



Tren Konsumsi Fast Food dan Dampaknya terhadap Obesitas di Kalangan Remaja Perkotaan

Muzakir Muhammad Amin^{1*}, Sulaiman Sulaiman²

^{1,2}Prodi Keperawatan Aceh Utara, Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

Email: ^{1*}muzakir@poltekkesaceh.ac.id, ²sulaiman@poltekkesaceh.ac.id

Abstract

The trend of fast food consumption among urban adolescents continues to rise in line with the modern lifestyle that prioritizes convenience. Fast food, which is high in fat, sugar, and sodium but low in fiber and essential nutrients, contributes to the increasing prevalence of obesity. This study aims to analyze the consumption patterns of fast food among adolescents, the factors influencing their preference for fast food, and its impact on obesity. The research employs a qualitative approach with a descriptive method, utilizing literature studies and semi-structured interviews with adolescents and healthcare professionals. The findings indicate that excessive fast food consumption, coupled with a lack of physical activity and poor dietary habits, significantly increases the risk of obesity among adolescents. Obesity not only affects physical health, increasing the risk of diabetes and hypertension, but also impacts mental health and overall quality of life. Therefore, the role of families, schools, and the government is crucial in controlling fast food consumption through nutritional education, the promotion of a healthy lifestyle, and regulations concerning fast food marketing. With appropriate strategies, the unhealthy trend of fast food consumption can be controlled, thereby reducing obesity rates and improving adolescent health quality.

Keywords: Fast Food Consumption, Obesity Impact, Urban Adolescents.

Abstrak

Tren konsumsi fast food di kalangan remaja perkotaan terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup modern yang serba praktis. Fast food yang tinggi lemak, gula, dan natrium, tetapi rendah serat dan nutrisi esensial, berkontribusi terhadap peningkatan kasus obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola konsumsi fast food di kalangan remaja, faktor-faktor yang mendorong preferensi terhadap fast food, serta dampaknya terhadap obesitas. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif melalui studi pustaka dan wawancara semi-terstruktur dengan remaja serta tenaga kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi fast food yang berlebihan, ditambah dengan kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang buruk, meningkatkan risiko obesitas pada remaja. Obesitas tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, seperti risiko diabetes dan hipertensi, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup remaja. Oleh karena itu, diperlukan peran keluarga, sekolah, dan pemerintah dalam mengendalikan konsumsi fast food melalui edukasi gizi, promosi pola hidup sehat, serta regulasi terkait pemasaran fast food. Dengan strategi yang tepat,

Penulis Korespondensi:

Muzakir Muhammad Amin | muzakir@poltekkesaceh.ac.id

tren konsumsi fast food yang tidak sehat dapat dikendalikan, sehingga dapat menekan angka obesitas dan meningkatkan kualitas kesehatan remaja.

Kata Kunci: Konsumsi Fast Food, Dampak Obesitas, Remaja Perkotaan.

PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, konsumsi makanan cepat saji atau fast food mengalami peningkatan yang signifikan, terutama di kalangan remaja perkotaan (Katmawanti and Ulfah 2019). Kemudahan akses, harga yang relatif terjangkau, serta strategi pemasaran yang agresif menjadi faktor utama yang mendorong pola konsumsi ini. Selain itu, gaya hidup modern yang serba cepat dan praktis turut memengaruhi preferensi remaja dalam memilih makanan, di mana mereka lebih cenderung mengonsumsi makanan instan dari pada makanan rumahan yang lebih sehat, apa lagi remaja dari kalangan rumah tangga broken home yang jauh dari pengawasan orang tuanya (Karimuddin, K., & Abdullah 2021). Fenomena ini menjadi perhatian serius karena makanan cepat saji umumnya mengandung kadar kalori, lemak jenuh, gula, dan natrium yang tinggi, tetapi rendah serat dan nutrisi esensial. Akibatnya, konsumsi fast food yang berlebihan dapat berkontribusi terhadap peningkatan angka obesitas di kalangan remaja, yang pada gilirannya berdampak pada berbagai masalah kesehatan, seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, serta gangguan metabolisme lainnya (Cahyorini, Komalya, and Suwita 2022).

Relevansi penelitian ini sangat erat kaitannya dengan upaya menjaga kesehatan masyarakat, khususnya dalam pencegahan obesitas pada usia remaja. Obesitas tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis, seperti menurunnya rasa percaya diri dan meningkatnya risiko gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, meningkatnya angka obesitas di usia muda juga berpotensi menambah beban sistem kesehatan nasional dalam jangka panjang (Norlita and Oktavia 2024). Oleh karena itu, memahami pola konsumsi fast food serta dampaknya terhadap obesitas sangat penting sebagai dasar untuk merumuskan strategi pencegahan yang lebih efektif, baik melalui edukasi gizi, intervensi kebijakan, maupun peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tren konsumsi fast food di kalangan remaja perkotaan khususnya Kota Lhokseumawe Provinsi Aceh serta mengeksplorasi keterkaitannya dengan peningkatan kasus obesitas. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mendorong konsumsi fast food di kalangan remaja serta mengkaji berbagai solusi yang dapat diterapkan untuk menekan dampak negatifnya. Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi dunia akademik dalam memperkaya kajian mengenai pola konsumsi makanan dan kesehatan masyarakat, sekaligus menjadi bahan rujukan bagi pembuat kebijakan dalam merumuskan langkah-langkah strategis guna mengendalikan laju obesitas di kalangan remaja. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana gaya hidup modern memengaruhi kesehatan generasi muda dan bagaimana cara terbaik untuk menanggulangi permasalahan ini secara efektif.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif (Moleong 2007). Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam fenomena konsumsi fast food di kalangan remaja perkotaan serta dampaknya terhadap obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pola konsumsi fast food, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta bagaimana pola makan tersebut berkontribusi terhadap peningkatan berat badan pada remaja.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka dan wawancara semi-terstruktur (Marendah 2023). Studi pustaka melibatkan telaah berbagai literatur, jurnal ilmiah, dan laporan penelitian sebelumnya yang membahas hubungan antara fast food dan obesitas. Sementara itu, wawancara dilakukan terhadap sejumlah remaja perkotaan khususnya Kota Lhokseumawe Provinsi Aceh yang rutin mengonsumsi fast food, serta ahli gizi dan tenaga kesehatan untuk mendapatkan perspektif lebih luas mengenai pola konsumsi dan dampaknya terhadap kesehatan.

Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan tematik, di mana data yang diperoleh dikategorikan berdasarkan tema-tema utama yang relevan dengan penelitian ini. Data yang dikumpulkan dari wawancara dan studi pustaka dibandingkan untuk melihat kesesuaian antara pola konsumsi fast food dan temuan ilmiah terkait dampak obesitas. Dengan pendekatan ini, penelitian dapat mengidentifikasi faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan angka obesitas di kalangan remaja.

Untuk memastikan validitas data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu membandingkan informasi dari berbagai sumber data guna memperoleh kesimpulan yang lebih objektif dan dapat dipertanggungjawabkan (Bungin 2011). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai tren konsumsi fast food dan dampaknya terhadap obesitas, serta memberikan rekomendasi bagi kebijakan kesehatan masyarakat dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja.

HASIL

Makanan Fast Food dan Pola Konsumsi Remaja

Makanan cepat saji atau fast food merupakan jenis makanan yang disiapkan dan disajikan dengan cepat, sering kali melalui proses pemanasan ulang atau metode pengolahan yang meminimalkan waktu persiapan. Fast food umumnya dijual di restoran waralaba yang memiliki sistem operasional terstandarisasi, memungkinkan produksi makanan dalam jumlah besar dengan efisiensi tinggi. Karakteristik utama fast food adalah kemudahan akses, rasa yang disesuaikan dengan selera pasar, harga yang kompetitif, serta kemasan yang praktis untuk dibawa. Jenis makanan yang termasuk dalam kategori fast food meliputi burger, ayam goreng, kentang goreng, pizza, mie instan, dan berbagai minuman berkarbonasi atau tinggi gula. Meskipun menawarkan kenyamanan bagi konsumen, fast food sering kali mengandung kadar kalori, lemak jenuh, gula, dan natrium yang tinggi, tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh (Unicef 2022). Oleh karena itu, konsumsi fast food yang berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan, termasuk obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

Dalam beberapa tahun terakhir, konsumsi fast food di kalangan remaja menunjukkan tren peningkatan yang cukup signifikan. Beberapa faktor utama yang mendorong konsumsi ini adalah iklan yang agresif, perubahan gaya hidup, serta pengaruh lingkungan sosial. Strategi pemasaran fast food yang sangat efektif, terutama melalui media sosial dan platform digital, memainkan peran besar dalam menarik perhatian remaja. Berbagai merek fast food kerap menggunakan teknik pemasaran persuasif dengan menampilkan iklan yang menarik secara visual, melibatkan selebritas atau influencer, serta menawarkan berbagai promo diskon yang menggoda. Selain itu, penggunaan warna mencolok dalam branding restoran dan kemasan produk juga berperan dalam meningkatkan daya tarik bagi konsumen muda. Keberadaan layanan pemesanan daring melalui aplikasi juga semakin mempermudah remaja dalam mengakses fast food kapan saja tanpa harus keluar rumah, sehingga konsumsi menjadi lebih sering dan tidak terkontrol (Katmawanti and Ulfah 2019).

Selain faktor iklan, perubahan gaya hidup modern juga menjadi salah satu penyebab meningkatnya konsumsi fast food di kalangan remaja. Kesibukan akademik dan kegiatan ekstrakurikuler sering kali membuat remaja tidak memiliki cukup waktu untuk menikmati makanan rumahan yang lebih sehat. Sebagai alternatif, mereka cenderung memilih fast food karena penyajiannya cepat, praktis, dan mudah ditemukan di berbagai tempat, seperti pusat perbelanjaan, sekolah, serta area publik lainnya (Susanti 2016). Selain itu, remaja cenderung menyukai makanan dengan rasa yang kuat, seperti gurih dan manis, yang merupakan karakteristik khas fast food. Budaya nongkrong di restoran cepat saji juga menjadi fenomena yang lumrah di kalangan remaja perkotaan, di mana fast food bukan hanya sekadar konsumsi, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup dan interaksi sosial.

Lingkungan sosial juga memiliki pengaruh besar terhadap pola konsumsi fast food di kalangan remaja. Pergaulan dengan teman sebaya sering kali menjadi faktor utama dalam menentukan preferensi makanan. Remaja cenderung mengikuti kebiasaan makan teman-temannya agar tetap merasa diterima dalam kelompok sosial mereka. Jika dalam lingkungan mereka fast food menjadi pilihan utama, maka kemungkinan besar remaja akan mengikuti pola konsumsi tersebut. Selain itu, kebiasaan keluarga dalam mengonsumsi fast food juga memengaruhi preferensi makanan remaja. Orang tua yang sering membawa anak-anak mereka ke restoran cepat saji sejak kecil dapat membentuk kebiasaan makan yang sulit diubah di kemudian hari (Norlita and Oktavia 2024).

Pola konsumsi fast food di kalangan remaja perkotaan menunjukkan kecenderungan konsumsi yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Remaja cenderung mengonsumsi fast food beberapa kali dalam seminggu, dengan frekuensi yang meningkat terutama saat akhir pekan atau saat mereka berkumpul dengan teman. Studi menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di daerah perkotaan lebih banyak terpapar restoran cepat saji dibandingkan dengan mereka yang tinggal di daerah pedesaan, di mana akses ke makanan rumahan masih lebih dominan. Selain itu, faktor ekonomi juga berperan dalam menentukan pola konsumsi fast food. Remaja dari keluarga dengan ekonomi menengah ke atas cenderung lebih sering mengonsumsi fast food dibandingkan dengan mereka yang berasal dari latar belakang ekonomi rendah. Namun, dengan semakin banyaknya gerai fast food yang menawarkan harga terjangkau, konsumsi fast food kini juga semakin meluas di berbagai lapisan sosial.

Peningkatan konsumsi fast food di kalangan remaja perkotaan ini tentu menjadi perhatian karena dapat berdampak langsung terhadap kesehatan mereka. Banyak remaja yang tidak menyadari bahwa makanan yang mereka konsumsi setiap hari dapat menyebabkan peningkatan berat badan secara signifikan dalam jangka panjang (Rifai Ali 2013). Selain itu, pola konsumsi ini juga cenderung menggantikan kebiasaan makan makanan sehat, seperti sayur, buah, dan makanan kaya serat lainnya. Jika pola makan tidak seimbang ini terus berlanjut, maka risiko terkena obesitas dan penyakit terkait lainnya akan semakin tinggi. Oleh karena itu, perlu ada upaya yang lebih serius dalam mengedukasi remaja mengenai pentingnya pola makan sehat dan dampak negatif dari konsumsi fast food yang tidak terkontrol.

Dengan semakin meningkatnya jumlah restoran cepat saji dan semakin agresifnya pemasaran produk mereka, tidak mengherankan jika fast food kini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja di perkotaan. Namun, di balik popularitasnya, fast food menyimpan ancaman besar terhadap kesehatan generasi muda jika dikonsumsi tanpa pengawasan (Rifai Ali 2013). Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mendorong konsumsi fast food serta dampaknya terhadap kesehatan sangat penting sebagai dasar dalam merancang strategi pencegahan yang lebih efektif. Kombinasi antara edukasi, regulasi kebijakan, dan perubahan perilaku makan

menjadi langkah utama yang perlu diterapkan untuk mengatasi permasalahan ini sebelum dampaknya semakin meluas.

Obesitas: Definisi, Faktor Risiko, dan Dampaknya

Obesitas merupakan kondisi medis yang ditandai dengan akumulasi lemak tubuh yang berlebihan, sehingga dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis. Dalam dunia medis, obesitas diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat. Menurut standar yang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO), seseorang dikategorikan obesitas jika memiliki IMT lebih dari 30 kg/m². Pada anak-anak dan remaja, klasifikasi obesitas menggunakan persentil berdasarkan usia dan jenis kelamin, karena pertumbuhan tubuh mereka masih berlangsung. Selain IMT, pemeriksaan komposisi tubuh, seperti persentase lemak tubuh dan distribusi lemak visceral, juga dapat digunakan untuk menilai tingkat obesitas secara lebih akurat (Cahyorini et al. 2022).

Dalam perspektif medis, obesitas bukan sekadar masalah estetika atau berat badan berlebih, tetapi merupakan gangguan metabolisme yang dapat memicu berbagai komplikasi kesehatan. Obesitas dikategorikan sebagai penyakit kronis karena bersifat progresif dan dapat berkontribusi terhadap peningkatan morbiditas serta mortalitas. Keadaan ini terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan kalori dan pengeluaran energi dalam jangka panjang. Jika kalori yang dikonsumsi lebih banyak daripada yang dibakar oleh tubuh, maka kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak. Akumulasi lemak ini terutama terjadi di jaringan adiposa, baik di bawah kulit (subkutan) maupun di sekitar organ dalam (visceral fat), yang dapat menyebabkan berbagai gangguan metabolik. Dalam jangka panjang, obesitas dapat meningkatkan risiko diabetes tipe 2, hipertensi, penyakit jantung, gangguan pernapasan, hingga gangguan hormonal yang berdampak pada perkembangan remaja (Febrianti and Dewi 2023); (Norlita and Oktavia 2024).

Obesitas pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, baik yang berasal dari pola makan, kurangnya aktivitas fisik, maupun faktor genetik. Salah satu penyebab utama obesitas adalah pola makan yang tidak sehat, terutama konsumsi makanan tinggi kalori, lemak jenuh, dan gula, yang sering ditemukan dalam makanan cepat saji atau fast food. Remaja yang sering mengonsumsi makanan tinggi kalori, seperti burger, kentang goreng, ayam goreng, serta minuman manis, memiliki risiko lebih tinggi mengalami peningkatan berat badan yang tidak terkendali (Cahyorini et al. 2022). Selain itu, kebiasaan mengonsumsi camilan yang kaya akan gula dan lemak, seperti cokelat, keripik, dan minuman bersoda, turut berkontribusi terhadap peningkatan obesitas. Pola makan yang tidak teratur, seperti melewatkan sarapan dan menggantinya dengan makanan tinggi gula di siang atau malam hari, juga dapat mengganggu metabolisme tubuh dan memicu penumpukan lemak.

Selain pola makan, kurangnya aktivitas fisik juga menjadi faktor utama dalam peningkatan obesitas di kalangan remaja. Dalam era digital saat ini, banyak remaja yang lebih memilih menghabiskan waktu dengan bermain gadget, menonton televisi, atau berselancar di media sosial, dibandingkan melakukan aktivitas fisik di luar ruangan (Rifai Ali 2013). Kebiasaan ini menyebabkan penurunan jumlah energi yang dikeluarkan tubuh, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan energi dan akhirnya meningkatkan risiko obesitas. Beberapa studi menunjukkan bahwa remaja yang menghabiskan lebih dari dua jam sehari di depan layar (screen time) memiliki kecenderungan untuk mengalami kenaikan berat badan yang lebih cepat dibandingkan dengan mereka yang aktif secara fisik. Kurangnya aktivitas fisik juga menyebabkan berkurangnya massa otot dan metabolisme yang lebih lambat, sehingga tubuh lebih mudah menyimpan lemak.

Faktor genetik juga memainkan peran penting dalam menentukan risiko obesitas pada remaja. Anak-anak yang memiliki orang tua obesitas cenderung memiliki peluang lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan dengan mereka yang berasal dari keluarga dengan berat badan normal. Faktor genetik mempengaruhi cara tubuh menyimpan dan membakar lemak, serta mengatur rasa lapar dan kenyang (Anatasta et al. 2023). Namun, meskipun faktor genetik berperan, gaya hidup dan pola makan tetap menjadi faktor dominan dalam menentukan apakah seseorang akan mengalami obesitas atau tidak. Artinya, meskipun seseorang memiliki predisposisi genetik terhadap obesitas, risiko tersebut dapat dikurangi dengan menerapkan pola makan sehat dan gaya hidup aktif.

Dampak obesitas terhadap kesehatan remaja sangat luas, baik dalam aspek fisik maupun mental. Secara fisik, obesitas dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis yang sebelumnya lebih sering terjadi pada orang dewasa. Salah satu dampak utama obesitas adalah diabetes mellitus tipe 2, yang terjadi akibat resistensi insulin, yaitu kondisi di mana tubuh tidak lagi dapat menggunakan insulin secara efektif untuk mengatur kadar gula darah. Remaja obesitas juga memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi (tekanan darah tinggi), yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan penyakit jantung dan stroke. Selain itu, obesitas dapat menyebabkan gangguan pernapasan, seperti sleep apnea, di mana remaja mengalami kesulitan bernapas saat tidur akibat adanya timbunan lemak di sekitar saluran pernapasan. Kondisi ini dapat menyebabkan tidur yang tidak nyenyak, mudah lelah, serta gangguan konsentrasi di sekolah (Norlita and Oktavia 2024).

Dampak obesitas juga dapat terlihat pada sistem muskuloskeletal, di mana berat badan berlebih memberikan tekanan lebih besar pada sendi dan tulang, sehingga meningkatkan risiko nyeri sendi, osteoarthritis, dan gangguan pertumbuhan. Selain itu, obesitas juga berpengaruh terhadap keseimbangan hormon dalam tubuh. Pada remaja perempuan, obesitas dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi akibat ketidakseimbangan hormon estrogen dan insulin. Pada remaja laki-laki, obesitas juga dapat memengaruhi kadar hormon testosteron, yang dapat menghambat perkembangan seksual dan menurunkan tingkat energi serta motivasi (Yulianti and Mardiyah 2023).

Selain dampak fisik, obesitas juga berdampak serius pada kesehatan mental remaja. Banyak remaja obesitas yang mengalami stigma sosial dan diskriminasi, baik di lingkungan sekolah maupun dalam pergaulan sehari-hari. Mereka sering menjadi sasaran ejekan atau bullying dari teman sebaya, yang dapat menurunkan rasa percaya diri dan memicu gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan (Azizah et al. 2020). Studi menunjukkan bahwa remaja obesitas memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan citra tubuh, di mana mereka merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka sendiri. Ketidakpuasan ini sering kali menyebabkan perilaku makan yang tidak sehat, seperti diet ekstrem atau bahkan gangguan makan seperti binge eating disorder.

Dampak psikologis obesitas juga dapat berpengaruh pada prestasi akademik dan kehidupan sosial remaja. Remaja yang mengalami obesitas cenderung memiliki tingkat partisipasi sosial yang lebih rendah karena rasa malu atau takut diejek oleh teman sebaya (Candra 2018). Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan berkurangnya keterampilan interpersonal yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa remaja obesitas lebih rentan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan motivasi belajar, yang pada akhirnya dapat memengaruhi pencapaian akademik mereka.

Dengan meningkatnya prevalensi obesitas di kalangan remaja, perlu adanya upaya pencegahan yang lebih serius untuk mengatasi masalah ini. Pendidikan mengenai pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik harus ditanamkan sejak dini, baik di lingkungan keluarga maupun sekolah. Selain itu, kebijakan publik yang membatasi iklan makanan tidak sehat yang ditargetkan kepada anak-anak dan remaja juga perlu diperkuat.

Intervensi berbasis komunitas yang mendorong gaya hidup aktif dan lingkungan yang mendukung pola makan sehat juga harus menjadi prioritas dalam upaya mengendalikan obesitas pada remaja.

Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan yang kompleks dengan dampak luas terhadap kesejahteraan fisik dan mental mereka. Kombinasi antara pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor genetik menjadi pemicu utama meningkatnya angka obesitas di kalangan remaja perkotaan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang mencakup edukasi, kebijakan kesehatan, serta dukungan sosial untuk membantu remaja dalam mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat. Jika tidak segera ditangani, obesitas pada remaja tidak hanya akan berdampak pada individu yang mengalaminya, tetapi juga pada sistem kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

PEMBAHASAN

Hubungan antara Konsumsi Fast Food dan Obesitas Remaja

Konsumsi fast food telah menjadi fenomena global yang berkontribusi besar terhadap meningkatnya angka obesitas, terutama di kalangan remaja perkotaan khususnya Kota Lhokseumawe Provinsi Aceh sebagai Lokasi penelitian ini. Fast food dikenal sebagai makanan yang tinggi kalori, lemak jenuh, garam, dan gula, tetapi rendah serat serta nutrisi esensial lainnya. Dengan pola konsumsi yang semakin meningkat, banyak studi telah menunjukkan adanya korelasi kuat antara konsumsi fast food dan risiko obesitas (Setyawati and Rimawati 2016); (Dewi, Rahim, and Amalia 2021); (Norlita and Oktavia 2024). Remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji cenderung mengalami peningkatan berat badan yang signifikan, karena asupan kalorinya jauh melebihi kebutuhan energi harian mereka. Selain itu, pola makan yang tinggi kalori tetapi rendah nutrisi juga menjadi faktor utama dalam perkembangan obesitas, karena tubuh mengalami kelebihan energi yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup.

Fast food umumnya mengandung kalori yang sangat tinggi dalam satu porsi kecil, sehingga dapat menyebabkan surplus energi dalam tubuh jika dikonsumsi secara berlebihan. Misalnya, satu porsi hamburger lengkap dengan kentang goreng dan minuman bersoda dapat mengandung lebih dari 1.000 kalori, yang hampir setara dengan setengah hingga tiga perempat dari kebutuhan energi harian seorang remaja. Jika dikonsumsi secara rutin tanpa diimbangi dengan pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup, maka kelebihan kalori ini akan disimpan sebagai lemak dalam tubuh, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan obesitas.

Selain tingginya kandungan kalori, fast food juga mengandung kadar lemak jenuh dan lemak trans yang tinggi. Jenis lemak ini berperan dalam meningkatkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan menurunkan kolesterol baik (HDL), yang tidak hanya berdampak pada peningkatan berat badan tetapi juga meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular pada usia muda (Anatasta et al. 2023). Lemak trans yang ditemukan dalam makanan cepat saji, seperti kentang goreng, ayam goreng, dan donat, diketahui sulit dicerna oleh tubuh dan lebih mudah tersimpan sebagai lemak dibandingkan jenis lemak lainnya.

Kandungan gula yang tinggi dalam minuman bersoda dan makanan pencuci mulut dari restoran cepat saji juga menjadi faktor utama dalam peningkatan obesitas pada remaja. Gula tambahan dalam minuman soda, milkshake, dan makanan pencuci mulut dapat meningkatkan kadar insulin dalam tubuh, yang memicu penumpukan lemak di jaringan adiposa. Konsumsi gula berlebih juga dikaitkan dengan resistensi insulin, yang merupakan faktor risiko utama dalam perkembangan diabetes tipe 2. Banyak remaja yang tidak menyadari bahwa minuman manis yang mereka konsumsi di restoran cepat saji mengandung lebih dari 30-40 gram gula dalam satu porsi, yang melebihi batas konsumsi

gula harian yang direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (Unicef 2022).

Selain itu, fast food juga memiliki kadar garam (sodium) yang sangat tinggi, yang dapat menyebabkan retensi air dalam tubuh dan meningkatkan tekanan darah. Konsumsi natrium yang tinggi telah dikaitkan dengan peningkatan risiko hipertensi dan masalah kardiovaskular sejak usia muda. Dengan adanya kandungan garam, gula, dan lemak dalam jumlah besar serta minimnya serat dan mikronutrien dalam fast food, makanan ini memberikan kontribusi yang besar terhadap pola makan yang tidak seimbang, yang pada akhirnya memicu obesitas pada remaja.

Banyak penelitian telah dilakukan untuk memahami korelasi antara konsumsi fast food dan obesitas pada remaja. Studi yang dilakukan oleh National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) di Amerika Serikat menemukan bahwa remaja yang mengonsumsi fast food lebih dari tiga kali seminggu memiliki indeks massa tubuh (Body Mass Index atau BMI) yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang jarang atau tidak mengonsumsi fast food (Unicef 2022). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja yang sering makan di restoran cepat saji cenderung memiliki asupan lemak jenuh dan gula yang lebih tinggi serta konsumsi serat yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok remaja yang mengonsumsi makanan rumah dengan pola makan seimbang.

Penelitian lain yang dilakukan di Eropa juga menemukan tren serupa, di mana negara-negara dengan tingkat konsumsi fast food yang tinggi memiliki prevalensi obesitas remaja yang lebih besar. Studi tersebut menunjukkan bahwa anak-anak yang rutin mengonsumsi makanan cepat saji lebih cenderung mengalami kenaikan berat badan yang signifikan dalam jangka waktu lima tahun dibandingkan dengan mereka yang jarang mengonsumsinya. Bahkan, beberapa penelitian menunjukkan bahwa hanya dalam waktu satu bulan mengonsumsi fast food secara rutin, seseorang dapat mengalami kenaikan berat badan hingga 3-5 kg (Unicef 2022).

Di Indonesia, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam angka obesitas pada remaja dalam satu dekade terakhir. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan ini adalah pergeseran pola makan dari makanan tradisional yang lebih sehat ke makanan cepat saji yang tinggi kalori. Dengan semakin mudahnya akses terhadap fast food, baik melalui restoran, layanan antar, maupun aplikasi daring, konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja Indonesia terus meningkat (Hasanah 2024).

Selain itu, pola konsumsi fast food juga dikaitkan dengan kebiasaan makan yang buruk secara keseluruhan. Studi menunjukkan bahwa remaja yang sering makan di restoran cepat saji cenderung memiliki pola makan yang lebih tidak sehat, termasuk konsumsi camilan berkalori tinggi di antara waktu makan utama, serta kurangnya konsumsi sayur dan buah (Rifai Ali 2013). Hal ini semakin memperburuk keseimbangan nutrisi dalam tubuh dan meningkatkan risiko obesitas serta masalah kesehatan lainnya. Salah satu alasan utama mengapa fast food sangat berkontribusi terhadap obesitas adalah karena pola makannya yang tinggi kalori tetapi rendah nutrisi. Pola makan seperti ini menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh, di mana jumlah kalori yang masuk jauh melebihi jumlah kalori yang dibakar melalui aktivitas fisik.

Fast food sering kali dikonsumsi dalam porsi besar, yang mengandung jauh lebih banyak kalori dibandingkan kebutuhan harian remaja. Selain itu, karena makanan cepat saji kurang mengandung serat, konsumsi fast food tidak memberikan rasa kenyang yang tahan lama, sehingga seseorang cenderung makan dalam jumlah yang lebih besar atau mengemil lebih sering. Ini berbeda dengan makanan tinggi serat seperti sayur dan buah, yang lebih lama dicerna oleh tubuh dan memberikan rasa kenyang lebih lama. Selain itu,

kebiasaan mengonsumsi fast food sering kali disertai dengan minuman manis, yang semakin menambah jumlah kalori yang dikonsumsi. Kombinasi makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi ini menjadi faktor utama dalam penumpukan lemak di tubuh dan peningkatan risiko obesitas.

Pola makan yang tinggi kalori tetapi rendah nutrisi juga berkontribusi terhadap berbagai masalah kesehatan lainnya, seperti defisiensi mikronutrien yang penting bagi perkembangan remaja. Kurangnya konsumsi vitamin dan mineral dari makanan sehat dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, serta peningkatan risiko penyakit metabolik. Konsumsi fast food yang tinggi telah terbukti memiliki hubungan erat dengan peningkatan obesitas pada remaja. Kandungan kalori, lemak jenuh, gula, dan garam yang tinggi dalam makanan cepat saji menjadi faktor utama yang menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh, yang akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan berat badan. Berbagai studi menunjukkan bahwa konsumsi fast food secara rutin dikaitkan dengan peningkatan BMI dan risiko obesitas yang lebih tinggi pada remaja. Selain itu, pola makan yang tinggi kalori tetapi rendah nutrisi semakin memperburuk situasi, karena menyebabkan defisit mikronutrien yang penting bagi kesehatan remaja. Oleh karena itu, perlu adanya kesadaran dan edukasi yang lebih luas mengenai dampak negatif fast food serta pentingnya pola makan sehat untuk mencegah obesitas sejak usia dini.

Upaya dan Kebijakan dalam Mengatasi Dampak Obesitas

Obesitas di kalangan remaja merupakan salah satu tantangan kesehatan masyarakat khususnya masyarakat Kota Lhokseumawe Provinsi Aceh yang membutuhkan perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk keluarga, lingkungan, institusi pendidikan, serta pemerintah. Peningkatan konsumsi fast food dan gaya hidup yang kurang aktif telah menyebabkan lonjakan kasus obesitas pada remaja, yang berisiko menimbulkan berbagai penyakit kronis di kemudian hari. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang komprehensif untuk mengatasi dampak obesitas, mulai dari peran keluarga dan lingkungan dalam mengontrol konsumsi fast food, strategi edukasi dan kampanye kesehatan untuk remaja, hingga kebijakan pemerintah yang mengatur regulasi fast food dan promosi gaya hidup sehat.

Keluarga memegang peran utama dalam membentuk kebiasaan makan dan gaya hidup anak-anak dan remaja. Sebagai unit sosial terkecil, keluarga memiliki pengaruh besar terhadap pola konsumsi makanan, baik dari segi pilihan makanan yang disajikan di rumah maupun pola makan yang diterapkan dalam keseharian. Orang tua yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan sehat dan memasak di rumah cenderung menanamkan pola makan yang lebih baik kepada anak-anak mereka. Sebaliknya, jika orang tua sering mengajak anak-anak mereka makan di restoran cepat saji, maka kecenderungan anak untuk mengonsumsi fast food akan semakin tinggi (Hasil Wawancara).

Selain itu, pola komunikasi dalam keluarga juga berperan dalam mengontrol konsumsi fast food pada remaja. Orang tua yang aktif memberikan edukasi mengenai pentingnya makanan sehat dan risiko konsumsi makanan cepat saji berlebihan dapat membantu anak-anak mereka memahami konsekuensi jangka panjang dari kebiasaan makan yang tidak sehat. Salah satu pendekatan yang efektif adalah dengan menerapkan prinsip role modeling, di mana orang tua memberikan contoh langsung dengan mengonsumsi makanan bergizi dan menjaga pola makan seimbang.

Selain keluarga, lingkungan sosial juga berpengaruh besar terhadap kebiasaan makan remaja. Sekolah, teman sebaya, dan komunitas sekitar memainkan peran penting dalam membentuk pola konsumsi makanan remaja. Jika lingkungan sekolah menyediakan kantin yang menjual makanan sehat dan mengurangi ketersediaan fast food,

maka siswa akan lebih cenderung memilih makanan bergizi. Sebaliknya, jika di sekitar sekolah banyak terdapat gerai makanan cepat saji yang mudah diakses, maka kemungkinan remaja untuk mengonsumsi makanan tidak sehat akan meningkat (Hasil Wawancara). Oleh karena itu, peran sekolah dalam menyediakan makanan sehat dan mengedukasi siswa mengenai pola makan yang benar menjadi sangat penting dalam mengatasi obesitas pada remaja.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi utama dalam menekan angka obesitas pada remaja. Edukasi yang diberikan di sekolah dan melalui media sosial dapat membantu meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup aktif. Program edukasi yang efektif harus mencakup informasi mengenai dampak negatif fast food, pentingnya konsumsi makanan seimbang, serta manfaat aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan tubuh.

Di sekolah, kurikulum pendidikan kesehatan dapat memasukkan materi tentang gizi, dampak obesitas, dan pentingnya olahraga. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung gaya hidup sehat, seperti olahraga dan kegiatan luar ruangan, juga dapat menjadi bagian dari strategi edukasi. Sekolah dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk menyelenggarakan seminar dan diskusi mengenai pola makan sehat dan bahaya obesitas (Hasil Wawancara).

Selain edukasi di sekolah, kampanye kesehatan melalui media sosial juga sangat efektif dalam menjangkau remaja. Mengingat remaja saat ini sangat aktif di platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube, kampanye kesehatan yang menarik dan mudah dipahami dapat meningkatkan kesadaran mereka mengenai pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik. Kampanye yang melibatkan figur publik atau influencer yang memiliki pengaruh besar terhadap remaja dapat memberikan dampak yang lebih signifikan.

Salah satu contoh kampanye yang berhasil adalah gerakan "Healthy Eating Movement", yang mengajak remaja untuk berbagi pengalaman dalam mengadopsi gaya hidup sehat melalui media sosial (Hasil Wawancara). Dengan pendekatan yang interaktif dan menggunakan bahasa yang sesuai dengan remaja, kampanye semacam ini dapat lebih efektif dalam mengubah pola pikir mereka terhadap fast food dan obesitas.

Selain itu, program kesehatan berbasis komunitas juga dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi angka obesitas. Misalnya, program yang melibatkan pusat kesehatan masyarakat (puskesmas), organisasi kepemudaan, dan komunitas lokal untuk menyelenggarakan kegiatan olahraga bersama, seminar gizi, dan sesi konsultasi kesehatan. Program-program ini tidak hanya memberikan edukasi, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat bagi remaja.

Selain peran keluarga dan edukasi, intervensi dari pemerintah juga sangat penting dalam mengatasi obesitas pada remaja. Pemerintah memiliki kewenangan untuk mengatur regulasi terkait industri makanan cepat saji serta mempromosikan gaya hidup sehat melalui kebijakan publik. Beberapa negara telah menerapkan berbagai kebijakan untuk mengurangi konsumsi fast food dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan sehat.

Salah satu kebijakan yang dapat diterapkan adalah pembatasan iklan makanan cepat saji yang ditargetkan untuk anak-anak dan remaja. Iklan fast food yang menarik dan menggoda sering kali menjadi faktor utama yang mendorong remaja untuk mengonsumsi makanan tidak sehat. Beberapa negara, seperti Inggris dan Kanada, telah melarang iklan fast food di program televisi yang ditujukan untuk anak-anak. Langkah serupa dapat diterapkan di Indonesia untuk mengurangi paparan iklan makanan tidak sehat kepada remaja (Hasil Wawancara).

Selain pembatasan iklan, kebijakan pajak terhadap makanan tinggi gula dan lemak juga dapat menjadi solusi untuk menekan konsumsi fast food. Beberapa negara telah

menerapkan pajak soda (sugar tax) untuk mengurangi konsumsi minuman bersoda yang tinggi gula. Studi menunjukkan bahwa kebijakan ini efektif dalam menurunkan tingkat konsumsi minuman manis di kalangan remaja dan meningkatkan kesadaran mereka akan bahaya gula berlebih. Jika kebijakan serupa diterapkan di Indonesia, maka harga makanan cepat saji yang tinggi gula dan lemak akan meningkat, sehingga dapat mengurangi daya tariknya bagi remaja.

Selain regulasi terhadap fast food, pemerintah juga dapat berperan dalam mempromosikan gaya hidup sehat melalui program nasional. Misalnya, program "Gerakan Masyarakat Hidup Sehat" (GERMAS) yang telah dicanangkan oleh pemerintah Indonesia dapat diperluas cakupannya untuk menargetkan remaja. Kampanye nasional yang melibatkan sekolah, komunitas, dan media sosial dapat memperkuat pesan mengenai pentingnya pola makan sehat dan olahraga (Hasil Wawancara).

Pemerintah juga dapat bekerja sama dengan industri makanan untuk mendorong reformulasi produk agar lebih sehat. Beberapa negara telah mewajibkan produsen makanan untuk mengurangi kadar gula, garam, dan lemak dalam produk mereka. Kebijakan serupa dapat diterapkan di Indonesia untuk memastikan bahwa makanan yang dijual di pasar memiliki kandungan gizi yang lebih baik.

Selain itu, kebijakan yang mendorong ketersediaan makanan sehat di sekolah juga sangat penting. Pemerintah dapat menetapkan standar gizi untuk makanan yang dijual di kantin sekolah dan melarang penjualan makanan cepat saji yang tinggi kalori, lemak, dan gula. Dengan menyediakan makanan sehat yang mudah diakses di lingkungan sekolah, remaja akan lebih terdorong untuk memilih makanan yang lebih bergizi (Hasil Wawancara).

Mengatasi obesitas pada remaja memerlukan pendekatan yang komprehensif, melibatkan keluarga, lingkungan sosial, serta kebijakan pemerintah. Peran keluarga dalam membentuk kebiasaan makan sehat, edukasi yang tepat di sekolah dan media sosial, serta kebijakan pemerintah yang mendukung regulasi fast food dan promosi gaya hidup sehat menjadi faktor kunci dalam menekan angka obesitas. Dengan sinergi dari berbagai pihak, diharapkan tren obesitas pada remaja dapat ditekan, sehingga generasi muda dapat tumbuh dengan lebih sehat dan produktif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tren konsumsi fast food di kalangan remaja perkotaan mengalami peningkatan yang signifikan seiring dengan perubahan gaya hidup modern. Fast food yang memiliki karakteristik praktis, cepat saji, dan bercita rasa tinggi menjadi pilihan utama bagi remaja, terutama di lingkungan perkotaan yang dinamis. Faktor-faktor seperti pengaruh iklan, lingkungan sosial, dan perubahan pola makan keluarga turut mendorong meningkatnya konsumsi fast food di kalangan remaja. Namun, konsumsi fast food yang berlebihan, terutama yang tinggi lemak, gula, dan natrium, serta rendah serat dan nutrisi esensial, berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas.

Obesitas di kalangan remaja bukan hanya dipengaruhi oleh konsumsi fast food, tetapi juga oleh faktor lain seperti kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, serta kebiasaan makan yang tidak seimbang. Dampak obesitas tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, seperti peningkatan risiko penyakit metabolik (diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung), tetapi juga berdampak pada kesehatan mental, termasuk rendahnya rasa percaya diri dan meningkatnya risiko gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, upaya untuk mengatasi masalah obesitas di kalangan remaja harus melibatkan berbagai aspek, baik dari keluarga, lingkungan sosial, sekolah, maupun kebijakan pemerintah.

Sebagai saran, diperlukan peran aktif dari keluarga dalam membentuk pola makan sehat bagi remaja, dengan memberikan edukasi tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi dan membatasi frekuensi konsumsi fast food. Sekolah juga dapat berkontribusi dengan mengintegrasikan pendidikan gizi dalam kurikulum dan menyediakan kantin sehat yang menawarkan pilihan makanan yang lebih bergizi. Selain itu, pemerintah perlu mengimplementasikan kebijakan yang lebih ketat terkait regulasi industri fast food, seperti pembatasan iklan fast food yang ditargetkan kepada remaja, penerapan pajak pada makanan tinggi gula dan lemak, serta kampanye edukasi yang lebih masif mengenai pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik.

Dengan adanya kesadaran dan kolaborasi dari berbagai pihak, diharapkan tren konsumsi fast food di kalangan remaja dapat dikendalikan dan angka obesitas dapat ditekan. Langkah preventif melalui edukasi dan kebijakan yang tepat akan membantu menciptakan generasi muda yang lebih sehat, produktif, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anatasta, Lingga, Nur Ainayah, Nety Mawarda Hatmanti, and Siti Maimunah. 2023. "Hubungan Obesitas Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Diwilayah Puskesmas Wonokromo Surabaya." *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 2(3):380–87. doi: 10.54259/sehatrakyat.v2i3.1854.
- Azizah, Adinda Bilqis, Desyka Damayanti, &. Rezki, and Amelia Agustin. 2020. "Pengaruh Intelegensi Terhadap Keberhasilan Peserta Didik." *Jurnal Pendidikan Dan Dakwah* 2(1):70–76.
- Bungin, Burhan. 2011. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana Predana Media Group.
- Cahyorini, Rutnia Widyaning, I. Nengah Tanu Komalyna, and I. Komang Suwita. 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. doi: 10.20961/agrihealth.v2i2.54283.
- Candra, Reski Mai. 2018. "Sistem Pakar Untuk Mendiagnosa Gangguan Anxietas Dengan Menggunakan Teorema Bayes." *Jurnal CoreIT: Jurnal Hasil Penelitian Ilmu Komputer Dan Teknologi Informasi* 4(2):56. doi: 10.24014/coreit.v4i2.5211.
- Dewi, Noviyanti, Fitri Kurnia Rahim, and Icca Stella Amalia. 2021. "Paparannya Instagram Dan Peran Teman Sebaya Terhadap Pola Konsumsi Fast Food Pada Remaja Berdasarkan Wilayah Sekolah Perkotaan Dan Pedesaan." *Journal of Public Health Innovation* 2(1):38–49. doi: 10.34305/jphi.v2i1.389.
- Febrianti, Febi, and Indra Dewi. 2023. "Hubungan Berat Badan Lahir Rendah Dan Penyakit Infeksi Dengan Kejadian Stunting Pada Usia Toddler." *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan* 3(1):21–29.
- Hasanah, Ummi. 2024. "Patterns of Food Diversity and Nutritional Status of Female Students Living in Dormitories at Poltekkes Kemenkes Bengkulu Ummi." *Jurnal Sains Kesehatan* 31(2):25–30.
- Karimuddin, K., & Abdullah, A. 2021. "Child Sustenance After Divorce According To Fiqh Syafi'iyah." *In Proceeding International Seminar of Islamic Studies* 2(1):101–7. doi: 10.3059/insis.v2i1.6220.

- Katmawanti, Septa, and Nurnaningsih Herya Ulfah. 2019. "Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Mi Instant Pada Mahasiswa." *Jurnal Kesehatan Universitas Negeri Malang* 1(2):1–14.
- Marendah, Ratnaningtyas; Karimuddin; Endah. 2023. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sigli Pidie: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Moleong, Lexi J. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif*. Cet. XXIV. Bandung: Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Norlita, W., and N. Oktavia. 2024. "Hubungan Konsumsi Makanan Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja." *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8(2):4313–24.
- Rifai Ali, Nuryani. 2013. "Sosial Ekonomi, Konsumsi Fast Food Dan Riwayat Obesitas Sebagai Faktor Resiko Obesitas Remaja." *Media Gizi Indonesia* 13(2):123–32. doi: 10.20473/mgi.v13i2.123.
- Setyawati, Vilda Ana Veria, and Eti Rimawati. 2016. "Pola Konsumsi Fast Food Dan Serat Sebagai Faktor Gizi Lebih Pada Remaja." *Unnes Journal of Public Health* 5(3):275. doi: 10.15294/ujph.v5i3.16792.
- Susanti, Salamah Eka. 2016. "Spiritual Education : Solusi Terhadap Dekadensi Karakter Dan Krisis Spiritualitas Di Era Global." *INZAH Online Journal* 1(1):1–42.
- Unicef. 2022. *Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan Dan Obesitas Di Indonesia*. Jakarta: UNICEF.
- Yulianti, Resha Dwi, and Sarah Mardiyah. 2023. "Factors Associated with Consumption of Sweetened Packaged Drinks among Adolescents." *Jurnal Sains Kesehatan* 30(3).