5%) mengalami obesitas dan ditemukan bahwa 54 pelajar (93,1%) sering rutin mengonsumsi makanan cepat saji, sedangkan di antara mereka yang tidak rutin mengonsumsi makanan cepat saji terdapat 4 siswa (6,9%).

Universitas MH. Thamrin sendiri terletak ditengah kota dengan lokasi yang strategis. Disekitar kampus banyak terdapat tempat makan yang menjual makanan cepat saji (*fast food*) dan pedagang yang berada disekitar kampus seperti bakso, chimin, dan mie ayam. Selain itu mall yang tidak jauh berada dilokasi Universitas MH. Thamrin sehingga mahasiswa sering mengunjungi mall sekedar untuk jalan-jalan atau mencari makan.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang frekuensi fast food diperoleh hasil bahwa yang sering mengkonsumsi fast food sebanyak 54 mahasiswa didapatkan 93,1%, sedangkan yang tidak sering mengkonsumsi *fast food* ada 4 mahasiswa didapatkan 6,9%

Berdasarkan analisis bivariat ditemukan melalui uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* untuk memperoleh nilai (*p-value* = 0,895). Menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan tingkat obesitas.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Silvia & Jhonet tahun 2018 menghasilkan *p-value* sebesar 0,186 dengan *p-value* > 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara frekuensi konsumsi makan *fast food* dengan kejadian penyakit obesitas. Namun pada penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian dari Sitorus, Mayulu, & Wantania, (2020) dimana terdapat korelasi positif antara konsumsi *fastfood* dengan status gizi dengan *p-value* 0,041.

Menurut Silvia & Jhonet (2018), hal ini dapat terjadi karena obesitas tidak hanya disebabkan oleh konsumsi makanan fast food saja, tetapi obesitas juga dapat disebabkan oleh berbagai hal seperti aktifitas fisik, lingkungan dan keturunan. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar responden mengkonsumsi *fast food* baik yang memiliki status gizi kurus, normal maupun obesitas memiliki nilai yang hampir sama. Frekuensi *fast food* belum cukup menjadi faktor yang dapat menentukan kejadian obesitas. Terdapat faktor lain yang bisa mempengaruhi kejadian obesitas seperti asupan energi, asupan karbohidrat, asupan protein, asupan serat, konsumsi makanan ringan, dan aktivitas fisik.

Diharapkan membuat program untuk meningkatkan aktifitas fisik seperti senam bersama dan melakukan pengukuran status gizi mahasiswa minimal sebulan sekali, melakukan edukasi mengenai obesitas, status gizi dan aktivitas fisik sehingga dapat mencegah obesitas dikalangan mahasiswa

dan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai variabel yang belum diteliti dengan menambah sampel lebih besar.

### Kesimpulan

1. Persentase kejadian obesitas pada mahasiswa gizi Universitas MH. Thamrin sebesar 65,5%.
2. Frekuensi konsumsi makan *fast food* pada mahasiswa gizi Universitas MH. Thamrin sebesar 93,1%.
3. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan angka kejadian obesitas pada mahasiswa gizi Universitas MH. Thamrin.

### Daftar Pustaka

- Anggraini, AK. 2013. Hubungan Kejadian Obesitas pada Anak dengan kebiasaan Mengonsumsi Makanan Siap Saji di SDIT Ulul Albab bekasi. *Jurnal Kesehatan*, 2 (4): 34-43.
- Ardin, S. H., Kartini, T. D., & Lestari, R. S. (2018). Hubungan Kebiasaan Makan Fast Food dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja. *Media Gizi Pangan*, 25(2), 95-103. DOI: <https://doi.org/10.32382/mgp.v25i2.460>
- Bila, N. S. (2022, November). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Prodi D3 Analis Kesehatan Universitas MH. Thamrin [Skripsi]. Repository.
- Dewi, A. R. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas MH. Thamrin di Masa Pandemi Tahun 2021 [Skripsi]. Repository.
- Hendra, C., Manampiring, A. E., & Budiars, F. (2016). Faktor-faktor Risiko Terhadap Obesitas Pada Remaja di Kota Bitung. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 4(1), 45-56. DOI: <https://doi.org/10.35790/ebm.v4i1.11040>.
- Istiqomah, V. P. I., & Herdiani, N. (2020). Literature review: Pola makan dan aktivitas fisik pada obesitas remaja. *Prosiding National Conference For Ummah*, 1(1). Retrieved from: <https://conferences.unusa.ac.id/index.php/NCU2020/article/view/634>
- Kinansi, R. R., Shaluhiah, Z., Kartasurya, M. I., Sutningsih, D., Sakundarno, M., & Widjajanti, W. (2023). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku tentang Obesitas pada Wanita Usia Produktif di Dukuh Gamol, Wilayah Kerja Puskesmas Mangunsari, Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 318. DOI: <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i3.35587>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional: Riskesdas 2018 dalam angka. Indonesia. Available at: Retrieved from: [https://dinkes.babelprov.go.id/sites/default/files/dokumen/bank\\_data/20181228%20-%20Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional-1.pdf](https://dinkes.babelprov.go.id/sites/default/files/dokumen/bank_data/20181228%20-%20Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional-1.pdf)
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Laporan Survei Kesehatan Indonesia 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Retrieved from: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Koerniawati, R. D., & Sartika, R. S. (2022). Edukasi Kontrol Asupan Makanan dan Diet Sehat Pada Mahasiswa Baru Program Studi Gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 165-170.
- Putri, L., Lusmilasari, L., & Haryanti, F. (2020). Pengaruh Edukasi Menggunakan Booklet Terhadap Pengetahuan Orang Tua dalam Merawat Anak Overweight dan Obesitas di Sekolah Dasar Negeri Wilayah Kerja Puskesmas Depok II Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 10(1), 76-88. DOI: <https://doi.org/10.52643/jbik.v14i2.3179>.

- Riya Basri, N. I. (2020). Pengaruh Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Usia Produktif di Posbindu PTM Melati Kelurahan Josenan Demangan Kota Madiun. Retrieved from: <http://repository.stikes-bhm.ac.id/855/1/1.pdf>
- Saputri, E. S., & Samsudi. (2024). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 1 Abuki. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 3(2).
- Silvia, E., & Jhonet, A. (2014). Hubungan antara Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Negeri 13 Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 1(4), 123-130. DOI: <https://doi.org/10.33024/v1i4>.
- Sitorus, C. E., Mayulu, N., & Wantania, J. (2020). Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/Minuman Manis Dan Aktifitas Fisik dengan Kadar Gula Darah dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 210-220. DOI: <https://doi.org/10.35801/ijphcm.1.4.2020.31025>.