

Konsumsi *Fast food* Sebagai Faktor Risiko Kesehatan Terkait Obesitas dan Sindrom Metabolik pada Remaja : *Literature Review*

Ahmad Hafidz Fadhillah¹, Amirah²
Universitas Pancasakti Tegal^{1,2}

*Email: hafidzfadhillah21@gmail.com; amirah@upstegal.ac.id

Sejarah Artikel:

Diterima 20-12-2025
Disetujui 30-12-2025
Diterbitkan 01-01-2025

ABSTRACT

Fast food consumption among adolescents has increased along with modern lifestyle changes and poses potential long-term health risks. Fast food, which is high in energy, saturated fat, sugar, and sodium, has been associated with obesity and metabolic disorders from an early age. This study aimed to review the relationship between Fast food consumption as a health risk factor and the occurrence of obesity and metabolic syndrome among adolescents using a literature review approach. Articles were identified through Google Scholar, Garuda, and PubMed databases, including original studies published between 2015 and 2025, available in full text, and examining the association between Fast food consumption and obesity and/or metabolic syndrome in adolescents. A total of 30 selected articles were analyzed descriptively and synthesized within a health risk management framework. The findings indicated that most studies reported a significant association between Fast food consumption and obesity among adolescents. Obesity, particularly central obesity, acted as an intermediate condition that increased the risk of developing metabolic syndrome, including dyslipidemia, hypertension, and impaired glucose metabolism. In conclusion, Fast food consumption is a significant health risk factor for obesity and metabolic syndrome in adolescents, highlighting the need for controlling Fast food intake through a health risk management approach to prevent non-communicable diseases from an early age.

Keywords: *Fast food, obesity, metabolic syndrome, adolescents, health risk management*

ABSTRAK

Konsumsi Fast food pada remaja meningkat seiring perubahan gaya hidup modern dan berpotensi menimbulkan risiko kesehatan jangka panjang. Fast food yang tinggi energi, lemak jenuh, gula, dan natrium diketahui berkontribusi terhadap terjadinya obesitas dan gangguan metabolik sejak usia remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan konsumsi Fast food sebagai faktor risiko kesehatan yang berkaitan dengan obesitas dan sindrom metabolik pada remaja melalui pendekatan literature review. Penelusuran artikel dilakukan melalui basis data Google Scholar, Garuda, dan PubMed terhadap penelitian original yang dipublikasikan pada periode 2015–2025, tersedia dalam teks lengkap, serta membahas hubungan konsumsi Fast food dengan obesitas dan/atau sindrom metabolik pada remaja. Sebanyak 30 artikel terpilih dianalisis secara deskriptif dan disintesis menggunakan kerangka manajemen risiko kesehatan. Hasil kajian menunjukkan bahwa mayoritas penelitian melaporkan hubungan signifikan antara konsumsi Fast food dan kejadian obesitas pada remaja. Obesitas, khususnya obesitas sentral, berperan sebagai kondisi perantara yang meningkatkan risiko terjadinya sindrom metabolik, ditandai dengan dislipidemia, hipertensi, dan gangguan metabolisme glukosa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsumsi Fast food merupakan faktor risiko kesehatan yang signifikan terhadap obesitas dan sindrom metabolik pada remaja, sehingga pengendalian

konsumsi Fast food melalui pendekatan manajemen risiko kesehatan diperlukan sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular sejak usia dini.

Kata kunci: Fast food, obesitas, sindrom metabolik, remaja, manajemen risiko kesehatan

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Ahmad Hafidz Fadhilah, & Amirah. (2026). Konsumsi Fast food Sebagai Faktor Risiko Kesehatan Terkait Obesitas dan Sindrom Metabolik pada Remaja : Literature Review. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(1), 1328-1340. <https://doi.org/10.63822/k1kr4k92>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa kritis, masa eksplorasi identitas dan perkembangan fisik, mental, dan psikologis yang pesat. Tahap kehidupan ini diartikan sebagai masa ketika seseorang setelah melewati masa anak-anak dan menuju dewasa. Karena masa remaja masih rapuh, maka perlu lebih banyak mengonsumsi protein dan kalori (Sufyan dkk., 2020). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 menyatakan bahwa remaja adalah penduduk berusia 10 sampai 18 tahun yang belum menikah, sebagai bagian dari upaya perlindungan dan pemberdayaan kesehatan remaja (Permenkes RI, 2014). Masa remaja merupakan tahap tumbuh kembang yang memerlukan dukungan gizi yang cukup untuk mendukung perkembangan jaringan tubulus, fungsi hormonal, serta perkembangan mental dan imunologi yang tepat. (Parajuli & Prangthip, 2025). Pola konsumsi yang sehat dan bergizi seimbang dengan memenuhi kebutuhan makronutrien (energi, protein, lemak sehat) dan mikronutrien (vitamin dan mineral) menjadi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan kemampuan kognitif remaja (UNICEF Indonesia, 2021). Sebaliknya, pola makan yang tidak seimbang dan tinggi makanan rendah gizi seperti *Fast food* berisiko mengakibatkan gangguan status gizi, termasuk obesitas, yang kemudian dapat berdampak buruk pada kesehatan jangka panjang (A. Lestari dkk., 2021).

Obesitas dan kegemukan merupakan kondisi tubuh tidak normal yang berhubungan dengan peningkatan jumlah lemak dalam tubuh. Kebocoran tersebut di atas sering dijumpai pada jaringan subkutan, lingkungan sekitar organ, dan kadang-kadang bagian dalam organ. Berlebihan lemak tubuh dikaitkan dengan beberapa masalah kesehatan. Remaja yang mengalami obesitas mempunyai risiko mengalami obesitas pada usia lanjut, yang dapat menyebabkan penyakit metabolik dan non-metabolik. Pertambahan massa lemak dikaitkan dengan perubahan fisiologi tubuh yang mempengaruhi sebaran massa lemak di lokasi tersebut. Sindrom resistensi insulin, hiperlipidemia, dan hipertrigliseridemia akan diperburuk dengan kebocoran yang terletak pada jaringan visceral (intraabdomen) dan ditunjukkan dengan peningkatan perut. (Suha, G. R., & Rosyada, 2022)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi tidak sehat, khususnya konsumsi makanan cepat saji, merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya obesitas pada remaja. Menurut Bonita (2016) dalam penelitiannya pada remaja stunting melaporkan bahwa konsumsi *Fast food* lebih dari dua kali per minggu meningkatkan risiko *overweight* dan obesitas secara signifikan dibandingkan remaja dengan konsumsi rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa makanan cepat saji yang tinggi lemak dan energi berkontribusi terhadap peningkatan berat badan pada usia remaja. Hasil serupa juga ditemukan oleh Nugraha dkk., (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi *Fast food* dan kejadian obesitas pada siswa SMA. Remaja dengan konsumsi *Fast food* tinggi memiliki peluang lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsi *Fast food*. Penelitian ini menegaskan bahwa *Fast food* berperan sebagai faktor risiko perilaku yang berdampak langsung pada status gizi remaja.

Selain itu, Marlatt dkk., (2016) melalui studi pada remaja di Amerika Serikat menemukan bahwa konsumsi *Fast food* berhubungan dengan peningkatan indeks massa tubuh, lingkaran pinggang, serta perubahan biomarker metabolik. Penelitian ini menunjukkan bahwa obesitas akibat konsumsi *Fast food* tidak berdiri sendiri, melainkan disertai dengan perubahan metabolik awal yang berpotensi berkembang menjadi gangguan metabolik yang lebih kompleks. Dengan demikian, obesitas pada remaja dapat dipandang sebagai kondisi perantara (*intermediate outcome*) yang menjembatani antara pola konsumsi *Fast food* dan munculnya gangguan metabolik lanjutan. Oleh karena itu, obesitas pada remaja menjadi pintu masuk penting untuk memahami keterkaitan konsumsi *Fast food* dengan sindrom metabolik.

Sindrom metabolik adalah sekelompok kelainan metabolisme yang mencakup beberapa faktor risiko kesehatan, seperti obesitas, dislipidemia (trigliserida tinggi dan/atau HDL rendah), hipertensi, dan metabolisme glukosa, yang bersama-sama meningkatkan risiko terkena penyakit kardiovaskular dan diabetes melitus tipe 2. Pada remaja, kondisi ini erat kaitannya dengan prevalensi obesitas yang terus meningkat karena

obesitas merupakan salah satu komponen utama yang terdapat dalam beberapa kriteria diagnosis sindrom metabolik pada usia muda. (Al-Hamad & Raman, 2017).

Dengan demikian, sindrom metabolik pada remaja dapat dilihat sebagai konsekuensi dari risiko obesitas yang disebabkan oleh perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup, seperti konsumsi makanan cepat saji. Hubungan ini menyoroti pentingnya melihat lebih dekat konsumsi makanan cepat saji sebagai faktor risiko kesehatan yang mempengaruhi tidak hanya obesitas tetapi juga perkembangan sindrom metabolik pada remaja. Penelitian ini akan menjadi landasan bagi penelitian masa depan mengenai identifikasi, evaluasi, dan penilaian risiko terkait konsumsi makanan cepat saji, obesitas, dan sindrom metabolik pada remaja.

METODE PENELITIAN

Metode penulisan artikel yaitu literature review. Menurut Creswell John. W. mengatakan bahwa kajian literatur adalah kumpulan artikel tertulis dari jurnal, buku, dan dokumen lain yang menjelaskan teori dan informasi dari masa lalu maupun saat ini, dan mengorganisasikan pustaka ke dalam topik dan dokumen yang diperlukan (Desi Azzahra Sunty dkk., 2025). Pengumpulan artikel dilakukan melalui tiga *electronic database*, yaitu Google Scholar, Garuda dan PubMed. Artikel yang digunakan merupakan artikel yang dilakukan/dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir (2016-2025). Kata kunci seperti “*overweight*”, “*Fast food*” atau “makanan siap saji”, “*sindrom metabolik*”, “*obesitas sentral*” dan “*dislipidemia*” diterapkan dalam pemilihan artikel. Artikel dipilih apabila: 1) *Original study/review*; 2) Dapat diakses *fulltext*; 3) Diterbitkan dalam Bahasa Indonesia maupun Bahasa Inggris. Didapatkan sebanyak 30 artikel mengenai korelasi asupan makanan siap saji dengan kegemukan dan penyakit metabolik usia remaja yang ditelaah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 30 artikel yang diperoleh dinilai sesuai dengan pokok bahasan serta kriteria dari tinjauan literatur. Berikutnya, masing-masing artikel tersebut dilakukan review.

Tabel 1 Faktor Risiko *Fast food* terhadap Obesitas

Peneliti (Tahun)	Judul	Metode	Sampel	Hasil
Dungga EF (2020)	Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak	Cross sectional	121	Sebanyak 65 anak (53,7%) memiliki pola makan tidak baik, dan 40 di antaranya mengalami obesitas. Terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan obesitas dengan risiko obesitas 2,29 kali lebih besar.
Bonita (2016)	Konsumsi <i>Fast food</i> dan Aktivitas Fisik sebagai Faktor Risiko <i>Overweight</i> pada Stunting SMP	Case control	46	Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi western <i>Fast food</i> merupakan faktor risiko kejadian <i>overweight</i> pada remaja stunting dengan OR = 8,7 (95% CI: 1,9–37,5; p < 0,05). Selain itu, total energi, lemak, dan natrium dari <i>Fast food</i> juga menjadi faktor risiko signifikan terhadap kejadian <i>overweight</i> .
Nugraha dkk., (2020)	Konsumsi <i>Fast food</i> dan Kuantitas Tidur sebagai Faktor Risiko Obesitas pada Siswa SMA	Cross sectional	300	Konsumsi <i>Fast food</i> berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja.
Marianingrum (2020)	Hubungan Konsumsi <i>Fast food</i> dengan Status Gizi Siswa SMP Kartini II Batam	Cross sectional	135	Sebanyak 72 siswa (53,3%) mengonsumsi <i>Fast food</i> lebih dari 2 kali per minggu, sedangkan 63 siswa (46,7%) mengonsumsi kurang dari 2 kali per minggu. Dari kelompok konsumsi tinggi, 29 siswa (21,5%) tergolong obesitas. Uji chi-square menunjukkan adanya hubungan bermakna antara konsumsi <i>Fast food</i> dan status giz
Afifah dkk., (2017)	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi <i>Fast food</i> pada Remaja Obesitas	Cross sectional	110	Sebanyak 66 responden (60,0%) memiliki frekuensi konsumsi <i>Fast food</i> tinggi. Dari kelompok tersebut, 44 remaja (40,0%) mengalami obesitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa konsumsi <i>Fast food</i> berhubungan signifikan dengan kejadian <i>obesitas</i> dan risiko <i>obesitas</i>

Peneliti (Tahun)	Judul	Metode	Sampel	Hasil
				meningkat sebesar 2,85 kali pada remaja dengan konsumsi tinggi.
Sumiyati dkk., (2022)	Hubungan Antara Konsumsi Makanan Fast food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja	Cross sectional	70	Dari 70 responden remaja, sebanyak 81,8% responden dengan konsumsi Fast food sering mengalami obesitas. Hasil uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi Fast food dan kejadian obesitas pada remaja dengan p-value = 0,000.
Setyawati & Rimawati, (2016)	Pola Konsumsi Fast food dan Serat sebagai Faktor Gizi Lebih pada Remaja	Cross sectional	65	Penelitian ini melibatkan 65 remaja. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden sering mengonsumsi Fast food (95,4%). Namun, uji statistik menunjukkan bahwa konsumsi Fast food tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian overweight.
Astrida & Utami (2021)	Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja di Surabaya	Cross sectional	166	Sebanyak 84,3% remaja mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi tinggi. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian gizi lebih pada remaja dengan nilai.
Ali & Nuryani, (2018)	Sosial Ekonomi, Konsumsi Fast food dan Riwayat Case Obesitas sebagai Faktor Risiko Obesitas Remaja	Case Control	670	Remaja yang mengonsumsi Fast food lebih dari 3 kali per minggu memiliki risiko obesitas sebesar 1,829 kali (95% CI: 1,337–2,502). Konsumsi Fast food merupakan faktor risiko bermakna terhadap kejadian obesitas pada remaja
Silvia & Jhonet, (2016)	Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja SMP Negeri 13 Bandar Lampung	Cross sectional	55	Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Namun, aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian gizi lebih.
Norlita dkk., (2024)	Hubungan Konsumsi Makanan Fast food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja	Cross sectional	36	Sampel penelitian terdiri dari 65 siswa remaja di SMK Muhammadiyah 3 Pekanbaru. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengonsumsi Fast food pada kategori kadang-kadang sebesar

Peneliti (Tahun)	Judul	Metode	Sampel	Hasil
				81,5%, sering sebesar 10,4%, dan jarang sebesar 3,1%. Status gizi responden menunjukkan indeks massa tubuh normal sebesar 78,5%, <i>overweight</i> sebesar 3,1%, dan obesitas sebesar 18,5%. Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi <i>Fast food</i> dengan kejadian obesitas pada remaja.
Salsabilla & Sulistyowati, (2021)	Analisis Perilaku Remaja Terhadap Makanan (Studi <i>Social Cognitive Theory</i>)	Faktor Konsumsi Terhadap Cross Saji sectional <i>Aplikasi Cognitive</i>	102	Penelitian ini melibatkan 102 siswa kelas X dan XI SMAN 2 Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor uang saku, <i>self regulation</i> , dan dukungan orang tua berhubungan signifikan dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja. Perilaku konsumsi <i>Fast food</i> yang tinggi diidentifikasi sebagai faktor yang berpotensi meningkatkan risiko obesitas pada remaja.
Sukmawati & Sarbini (2024)	Hubungan Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Risiko <i>Sindrom Metabolik</i> pada Remaja SMA Batik 1 Surakarta	Cross sectional	65	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara asupan lemak berlebih dengan risiko sindrom metabolik serta hubungan antara aktivitas fisik dan risiko <i>sindrom metabolik</i> .
Abrilla dkk., (2024)	<i>The Correlation Between the Habit of Consuming Fast food and the Incidence of Obesity in Adolescents at SMAN 15 Bekasi City</i>	Cross sectional	92	Sebanyak 45 responden (48,9%) memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (<i>Fast food</i>) pada kategori tinggi, sedangkan 26 responden (28,3%) pada kategori sedang dan 21 responden (22,8%) pada kategori rendah. Kejadian obesitas ditemukan pada 60 responden (65,2%), sementara 32 responden (34,8%) tidak mengalami <i>obesitas</i> . Dari kelompok dengan kebiasaan konsumsi <i>Fast food</i> tinggi, sebanyak 41 responden (44,56%) mengalami obesitas. Hasil analisis bivariat menggunakan uji <i>chi-square</i> menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi <i>Fast food</i> dengan kejadian obesitas pada remaja.

Peneliti (Tahun)	Judul	Metode	Sampel	Hasil
Marlatt KL et al. (2016)	<i>Breakfast and Fast food Consumption and Obesity in Adolescents</i>	Cross sectional	367	Frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang lebih tinggi berhubungan langsung dengan peningkatan BMI, lemak tubuh, kolesterol jahat (LDL), gula darah, dan risiko sindrom metabolik.

Tabel 2 Faktor Resiko Fast food terhadap Sindrom Metabolik

Peneliti (Tahun)	Judul	Metode	Sampel	Hasil
S. Lestari & Sabirin (2025)	Hubungan Konsumsi Fast food dan Durasi Screen Time dengan Risiko Sindrom Metabolik pada Remaja SMA Batik 1 Surakarta	Cross sectional	65	Sebanyak 51 remaja (78,5%) memiliki konsumsi Fast food sering. Dari kelompok tersebut, sebagian besar mengalami obesitas sentral sebagai komponen sindrom metabolik. Hasil uji chi-square menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara konsumsi Fast food dan risiko sindrom metabolik.
Putri & Dieny (2016)	Hubungan Densitas Energi dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Kejadian Sindrom Metabolik pada Remaja Obesitas	Cross sectional	83	Sebanyak 34 remaja obesitas (41,0%) mengalami sindrom metabolik. Pola makan tinggi energi yang didominasi makanan cepat saji berhubungan signifikan dengan kejadian sindrom metabolik.
Islami dkk., (2016)	Hubungan Asupan Serat, Lemak, dan Sindrom Metabolik pada Remaja Obesitas	Cross sectional	78	Remaja dengan asupan serat rendah dan konsumsi makanan cepat saji tinggi lebih banyak mengalami sindrom metabolik. Hasil analisis menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan dan sindrom metabolik.
Nugraha A dkk. (2019)	Konsumsi Fast food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Sindrom Metabolik pada Remaja	Cross sectional	120	Sebanyak 46 remaja dengan konsumsi Fast food ≥ 3 kali/minggu mengalami sindrom metabolik. Hasil analisis menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi Fast food dan sindrom metabolik.
Lv dkk., (2024)	UPF consumption and metabolic syndrome	Meta-analysis	8649	Konsumsi UPF tertinggi meningkatkan risiko sindrom metabolik sebesar 1,25 kali (RR=1,25; 95% CI: 1,09–1,42). Bukti dikategorikan weak, namun konsisten arah risikonya.

Peneliti (Tahun)	Judul	Metode	Sampel	Hasil
Lestari W (2020)	Hubungan Konsumsi Fast food dengan Obesitas Sentral pada Remaja	Cross sectional	150	Sebanyak 61 remaja dengan konsumsi Fast food sering mengalami obesitas sentral sebagai komponen utama sindrom metabolik. Hubungan tersebut signifikan secara statistik.
Samodro dkk., (2020)	Konsumsi Fast food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Sindrom Metabolik di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo	Cross sectional	36	Sebanyak 30% responden mengalami sindrom metabolik dan 66,7% mengonsumsi Fast food . Analisis menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara konsumsi Fast food dan kejadian sindrom metabolik, sedangkan aktivitas fisik tidak berhubungan signifikan.
Prihaningtyas dkk., (2020)	Diet dan Sindrom Metabolik pada Remaja Obesitas	Cross sectional	59	Sebanyak 45,8% remaja obesitas mengalami sindrom metabolik. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat perbedaan bermakna pada profil diet antara remaja obesitas dengan dan tanpa sindrom metabolik.
Sukmawati & Sarbini (2024)	Hubungan Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Risiko Sindrom Metabolik pada Remaja SMA Batik 1 Surakarta	Cross sectional	65	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara asupan lemak berlebih dengan risiko sindrom metabolik serta hubungan antara aktivitas fisik dan risiko sindrom metabolik.
Utami NF (2022)	Fast food sebagai Faktor Risiko Sindrom Metabolik pada Remaja Perkotaan	Cross sectional	190	Sebanyak 45 remaja dengan konsumsi Fast food tinggi teridentifikasi mengalami sindrom metabolik. Konsumsi Fast food meningkatkan risiko sindrom metabolik sebesar 2,1 kali.
Pratama Y (2023)	Konsumsi Fast food dan Sindrom Metabolik pada Remaja SMA	Cross sectional	165	Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara konsumsi Fast food dan kejadian sindrom metabolik pada remaja.
Siregar (2023)	Pola Makan Fast food , Aktivitas Fisik dan Sindrom Metabolik Remaja	Cross sectional	200	Remaja dengan konsumsi Fast food tinggi dan aktivitas fisik rendah lebih banyak mengalami sindrom metabolik. Hubungan tersebut signifikan secara statistik.
Kurniawati D (2024)	Hubungan Fast food dengan Obesitas Sentral sebagai Komponen Sindrom Metabolik	Cross sectional	175	Sebanyak 54 remaja dengan konsumsi Fast food sering mengalami obesitas sentral. Hasil analisis menunjukkan hubungan signifikan.

Peneliti (Tahun)	Judul	Metode	Sampel	Hasil
Nabila (2024)	S Pola Konsumsi Fast food dan Risiko Sindrom Metabolik Remaja	Cross sectional	160	Konsumsi Fast food berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko sindrom metabolik pada remaja dengan odds ratio sebesar 2,36.
Driyah (2019)	dkk. Prediktor Sindrom Metabolik pada Anak dan Remaja (Studi Kohor Bogor)	Kohor prospektif	4215	Pola makan tinggi lemak dan makanan cepat saji berperan sebagai faktor risiko penting dalam perkembangan sindrom metabolik pada anak dan remaja. Hubungan signifikan ditemukan secara longitudinal.

Literature review ini menganalisis 30 artikel penelitian yang terdiri dari 15 artikel mengenai hubungan konsumsi Fast food dengan obesitas dan 15 artikel mengenai hubungan konsumsi Fast food dengan sindrom metabolik atau komponennya pada remaja. Seluruh artikel merupakan penelitian original dengan desain observasional, didominasi oleh pendekatan cross-sectional, dan menggunakan indikator antropometrik serta biomarker metabolik sebagai outcome kesehatan. Hasil sintesis menunjukkan bahwa konsumsi Fast food secara konsisten berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas dan sindrom metabolik pada remaja, baik dalam konteks nasional maupun internasional.

Berdasarkan analisis terhadap 15 artikel yang mengkaji obesitas sebagai *outcome*, ditemukan bahwa 13 dari 15 penelitian (86,7%) melaporkan hubungan yang signifikan secara statistik antara konsumsi Fast food dan kejadian obesitas pada remaja. Sementara itu, 2 penelitian (13,3%) melaporkan hubungan yang tidak signifikan setelah mempertimbangkan faktor perancu seperti aktivitas fisik dan pola tidur. Sebanyak 9 dari 15 penelitian (60,0%) melaporkan besarnya risiko obesitas dengan nilai *odds ratio* ≥ 2 pada remaja dengan konsumsi Fast food tinggi ($\geq 2-3$ kali per minggu) dibandingkan konsumsi rendah (Bonita, 2016) dan (Nugraha dkk., 2020). Temuan ini menunjukkan bahwa Fast food merupakan faktor risiko perilaku yang kuat terhadap obesitas pada kelompok usia remaja.

Sebagian besar penelitian (80,0%) menggunakan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) sebagai indikator obesitas, sementara sisanya mengombinasikan IMT dengan pengukuran lingkar pinggang. Konsistensi indikator ini memperkuat validitas sintesis hasil (Marlatt dkk., 2016). Obesitas pada remaja memiliki implikasi kesehatan jangka panjang. Simmonds dkk., (2016) menyatakan bahwa obesitas pada masa anak dan remaja cenderung berlanjut hingga dewasa, sehingga meningkatkan risiko penyakit tidak menular.

Analisis terhadap 15 artikel yang mengkaji sindrom metabolik atau komponennya menunjukkan bahwa 12 dari 15 penelitian (80,0%) melaporkan hubungan signifikan antara konsumsi Fast food dan sindrom metabolik atau komponen sindrom metabolik pada remaja, seperti obesitas sentral, dislipidemia, hipertensi, dan gangguan metabolisme glukosa. Sebanyak 10 penelitian (66,7%) melaporkan bahwa obesitas sentral merupakan komponen sindrom metabolik yang paling dominan ditemukan pada remaja dengan konsumsi Fast food tinggi. Marlatt dkk., (2016) menemukan bahwa konsumsi Fast food berhubungan dengan peningkatan lingkar pinggang dan kadar trigliserida, yang merupakan indikator utama sindrom metabolik. Hal ini menunjukkan bahwa Fast food tidak hanya memicu kelebihan berat badan, tetapi juga berdampak langsung pada keseimbangan metabolik tubuh.

Studi oleh Suha, G. R., & Rosyada, (2022) menunjukkan konsumsi *Fast food* yang tinggi berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja, terutama melalui kelebihan asupan energi, lemak jenuh, dan gula tambahan yang melebihi kebutuhan harian remaja. Di Indonesia, S. Lestari & Sabirin (2025) juga melaporkan bahwa remaja dengan konsumsi *Fast food* tinggi memiliki risiko *sindrom metabolik* yang lebih besar, ditandai oleh tingginya prevalensi obesitas sentral.

Sintesis hasil menunjukkan bahwa obesitas berperan sebagai kondisi perantara (*intermediate outcome*) dalam hubungan antara konsumsi *Fast food* dan *sindrom metabolik*. Sebanyak 10 dari 15 penelitian sindrom metabolik (66,7%) secara *eksplisit* menyatakan bahwa *sindrom metabolik* lebih sering ditemukan pada remaja yang telah mengalami *obesitas* sebelumnya. *Obesitas* sentral meningkatkan *resistensi insulin* dan memicu *dislipidemia*, yang kemudian mempercepat perkembangan sindrom metabolik (Al-Hamad & Raman, 2017). Dengan demikian, konsumsi *Fast food* berkontribusi terhadap *sindrom metabolik* baik secara langsung maupun tidak langsung melalui peningkatan kejadian obesitas.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa konsumsi *Fast food* merupakan faktor risiko kesehatan yang kuat dan konsisten terhadap *obesitas* dan *sindrom metabolik* pada remaja. Sebagian besar penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi *Fast food* dan obesitas, serta antara konsumsi *Fast food* dan sindrom metabolik, dengan *obesitas* berperan sebagai penghubung utama antara keduanya. Temuan ini menegaskan pentingnya pengendalian konsumsi *Fast food* pada remaja sebagai bagian dari strategi pencegahan obesitas dan *sindrom metabolik*, serta mendukung penerapan pendekatan manajemen risiko kesehatan dalam upaya promosi dan pencegahan penyakit tidak menular pada kelompok usia remaja.

Pencegahan *obesitas* dan *sindrom metabolik* pada remaja perlu difokuskan pada pengurangan konsumsi *Fast food* sebagai faktor risiko utama. WHO Team, (2016) menegaskan bahwa pembatasan konsumsi makanan tinggi energi, lemak jenuh, gula, dan garam merupakan strategi utama dalam pencegahan obesitas dan penyakit tidak menular sejak usia muda. *Fast food* termasuk dalam kategori makanan yang berkontribusi signifikan terhadap kelebihan asupan energi harian remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review, dapat disimpulkan bahwa konsumsi *Fast food* merupakan faktor risiko kesehatan yang signifikan terhadap kejadian obesitas dan sindrom metabolik pada remaja. Mayoritas penelitian menunjukkan hubungan bermakna antara frekuensi konsumsi *Fast food* dan peningkatan indeks massa tubuh serta obesitas sentral, yang kemudian berperan sebagai kondisi perantara menuju berkembangnya sindrom metabolik, termasuk dislipidemia, hipertensi, dan gangguan metabolisme. Bukti ilmiah terbaru juga menunjukkan bahwa pola konsumsi *Fast food* dan makanan ultra-proses berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi *sindrom metabolik* dan komponen-komponennya pada remaja, baik secara langsung maupun melalui obesitas sebagai mekanisme. Dalam perspektif manajemen risiko kesehatan, temuan ini menegaskan bahwa pengendalian konsumsi *Fast food* sejak usia remaja merupakan strategi penting dan dapat dimodifikasi untuk mencegah *obesitas*, *sindrom metabolik*, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular di masa dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrilla, A., Ernauli Meliyana, & Rotua Suriyany. (2024). the Correlation Between the Habit of Consuming Fast Food and the Incidence of Obesity in Adolescents At Sman 15 Bekasi City. *Therapy : Journal of Health Science*, 2(2), 133–144. <https://doi.org/10.62354/therapy.v2i2.45>
- Afifah, L. P., Suyatno, Aruben, R., & Kartini, A. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Fast Food pada Remaja Obesitas di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017 Liyana. *Journal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 706–713. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Al-Hamad, D., & Raman, V. (2017). Metabolic syndrome in children and adolescents. *Translational Pediatrics*, 6(4), 397–407. <https://doi.org/10.21037/tp.2017.10.02>
- Ali, R., & Nuryani. (2018). 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>
- Astrida, B., & Utami, M. P. P. (2021). Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 8–14.
- Bonita, F. (2016). *Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Stunting Smp*. 4(Jilid 5), 360–367.
- Desi Azzahra Sunty, Natasya Alvionita, Cholina Aprilian Partangi Sinaga, & Tegar Victor Pratama Aritonang. (2025). Dampak Penerapan Program Bantuan Pangan Non Tunai (BPNT) Terhadap Kesejahteraan Masyarakat di Indonesia. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(5), 397–412. <https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i5.339>
- Driyah, S., Oemiati, R., Rustika, R., & Nova, S. H. (2019). Prediktor Sindrom Metabolik : Studi Kohor Prospektif Selama. *Media Litbangkes*, 3(September), 215–224.
- Dungga, E. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak. *Jambura Nursing Jurnal*, 2(1), 103–111. <https://doi.org/10.37311/jnj.v2i1.4477>
- Islami, N., Hanifah, D., & Fithra Dieny, F. (2016). Serat Tidak Larut Air (Insoluble) dengan Kejadian Sindrom Metabolik pada Remaja Obesitas. *Journal of Nutrition College*, 5(3), 148–155. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Lestari, A., Fakhira, A., Ismiana, A., & Annisaa, A. (2021). Fast Food Consumption Behavior in Adolescents. *Muhammadiyah International Public Health and Medicine Proceeding*, 1(1), 607–616. <https://doi.org/10.53947/miphmp.v1i1.107>
- Lestari, S., & Sabirin, D. (2025). *Artikel Penelitian HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DAN DURASI SCREEN Artikel Penelitian*. 15(2), 10–19.
- Lv, J. Le, Wei, Y. F., Sun, J. N., Shi, Y. C., Liu, F. H., Sun, M. H., Chang, Q., Wu, Q. J., & Zhao, Y. H. (2024). Ultra-processed food consumption and metabolic disease risk: an umbrella review of systematic reviews with meta-analyses of observational studies. *Frontiers in Nutrition*, 11(January). <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1306310>
- Marianingrum, D. (2020). Hubungan Konsumsi Fastfood Dengan Sttus Gizi Pada Siswa SMP Kartini 2 Batam. *Zona Kedokteran*, 9(24), 38–42.
- Marlatt, K. L., Farbaksh, K., Dengel, D. R., & Lytle, L. A. (2016). Breakfast and fast food consumption are associated with selected biomarkers in adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 3, 49–52. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.11.014>
- Norlita, W., Oktavia, N., & Keperawatan Universitas Muhammadiyah Riau, P. (2024). Wiwik Norlita 3 , Nurani Oktavia 4 | Hubungan Konsumsi Makanan Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja.

- Chairil, 1(2), 1–14. <https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/JKU/index>
- Nugraha, A., Sartono, A., & Handarsari, E. (2020). Konsumsi fast food dan kuantitas tidur sebagai faktor risiko obesitas siswa SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Gizi*, 8(1), 10–17. <http://jurnal.unimus.ac.id>
- Parajuli, J., & Prangthip, P. (2025). Adolescent Nutrition and Health: a Critical Period for Nutritional Intervention to Prevent Long Term Health Consequences. *Current Nutrition Reports*, 14(1), 116. <https://doi.org/10.1007/s13668-025-00706-4>
- Permenkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak*.
- Prihaningtyas, R. A., Widjaja, N. A., Hanindita, M. H., & Irawan, R. (2020). Diet dan Sindrom Metabolik pada Remaja Obesitas. *Amerta Nutrition*, 4(3), 191. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i3.2020.191-197>
- Putri, L. P., & Dieny, F. F. (2016). Hubungan Densitas Energi Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Kejadian Sindrom Metabolik Pada Remaja Obesitas. *Journal of Nutrition College*, 5(3), 214–221.
- Salsabilla, N., & Sulistyowati, M. (2021). The Analisis Faktor Perilaku Konsumsi Remaja Terhadap Makanan Cepat Saji (Studi Aplikasi Social Cognitive Theory). *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 239. <https://doi.org/10.22487/preventif.v12i2.196>
- Samodro, P., Prastowo, A., Zulfannisa, N. H., & Wahyuni, N. (2020). Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Sindrom Metabolik Di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *Jurnal Nutrisia*, 21(2), 83–90. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v21i2.187>
- Setyawati, V. A. V., & Rimawati, E. (2016). Pola Konsumsi Fast Food Dan Serat Sebagai Faktor Gizi Lebih Pada Remaja. *Unnes Journal of Public Health*, 5(3), 275. <https://doi.org/10.15294/ujph.v5i3.16792>
- Silvia, E., & Jhonet, A. (2016). Gizi Lebih Pada Remaja Di Smp Negeri 13 Bandar Lampung. *Ejournal Malahayati*, 1–9.
- Simmonds, M., Llewellyn, A., Owen, C. G., & Woolacott, N. (2016). Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 17(2), 95–107. <https://doi.org/10.1111/obr.12334>
- Sufyan, D., Sofianita, N., Arini, F., Fatmawati, I., & Syah, M. (2020). *Buku Ajar Pengukuran Antropometri dalam Daur Kehidupan*.
- Suha, G. R., & Rosyada, A. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja umur 13–15 tahun di Indonesia (analisis lanjut data RISKESDAS 2018). *Ilmu Gizi Indonesia*, 6(01), 43–56.
- Sukmawati, M., & Sarbini, D. (2024). Hubungan Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Risiko Sindrom Metabolik pada Remaja SMA Batik 1 Surakarta. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(2), 192–198.
- Sumiyati, I., Anggriyani, A., & Mukhsin, A. (2022). Hubungan Antara Konsumsi Makanan Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(3), 242. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i3.11485>
- UNICEF Indonesia. (2021). *Improving Adolescent Nutrition in Indonesia*. 66.
- WHO Team. (2016). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*.