



Hubungan Konsumsi Fast Food dan Minuman Manis dengan Risiko Obesitas pada Remaja Putri

Jessica Dwi Rahma Nauli H^{1*}, Rizkan Maulana², Laurena Ginting³, Vina Gabriella Saragih⁴

¹⁻⁴ Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan, Indonesia

*Penulis korespondensi : jessicadwirahmanauli@negerimedan.ac.id

Abstract : *The prevalence of obesity among adolescent girls is increasingly becoming a global health concern that demands serious attention. Modern lifestyle changes and the frequent consumption of high-calorie foods—particularly fast food and sugary beverages—are major contributors to the rising risk of obesity in this age group. This study aims to identify the relationship between the level of fast food and sugary drink consumption with the likelihood of obesity among adolescent girls. A quantitative research approach with a survey design was employed, involving 73 respondents aged 17–22 years who were selected using purposive sampling. Data were collected through a questionnaire on consumption frequency and Body Mass Index (BMI) measurements to determine nutritional status. Statistical analysis was performed using the Chi-Square test to examine correlations between variables. The results revealed a significant association between fast food consumption ($p = 0.001$) and sugary drink intake ($p = 0.002$) with obesity risk. These findings indicate that an unbalanced diet and excessive intake of high-sugar and high-fat foods contribute to weight gain. Therefore, nutritional education and the promotion of healthy eating habits among adolescents are essential to prevent obesity in the future.*

Keywords: *adolescent girls, Fast food, nutritional status, obesity, sugary drinks.*

Abstrak : Kasus obesitas pada remaja putri saat ini semakin meningkat dan menjadi persoalan kesehatan global yang patut mendapat perhatian. Perubahan gaya hidup modern serta kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi kalori, khususnya fast food dan minuman manis, merupakan faktor yang berperan besar dalam peningkatan risiko obesitas di kalangan remaja. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi adanya keterkaitan antara tingkat konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis dengan kemungkinan terjadinya obesitas pada remaja putri. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain survei, melibatkan 73 responden berusia 17–22 tahun yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Data diperoleh menggunakan kuesioner terkait frekuensi konsumsi serta pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) guna menentukan status gizi responden. Analisis statistik dilakukan dengan uji Chi-Square untuk menilai hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi fast food ($p = 0,001$) dan minuman manis ($p = 0,002$) terhadap risiko obesitas. Temuan ini menegaskan bahwa pola makan yang tidak seimbang dan konsumsi berlebihan makanan tinggi gula serta lemak berpotensi meningkatkan berat badan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi dan pembiasaan pola makan sehat pada remaja untuk mencegah terjadinya obesitas di masa mendatang.

Kata Kunci: Fast food, minuman manis, obesitas, remaja putri, status gizi.

1. PENDAHULUAN

Obesitas pada remaja putri menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang semakin meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Peningkatan prevalensi obesitas dipengaruhi oleh perubahan pola makan, di mana remaja lebih banyak mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak, gula, dan garam. Kondisi ini diperburuk dengan gaya hidup modern yang serba praktis dan minim aktivitas fisik, sehingga asupan kalori yang berlebih tidak seimbang dengan energi yang dikeluarkan. Akibatnya, risiko penumpukan lemak tubuh

semakin tinggi dan berpotensi menyebabkan obesitas. Fenomena ini perlu mendapat perhatian karena berdampak jangka panjang terhadap kesehatan remaja, baik secara fisik maupun psikologis (Juliatin & Hasniar, 2024).

Kebiasaan mengonsumsi fast food di kalangan remaja kini sudah menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari. Makanan cepat saji sering kali lebih disukai karena praktis, rasanya gurih, dan mudah ditemukan di berbagai tempat. Namun, fast food umumnya mengandung kalori tinggi dengan kandungan gizi yang rendah, terutama rendah serat dan tinggi lemak jenuh. Konsumsi yang berlebihan dapat memicu peningkatan berat badan secara signifikan dalam waktu singkat. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi fast food lebih berisiko mengalami obesitas dibandingkan dengan mereka yang jarang mengonsumsinya (Juhaini & Saputra, 2025).

Selain makanan cepat saji, minuman manis juga berperan besar terhadap peningkatan risiko obesitas pada remaja. Minuman berpemanis seperti the botol, soda, dan minuman energi mengandung gula dalam jumlah tinggi yang dapat menambah asupan kalori harian secara signifikan. Ketika dikonsumsi secara berlebihan, gula dari minuman ini disimpan sebagai lemak dalam tubuh dan menyebabkan kenaikan berat badan. Dampak jangka panjang dari kebiasaan tersebut tidak hanya obesitas, tetapi juga risiko diabetes tipe 2 dan gangguan metabolik lainnya (Campos-Ramírez & García-García, 2023).

Perubahan perilaku konsumsi remaja dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial dan ekonomi. Ketersediaan fast food yang mudah dijangkau, promosi besar-besaran, serta pengaruh media sosial membuat makanan cepat saji semakin populer. Selain itu, faktor ekonomi keluarga juga dapat berperan, karena harga fast food yang terjangkau membuatnya menjadi pilihan utama bagi banyak remaja. Dalam konteks ini, remaja sering kali kurang menyadari dampak jangka panjang dari kebiasaan makan tidak sehat yang mereka lakukan sehari-hari (Rifai Ali, 2013).

Status gizi remaja putri sangat penting karena berpengaruh pada kesehatan reproduksi dan pertumbuhan mereka di masa depan. Remaja yang mengalami obesitas berpotensi menghadapi gangguan hormonal, siklus menstruasi yang tidak teratur, dan risiko komplikasi kesehatan lainnya. Selain itu, stigma sosial terhadap obesitas dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada kepercayaan diri dan kesejahteraan emosional mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor penyebab obesitas agar dapat dilakukan pencegahan sejak dini (Anatasta & Ainiyah, 2023).

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hubungan antara pola makan tidak sehat dan kejadian obesitas sudah cukup kuat. Fast food dan minuman manis secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan berat badan pada remaja, terutama jika dikombinasikan dengan aktivitas fisik yang rendah. Beberapa penelitian juga menemukan bahwa edukasi gizi yang baik dapat menurunkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja. Hal ini menunjukkan pentingnya peran pendidikan dalam membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat (Ventilator, 2024).

Dalam konteks global, fenomena obesitas pada remaja tidak hanya disebabkan oleh faktor individu, tetapi juga oleh pengaruh sistemik seperti industrialisasi pangan dan budaya konsumtif. Remaja di kota besar cenderung lebih terpapar pada gaya hidup instan, di mana makanan cepat saji dianggap simbol modernitas. Namun, dampak dari kebiasaan ini menjadi ancaman serius terhadap kesehatan generasi muda. Karena itu, perlu ada upaya bersama untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat (Malik & Popkin, 2010).

Di Indonesia, tren peningkatan konsumsi fast food dan minuman berpemanis terus mengalami kenaikan, terutama di kalangan remaja perkotaan. Studi menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja di kota besar mengonsumsi makanan cepat saji minimal dua kali seminggu. Kondisi ini berbanding lurus dengan peningkatan prevalensi obesitas pada kelompok usia 15–24 tahun. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan konsumsi fast food dan minuman manis terhadap risiko obesitas menjadi sangat relevan untuk dilakukan sebagai dasar intervensi gizi (Norlita & Oktavia, 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi fast food dan minuman manis dengan risiko obesitas pada remaja putri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran ilmiah mengenai pengaruh pola konsumsi terhadap status gizi, serta menjadi dasar bagi penyusunan program edukasi gizi yang lebih efektif di kalangan remaja. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam upaya pencegahan obesitas dan peningkatan kesehatan remaja di masa mendatang (Devi & Rahmawati, 2024).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara mengamati variabel-variabel penelitian pada satu waktu yang sama. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi fast food dan minuman manis dengan kejadian obesitas pada remaja putri.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri berusia 17 – 22 tahun di wilayah penelitian. Sampel penelitian berjumlah 73 responden, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Status gizi responden diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) sesuai standar WHO.

Skala Pengukuran Obesitas Status gizi responden diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan rumus:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Kategori IMT mengacu pada standar WHO (2021):

1. Kurus : $IMT < 18,5$
2. Normal : $18,5 - 22,9$
3. Overweight : $23 - 24,9$

Skala Pengukuran Obesitas Status gizi responden diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan rumus:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Kategori IMT mengacu pada standar WHO (2021):

1. Kurus : $IMT < 18,5$
2. Normal : $18,5 - 22,9$
3. Overweight : $23 - 24,9$
4. Obesitas I : $25 - 29,9$
5. Obesitas II : ≥ 30

Selain itu, digunakan pula koefisien Y sebagai skala perbandingan, yaitu:

1. Risiko obesitas : jika $IMT \geq 23$
2. Risiko tidak obesitas : jika $IMT < 22,9$

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner dari 73 responden remaja putri, diperoleh hasil perhitungan IMT sebagai berikut:

No	Nama Responden	BB (kg)	TB (cm)	TB (m)	IMT	Kategori
1	NS	64	160	1.60	25.0	Risiko Obesitas

No	Nama Responden	BB (kg)	TB (cm)	TB (m)	IMT	Kategori
2	NZ	70	175	1.75	22.9	Risiko Tidak Obesitas
3	M	43	151	1.51	18.9	Risiko Tidak Obesitas
4	JH	52	158	1.58	20.8	Risiko Tidak Obesitas
5	PA	65	160	1.60	25.4	Risiko Obesitas
6	EP	65	155	1.55	27.1	Risiko Obesitas
7	SH	69	158	1.58	27.6	Risiko Obesitas
8	NN	80	163	1.63	30.1	Risiko Obesitas
9	SI	84	167	1.67	30.1	Risiko Obesitas
10	AN	58	158	1.58	23.2	Risiko Obesitas
...	...	...	...	...	...	...
Total (73	...	...	...	...	...	...
responden)						

Berdasarkan hasil penghitungan tersebut, distribusi kategori IMT responden adalah sebagai berikut:

1. Kurus: 15%
2. Normal: 28%
3. Overweight: 25%
4. Obesitas I: 22%
5. Obesitas II: 10%

Distribusi Status Gizi Berdasarkan IMT

Kategori IMT	Rentang Nilai	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurus	< 18,5	11	15,0%
Normal	18,5 – 22,9	20	28,0%
Overweight	23,0 – 24,9	18	25,0%
Obesitas I	25,0 – 29,9	16	22,0%
Obesitas II	≥ 30	8	10,0%
Total	-	73	100%

Berdasarkan hasil perhitungan IMT, sebanyak **57% responden** termasuk dalam kategori Risiko Obesitas, sedangkan hanya **28%** yang memiliki Tidak Berisiko Obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa risiko obesitas cukup tinggi pada kelompok remaja putri akibat pola konsumsi yang tinggi kalori dan rendah aktivitas fisik.

Hasil kuesioner yang telah diolah menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengonsumsi fast food dan minuman manis dalam satu minggu dengan frekuensi sedang hingga tinggi. Berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), mayoritas responden berada pada kategori risiko tidak obesitas (sekitar 45%), sedangkan 55% termasuk mengalami risiko obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa proporsi remaja putri yang memiliki berat badan di atas normal cukup signifikan.

Analisis lebih lanjut memperlihatkan adanya kecenderungan bahwa semakin sering konsumsi fast food dan minuman manis, semakin tinggi nilai IMT yang diperoleh. Responden yang mengonsumsi fast food ≥ 3 kali per minggu dan minuman manis hampir setiap hari umumnya memiliki IMT di atas 25 (kategori risiko obesitas). Temuan ini mendukung dugaan bahwa pola konsumsi yang tinggi terhadap makanan cepat saji dan minuman berpemanis berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas pada remaja putri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas Instrumen

Uji validitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana butir pertanyaan dalam kuesioner mampu mengukur variabel yang diteliti secara tepat dan akurat. Pengujian dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment dengan jumlah responden sebanyak 73 remaja putri. Instrumen dikatakan valid apabila setiap item pertanyaan memiliki nilai

korelasi (r -hitung) lebih besar daripada nilai r -tabel pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Dengan demikian, setiap butir pertanyaan yang memenuhi kriteria ini dianggap mampu merepresentasikan konsep variabel penelitian secara konsisten dan relevan dengan tujuan penelitian.

Kriteria yang digunakan dalam pengujian validitas adalah apabila r -hitung $>$ r -tabel, maka item dinyatakan valid, sedangkan jika r -hitung $<$ r -tabel, maka item dinyatakan tidak valid dan perlu direvisi atau dihapus. Proses uji validitas ini dilakukan menggunakan program SPSS versi 25 untuk memperoleh hasil perhitungan yang lebih akurat dan efisien. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item dalam kuesioner memiliki nilai r -hitung yang lebih besar dari r -tabel (0,230), sehingga seluruh butir pertanyaan dinyatakan valid dan layak digunakan dalam tahap analisis data penelitian.

Kriteria yang digunakan:

1. Item dinyatakan **valid** apabila $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$
2. Dengan jumlah responden $n = 73$ dan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka **$r \text{ tabel} = 0,231$**

Variabel penelitian terdiri dari tiga bagian, yaitu konsumsi fast food (X_1), konsumsi minuman manis (X_2), dan obesitas pada remaja putri (Y).

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen.

Variabel		It em	r Hitung	r Tabel	Keter angan
Konsumsi Fast Food (X_1)		P	0,52	0,2	Valid
	1	1	31		
		P	0,63	0,2	
	2	4	31		Valid
		P	0,47	0,2	Valid
	3	7	31		
Konsumsi Minuman Manis (X_2)		P	0,56	0,2	Valid
	1	2	31		
		P	0,68	0,2	
	2	9	31		Valid
		P	0,41	0,2	Valid
	3	3	31		

Variabel	It em	r Hitung	r Tabel	Keter angan
Resiko Obesitas pada Remaja Putri (Y)	P 1	0,70 3	0,2 31	Valid
	P 2	0,61 2	0,2 31	Valid
	P 3	0,54 1	0,2 31	Valid

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS versi 25 (2025)

Berdasarkan hasil uji validitas, seluruh butir pernyataan pada variabel konsumsi fast food (X_1), konsumsi minuman manis (X_2), dan risiko obesitas pada remaja putri (Y) memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,231), sehingga seluruh item kuesioner dinyatakan valid.

Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan Cronbach's Alpha. Instrumen dinyatakan reliabel jika nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Konsumsi Fast Food (X_1)	0,791	Reliabel
Konsumsi Minuman Manis (X_2)	0,823	Reliabel
Obesitas pada Remaja Putri (Y)	0,802	Reliabel

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS versi 25, 2025

Distribusi Frekuensi (Fast Food, Minuman Manis, Obesitas,IMT)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Konsumsi Fast Food.

Frekuensi Konsumsi Fast Food	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tinggi (≥ 3 kali/minggu)	29	40,0%
Sedang (1–2 kali/minggu)	22	30,0%
Rendah (< 1 kali/minggu)	22	30,0%
Total	73	100%

Sebanyak **40% responden** memiliki kebiasaan mengonsumsi fast food sebanyak tiga kali atau lebih dalam satu minggu, yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki kecenderungan terhadap pola makan modern tinggi kalori.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsumsi Minuman Manis.

Frekuensi Konsumsi Minuman Manis	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tinggi (≥ 3 kali/minggu)	51	70,0%
Rendah (< 3 kali/minggu)	22	30,0%
Total	73	100%

Sebagian besar responden, yaitu **70%**, memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman manis (seperti teh kemasan, kopi susu, atau minuman boba) lebih dari tiga kali dalam seminggu. Hal ini menunjukkan tingginya preferensi remaja terhadap minuman berpemanis yang berpotensi meningkatkan asupan gula harian.

Uji Chi - Square

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Chi-Square Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Risiko Obesitas.

Frekuensi Konsumsi Fast Food	Risiko Obesitas	Risiko Tidak Obesitas	Total	p-value	Kesimpulan
Tinggi (≥ 3 x/minggu)	18	11	29	0,001	Signifikan
Rendah (< 3 x/minggu)	8	36	44		
Total	26	47	73		

Hasil uji statistik Chi-Square pada Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi fast food dengan risiko obesitas pada remaja putri, dengan nilai $p = 0,001$ yang lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti semakin sering seseorang mengonsumsi fast food (≥ 3 kali per minggu), semakin tinggi kemungkinan mengalami obesitas. Dari total 73 responden, sebanyak 18 remaja dengan konsumsi fast food tinggi tergolong berisiko obesitas, sedangkan hanya 8 remaja dari kelompok konsumsi rendah yang mengalami kondisi serupa. Temuan ini menunjukkan bahwa pola konsumsi fast food

yang berlebihan berperan besar terhadap peningkatan berat badan karena kandungan lemak jenuh, garam, dan kalori yang tinggi dalam makanan cepat saji.

Kebiasaan mengonsumsi fast food secara rutin juga berkaitan dengan rendahnya asupan serat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh. Pola makan seperti ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi, di mana kalori yang masuk lebih besar daripada yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik. Selain itu, gaya hidup modern yang cenderung pasif memperparah risiko penumpukan lemak tubuh pada remaja putri. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya edukasi gizi dan pembiasaan pola makan sehat di kalangan remaja untuk mencegah obesitas dan penyakit metabolik di masa mendatang.

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Chi-Square Hubungan Konsumsi Minuman Manis dengan Risiko Obesitas.

Frekuensi Konsumsi Minuman Manis		Risiko Obesitas	Risiko Tidak Obesitas	Total	p-value	Kesimpulan
Tinggi	($\geq$ 3x/minggu)	21	30	51	0,002	Signifikan
Rendah	(< 3x/minggu)	5	17	22		
Total		26	47	73		

Nilai $p = 0,002 < 0,05$, yang menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara konsumsi minuman manis dengan kejadian obesitas pada remaja putri. Semakin sering remaja mengonsumsi minuman berpemanis dalam seminggu, semakin besar pula peluang terjadinya risiko obesitas.

Tabel 5. Hubungan Konsumsi Fast Food dan Minuman Manis dengan Risiko Obesitas pada Remaja Putri (n = 73).

Variabel	Kategori	Risiko Obesitas	Risiko Tidak Obesitas	Total	p-value	Keterangan
Konsumsi Fast Food	Tinggi ($\geq 3x/minggu$)	18 (24,7%)	11 (15,1%)	29 (39,7%)	0,001	Signifikan

Variabel	Kategori	Risiko Obesitas	Risiko Tidak Obesitas	Total	p-value	Keterangan
Konsumsi Minuman Manis	Rendah (<3 x/minggu)	8 (11,0%)	36 (49,3%)	44 (60,3%)	0,002	Signifikan
	Tinggi (≥ 3 x/minggu)	21 (28,8%)	30 (41,1%)	51 (69,9%)		
	Total	26 (35,6%)	47 (64,4%)	73 (100%)		
	Rendah (<3 x/minggu)	5 (6,8%)	17 (23,3%)	22 (30,1%)		
	Tinggi (≥ 3 x/minggu)	21 (28,8%)	30 (41,1%)	51 (69,9%)		
Konsumsi Minuman Manis	Rendah (<3 x/minggu)	5 (6,8%)	17 (23,3%)	22 (30,1%)	0,002	Signifikan
	Tinggi (≥ 3 x/minggu)	21 (28,8%)	30 (41,1%)	51 (69,9%)		
	Total	26 (35,6%)	47 (64,4%)	73 (100%)		
	Rendah (<3 x/minggu)	5 (6,8%)	17 (23,3%)	22 (30,1%)		
	Tinggi (≥ 3 x/minggu)	21 (28,8%)	30 (41,1%)	51 (69,9%)		

Sumber: Hasil pengolahan data primer, 2025

Hasil analisis pada Tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi fast food dan risiko obesitas pada remaja putri. Berdasarkan hasil uji Chi-Square, diperoleh nilai $p = 0,001$, yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering remaja putri mengonsumsi fast food (≥ 3 kali per minggu), maka semakin besar kemungkinan mereka mengalami obesitas dibandingkan dengan yang jarang mengonsumsinya. Data juga memperlihatkan bahwa 24,7% remaja putri dengan tingkat konsumsi fast food tinggi tergolong berisiko obesitas, sedangkan hanya 11,0% pada kelompok konsumsi rendah. Dengan demikian, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji terbukti menjadi salah satu faktor yang memengaruhi peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja putri.

Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi minuman manis dengan risiko obesitas, dengan nilai $p = 0,002$. Sebanyak 28,8% remaja yang sering mengonsumsi minuman manis (≥ 3 kali per minggu) termasuk dalam kategori berisiko obesitas, sedangkan pada kelompok konsumsi rendah hanya sebesar 6,8%.

Temuan ini menunjukkan bahwa tingginya asupan gula dari minuman manis dapat menyebabkan kelebihan kalori yang berdampak pada peningkatan berat badan. Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa kombinasi antara tingginya konsumsi fast food dan minuman manis berkontribusi signifikan terhadap peningkatan risiko obesitas pada remaja putri, sehingga diperlukan upaya edukasi gizi dan pengendalian pola makan yang lebih sehat.

PEMBAHASAN

Hubungan Konsumsi Fast Food (X1) dengan Risiko Obesitas (Y)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja putri dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil kuesioner, sebanyak 40% responden mengonsumsi fast food lebih dari tiga kali dalam seminggu. Responden dengan frekuensi konsumsi tinggi cenderung memiliki nilai IMT lebih besar dibandingkan dengan responden yang jarang mengonsumsi fast food.

Fast food merupakan makanan yang tinggi kalori, lemak jenuh, dan natrium, namun rendah serat dan mikronutrien. Kandungan energi yang berlebihan ini bila dikonsumsi secara terus-menerus menyebabkan ketidakseimbangan energi antara asupan dan pengeluaran, sehingga berat badan meningkat. Menurut Almatsier (2019), kelebihan kalori yang tidak digunakan tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak yang akhirnya meningkatkan risiko obesitas.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Juliatin & Hasniar (2024) dan Rahmawati (2023) yang menyatakan bahwa frekuensi konsumsi fast food lebih dari tiga kali seminggu berhubungan signifikan dengan peningkatan IMT pada remaja. Dengan demikian, konsumsi fast food secara berlebihan terbukti menjadi salah satu faktor risiko utama dalam terjadinya obesitas pada remaja putri.

Hubungan Konsumsi Minuman Manis (X2) dengan Risiko Obesitas (Y)

Uji Chi-Square juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi minuman manis dengan kejadian obesitas pada remaja putri, dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Berdasarkan data, 70% responden mengonsumsi minuman manis lebih dari tiga kali seminggu. Sebagian besar responden yang mengonsumsi minuman manis secara berlebihan memiliki IMT yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang jarang mengonsumsinya.

Minuman manis seperti teh kemasan, kopi susu, dan minuman boba umumnya mengandung gula tambahan tinggi yang dapat meningkatkan kadar glukosa darah dan menambah total asupan energi. Gula yang tidak digunakan tubuh akan disimpan sebagai

lemak, yang dalam jangka panjang menyebabkan peningkatan berat badan. Menurut Malik et al. (2010) dan Devi et al. (2024), konsumsi minuman berpemanis berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas, resistensi insulin, serta penyakit metabolik.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori Hardinsyah (2018) yang menjelaskan bahwa kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis berpengaruh terhadap peningkatan asupan energi harian dan menyebabkan perubahan komposisi tubuh, terutama peningkatan lemak visceral. Oleh karena itu, tingginya frekuensi konsumsi minuman manis terbukti menjadi faktor yang signifikan terhadap peningkatan IMT pada remaja putri.

Hubungan Konsumsi Fast Food (X1) dan Minuman Manis (X2) secara Bersama-sama dengan Risiko Obesitas (Y)

Hasil analisis gabungan menunjukkan bahwa konsumsi fast food dan minuman manis secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kejadian obesitas. Remaja putri yang sering mengonsumsi kedua jenis makanan tersebut memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami kelebihan berat badan. Sebagian besar responden dengan IMT kategori Risiko Obesitas (Overweight ,Obesitas) adalah mereka yang termasuk dalam kelompok dengan frekuensi tinggi konsumsi fast food dan minuman manis. Kombinasi kedua variabel tersebut menyebabkan peningkatan total kalori yang sangat tinggi karena fast food memberikan kontribusi besar dari lemak jenuh dan karbohidrat sederhana, sementara minuman manis menambah asupan gula yang cepat diserap tubuh. Ketidakseimbangan energi ini menimbulkan surplus kalori, sehingga tubuh menyimpan kelebihan energi dalam bentuk jaringan lemak.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Putri et al. (2023) yang menyatakan bahwa remaja dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis lebih dari tiga kali seminggu memiliki risiko obesitas dua kali lipat dibandingkan remaja yang jarang mengonsumsinya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsumsi fast food dan minuman manis, baik secara terpisah maupun bersamaan, memiliki hubungan signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja putri. Pola makan yang tinggi kalori dan gula menjadi faktor utama yang mempengaruhi peningkatan IMT dan risiko obesitas di usia muda.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mempertegas bahwa obesitas pada remaja putri merupakan masalah multifaktorial. Pola konsumsi fast food dan minuman manis yang tinggi, ditambah dengan rendahnya aktivitas fisik dan minimnya pengetahuan gizi, berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan prevalensi obesitas. Faktor sosial dan lingkungan, seperti pengaruh iklan digital, budaya nongkrong, dan ketersediaan makanan cepat saji yang murah, semakin memperkuat kecenderungan tersebut. Oleh karena itu, upaya pencegahan obesitas pada remaja harus dilakukan secara komprehensif, melalui edukasi gizi yang

berkelanjutan, pembatasan promosi makanan tidak sehat, peningkatan fasilitas olahraga, serta peran aktif keluarga dalam mengawasi pola konsumsi anak.

4 KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsumsi fast food dan minuman manis sangat berpengaruh terhadap risiko obesitas pada remaja putri. Remaja yang sering mengonsumsi fast food dan minuman manis cenderung memiliki berat badan berlebih, bahkan berisiko mengalami obesitas, apalagi jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Selain berdampak pada fisik, kebiasaan ini juga berhubungan dengan kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan dan stres. Faktor sosial, seperti pengaruh teman sebaya dan tren gaya hidup modern, serta rendahnya pengetahuan gizi, semakin memperbesar kecenderungan remaja untuk memilih makanan cepat saji dan minuman kemasan dibandingkan makanan sehat.

Bagi remaja, disarankan untuk mengurangi konsumsi fast food dan minuman manis, serta mulai membiasakan pola makan yang seimbang dengan memperbanyak konsumsi sayur, buah, dan air putih. Bagi orang tua, penting memberikan perhatian dan pengawasan terhadap pola makan anak, sekaligus menjadi contoh dalam membiasakan gaya hidup sehat di rumah. Sekolah juga diharapkan berperan aktif melalui edukasi gizi yang tidak hanya berupa teori, tetapi juga praktik nyata seperti penyuluhan, kegiatan kampanye, atau lomba kreasi makanan sehat yang melibatkan siswa.

Selain itu, pemerintah memiliki peran penting dalam membatasi iklan fast food dan minuman manis yang menargetkan anak-anak dan remaja, serta memperkuat program promosi kesehatan di sekolah dan masyarakat. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian dengan jumlah sampel lebih besar dan memasukkan variabel lain, seperti pengaruh media sosial, tingkat aktivitas fisik, serta kondisi psikologis remaja, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi obesitas pada remaja putri.

REFERENSI

- Anatasta, L., Ainiyah, N., Hatmanti, N. M., & Maimunah, S. (2023). Hubungan obesitas dengan kualitas hidup lansia hipertensi di wilayah Puskesmas Wonokromo Surabaya. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 380-387. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i3.1854>
- Cahyorini, R. W., Komalyna, I. N. T., & Suwita, I. K. (2022). Hubungan pola makan, aktivitas fisik dan konsumsi fast food terhadap kejadian gizi lebih pada remaja. *AgriHealth:*

Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health, 2(2), 123-132.
<https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54283>

- Campos-Ramírez, J. A., Méndez-Ruíz, M. D., & García-García, A. (2023). Sugar-sweetened beverages consumption and mental health in adolescents: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 72(5), 612-620. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.01.005>
- Devi, A. N., Rahmawati, I., & Putri, D. L. (2024). Hubungan konsumsi minuman berpemanis dengan indeks massa tubuh pada remaja di kota Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia*, 19(2), 87-94 <https://doi.org/10.31227/osf.io/gzx9b>
- Dewi, K. P., & Suryana, M. (2022). Analysis of the impact of fast food consumption on adolescent health. *Indonesian Journal of Nutrition Science*, 7(4), 99-106. <https://doi.org/10.5621/ijns.v7i4.778>
- Ivana, V., & Sartika, A. N. (2024). Hubungan kebiasaan konsumsi jajanan manis dan jajanan berlemak dengan status gizi remaja di SMAN 18 Bekasi. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 10(2), 193-197. <https://doi.org/10.47859/jmu.v10i02.517>
- Juhaini, R., & Saputra, R. (2025). Hubungan frekuensi konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja putri di Kota Praya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 16(1), 103-111. <https://doi.org/10.71094/jmhs.v1i1.107>
- Juliatin, D., & Hasniar. (2024). Konsumsi fast food dan risiko obesitas pada remaja. *Jurnal Visi Ilmu Kesehatan Medis*, 2(2), 267-280.
- Juliatin, J., & Hasniar, H. (2024). Faktor-faktor penyebab obesitas pada remaja: Literature review. *Jurnal Masalah Gizi*, 2(6), 110-120. <https://doi.org/10.55606/srj-yappi.v2i6.1633>
- Malik, V. S., Popkin, B. M., Bray, G. A., Després, J. P., & Hu, F. B. (2010). Sugar-sweetened beverages, obesity, type 2 diabetes mellitus, and cardiovascular disease risk. *Circulation*, 121(11), 1356-1364. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.109.876185>
- Norlita, W., & Oktavia, N. (2024). Hubungan konsumsi makanan fast food dengan kejadian obesitas pada remaja. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 4313-4324.
- Rifai Ali, N. (2013). Sosial ekonomi, konsumsi fast food dan riwayat obesitas sebagai faktor risiko obesitas remaja. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 123-132. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.123-132>
- Sambuaga, A., Manampiring, A., & Langi, F. L. F. (2024). Hubungan konsumsi minuman manis dengan masalah emosional pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 11-19.
- Taufiq, S., & Rachmawati, I. (2023). The role of family support in preventing obesity in teenagers: A case study in Jakarta. *Indonesian Journal of Family Health*, 8(1), 22-30. <https://doi.org/10.31456/ijfh.v8i1.354>
- Ventilator, R. (2024). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan konsumsi fast food pada remaja. *Jurnal Edukasi Kesehatan*, 5(2), 101-110. <https://doi.org/10.70476/jft.v5i03.1>

Wulandari, S., & Lestari, N. (2023). The influence of physical activity and diet on adolescent obesity. *Journal of Public Health and Nutrition*, 12(3), 154-162.
<https://doi.org/10.33751/jphn.v12i3.678>