

## **Jurnal Sistematis Review: “Pengaruh Konsumsi Makanan Instan Pada Status Gizi Remaja”**

### **Systematic Review Journal: “The Effect of Instant Food Consumption on Adolescent Nutritional Status”**

Siti Khoirotun Nisak, Aisyah Izzati Azzahra, Evhintrixy Yuani Male, Florentinus Kiting, Laura Margaretha, Liza Zulfiani, Magrina Mbowo Lado, Resni Danga Hunggu Urang, Renoldi Lapu

#### ***Abstract***

*Instant food, which is increasingly popular among teenagers, is often associated with low nutritional content and negative impacts on health. The decline in nutritional quality can be caused by the low nutritional content of instant food, which tends to be high in calories but low in fiber, vitamins, and minerals. Factors that support fast food consumption in teenagers include knowledge, peer influence, comfortable places to gather, good taste, fast and practical, pocket money, cheap prices, and fast food brands. The purpose of this study was to determine the effects that can be caused by consuming fast food in teenagers. The results showed that excessive consumption of fast food in teenagers has a negative impact on their nutritional status.*

**Keyword:** *adolescent nutritional status, fast food, nutritional content.*

#### **Abstrak**

Makanan instan, yang semakin populer di kalangan remaja, sering kali dikaitkan dengan rendahnya kandungan gizi dan dampak negatif terhadap kesehatan. Penurunan kualitas gizi dapat diakibatkan oleh rendahnya kandungan nutrisi dalam makanan instan, yang cenderung mengandung kalori tinggi namun rendah serat, vitamin, dan mineral. Faktor yang mendukung konsumsi makanan cepat saji pada remaja diantaranya yaitu pengetahuan, pengaruh teman sebaya, tempat yang nyaman untuk berkumpul, rasa yang enak, cepat dan praktis, uang saku, harga yang murah, dan brand makanan cepat saji. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang dapat ditimbulkan akibat dari mengonsumsi makanan cepat saji pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan pada remaja memiliki dampak negatif terhadap status gizi mereka.

**Kata Kunci:** *status gizi remaja, makanan siap saji, kandungan gizi.*

## **LATAR BELAKANG**

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap perubahan pola makan, terutama karena gaya hidup modern yang semakin banyak mengandalkan makanan cepat saji atau makanan instan. Konsumsi makanan instan sering kali menjadi pilihan utama bagi remaja karena faktor kemudahan, harga yang terjangkau, serta rasa yang disukai. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan instan dalam jumlah berlebihan dapat berdampak negatif pada status gizi remaja, termasuk risiko obesitas, defisiensi zat gizi, serta peningkatan risiko penyakit kronis di kemudian hari.

Beberapa studi telah meneliti hubungan antara konsumsi makanan instan dengan status gizi remaja. Hasil penelitian yang ada menunjukkan adanya korelasi antara pola konsumsi makanan instan dengan peningkatan berat badan, kadar lemak tubuh, serta status gizi yang kurang seimbang. Oleh karena itu, penting untuk melakukan kajian literatur guna memahami lebih dalam mengenai dampak konsumsi makanan instan terhadap status gizi remaja berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilakukan.

## **TUJUAN**

Tujuan dari review jurnal ini adalah:

1. Menganalisis hubungan antara konsumsi makanan instan dengan status gizi remaja berdasarkan hasil penelitian terdahulu.
2. Mengidentifikasi dampak negatif yang dapat ditimbulkan akibat pola konsumsi makanan instan yang berlebihan.
3. Membandingkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk melihat pola menyebabkan kekurangan zat gizi, yang berdampak pada kesehatan jangka panjang.

kesamaan dan perbedaan dalam temuan yang ada.

4. Memberikan gambaran tentang pentingnya pola makan sehat bagi remaja dalam menjaga status gizi yang optimal.

## **METODE**

Menganalisis lima jurnal ilmiah yang membahas hubungan antara konsumsi makanan cepat saji (fast food) dan status gizi remaja jika dikonsumsi secara berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan remaja serta akan mempengaruhi status gizi pada remaja karena makanan cepat saji memiliki kandungan kalori, lemak, dan sodium yang tinggi, namun sangat rendah serat, vitamin A dan kalsium.

## **HASIL**

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan pada remaja memiliki dampak negatif terhadap status gizi mereka. Dampak tersebut meliputi:

### **Peningkatan Risiko Obesitas**

Makanan cepat saji cenderung tinggi kalori, lemak jenuh, gula, dan garam, tetapi rendah serat. Konsumsi berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi, yang pada akhirnya menyebabkan penumpukan lemak dan obesitas.

### **Kekurangan Zat Gizi Esensial**

Makanan cepat saji sering kali tidak mengandung cukup vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja. Hal ini dapat

### **Peningkatan Risiko Penyakit Kronis**

Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak jenuh dan garam dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan tekanan darah tinggi pada usia muda.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji yang tinggi gula dan lemak dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, seperti meningkatkan risiko depresi dan kecemasan.

### Dampak pada Kesehatan Mental

### RINGKASAN TABEL PICO

No	Study	Patient/Problem	Intervention	Comparison	Outcome
1.	Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Gizi Remaja	Makanan cepat saji dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, gangguan lemak darah atau dislipidemiadan lain sebagainya. Ditambah lagi, makanan cepat saji mengandung sejumlah besar lemak yang sebagiannya terakumulasi dalam tubuh serta berkontribusi terhadap obesitas. Tidak hanya berdampak pada kesehatan, Perkembangan makanan cepat saji ini juga berdampak pada meningkatnya kuantitas air limbah dari usaharumah makan cepat saji yang berpotensi menyebabkan	Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) (2016) terdapat lebih dari 1,9 miliar orang dewasa yang berusia di atas 18 tahun memiliki kelebihan berat badan, dan dari jumlah tersebut terdapat 600 juta orang yang obesitas, sehingga jika dihitung secara keseluruhan diperkirakan sekitar 13% dari populasi dewasa (11% laki-laki dan 15% perempuan)	Penelitian dilakukan dengan cara mengkaji teori dan menelaah literatur yang sesuai dengan teori yang akan dibahas, khususnya teori yang berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji atau fast food terhadap status gizi pada remaja.	Dampak dari mengonsumsi makanan cepat saji bagi kesehatan diantaranya obesitas, hipertensi, diabetes, kanker, penyakit jantung, dan juga stroke. Pengetahuan remaja terhadap konsumsi makanan cepat saji juga merupakan salah satu penyebab timbulnya masalah kesehatan pada remaja sebagai akibat mengonsumsi makanan cepat saji. Konsumsi pangan individu dapat dipengaruhi oleh pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi setiap individu meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi makanan setiap hari dengan baik dan memberikan zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi tubuh

		permasalahan lingkungan.	mengalami obesitas.		yang normal (Almatsier, 2014).
2.	Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja	Pola konsumsi makanan yang buruk pada remaja dapat berimplikasi pada masalah gizi. Permasalahan gizi yang dapat dialami remaja pada umumnya dapat berupa kekurangan gizi/malnutrisi dan kelebihan berat badan/obesitas, sehingga remaja memerlukan asupan gizi seimbang pada masa pertumbuhannya (Hatta, 2019).	Menurut data WHO 2020, 80% remaja global sering mengonsumsi makanan cepat saji. Di Indonesia, 69% penduduk perkotaan melakukannya, dengan frekuensi 1-10 kali per bulan di Lampung. Pola makan ini tergolong buruk.	Penelitian Widyawati (2022) dan Yulianingsih (2017) menunjukkan adanya korelasi signifikan antara konsumsi fast food dan status gizi remaja, dengan nilai p masing-masing <0,001 dan 0,001. Semakin sering mengonsumsi fast food, semakin besar pengaruhnya terhadap status gizi.	Terdapat hubungan antara konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja kelas VIII di SMPN 27 Bandar Lampung Kota Bandar Lampung Tahun 2024 pada uji Spearman rho didapatkan p-value = 0,000 (nilai $p < 0,05$ ) dan nilai $r$ 0,652.
3.	Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) dan Status Gizi pada Remaja	Kecenderungan remaja mengonsumsi fast food dipengaruhi oleh kondisi sosial ekonomi dan banyaknya restoran yang menjual berbagai macam makanan olahan yang disebut dengan makanan modern (western food).	Berdasarkan fenomena yang terjadi pada masyarakat di RW 005 Kelurahan Bara-Baraya, Makassar, didapatkan remaja berjumlah 653 orang dari pengambilan	Hal ini sejalan dengan penelitian Wandansari yang menyatakan bahwa status gizi lebih (obesitas) merupakan masalah gizi yang dialami oleh remaja, karena asupan gizi	Bila jajanan tersebut dikonsumsi dalam kurung waktu yang lama akan menyebabkan masalah kesehatan gizi lebih (obesitas) dan gizi kurang.

			data awal dan didapatkan dari hasil observasi.	yang masuk cukup besar dari pada asupan gizi yang keluar sehingga menimbulkan kalori berlebih yang akan menjadi lemak dan tersimpan di jaringan adiposa.	
4.	Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja	Menurut penelitian (Laksono Rizky Agung, Mukti Nurul Dwi, 2022) mengkonsumsi makanan cepat saji dapat berdampak pada masalah kesehatan seperti, mengganggu keadaan tenggorokan, membuat mengantuk, mempengaruhi tingkat energi tubuh, munculnya penyakit tidak menular, dapat memicu penyakit GERD (Gastroesophageal Reflux Disease). GERD merupakan gangguan yang terjadi pada lambung yang menyebabkan rasa asam atau pahit pada lidah dan obesitas. Obesitas dapat terjadi apabila sering	Menurut (WHO 2021) menyebutkan prevalensi kegemukan (overweight atau obesitas) pada anak remaja 5-19 tahun 18%, lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016. Remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang dapat terjadi perubahan dengan cepat	Menurut asumsi peneliti, bahwa kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja sebagian besar sering mengkonsumsi makanan cepat saji. Dikarenakan sebagian besar remaja mengatakan banyak jenis makanan cepat saji yang dijual dikantin sekolah, dipengaruhi oleh teman yang mengajak jajan, karena orang tua yang sibuk bekerja,	Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan judul Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja di SMA AL-HIKMAH tahun 2023 didapatkan dari 61 responden menunjukkan bahwa jumlah mayoritas remaja yang kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji selalu 5-7x/minggu yaitu 31 orang (50,8%), sedangkan minoritas yang kebiasaan konsumsi makanan cepat saji tidak pernah sebanyak 6 orang (9,8%).

		mengonsumsi junk food secara terus menerus.	sehingga berpengaruh pada perkembangan komposisi tubuh remaja dan perubahan pada berat badan (Hurirayati, Kandarian, faza, 2019).	pengaruh uang jajan dan makanan dirumah yang tidak modren.	
5.	Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi Siswa	Meningkatnya kemakmuran dan pengaruh westernisasi mengakibatkan perubahan gaya hidup dalam pemilihan makanan yang cenderung menyukai makanan cepat saji, yang memiliki kandungan gizi tidak seimbang yang mengandung energi, garam, dan lemak, termasuk kolesterol tinggi dan sedikit serat. Perubahan yang terjadi pada remaja menimbulkan berbagai masalah dan perubahan perilaku makan yang berujung pada perilaku makan yang sehat dan tidak sehat.	Desain penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan desain cross sectional untuk mengetahui hubungan antara makanan cepat saji dan uang jajan dengan status gizi remaja yang dilakukan di SMAN 1 dan 4 Surakarta dari bulan April sampai Mei 2018 sebanyak 146.146 orang yang memenuhi kriteria.	Hasil penelitian yang dilakukan oleh Imtihani dan Noer menunjukkan bahwa uang jajan berhubungan dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Semakin tinggi uang saku, maka semakin tinggi frekuensi konsumsi makanan siap saji. Hal ini terjadi karena subjek memiliki uang jajan cukup untuk membeli makanan siap saji	Meningkatnya popularitas fast food di kalangan remaja saat ini diiringi dengan peningkatan porsi dan energi dalam fast food selama beberapa tahun terakhir. Hal ini menyebabkan remaja yang mengonsumsi fast food mengonsumsi energi, lemak, dan gula secara berlebihan. Selain itu, makanan cepat saji dikenal rendah serat dan tinggi sodium. Semakin banyak makanan cepat saji yang dikonsumsi, semakin besar risiko obesitas.

--	--	--	--	--	--

## KATA KUNCI

1. Status Gizi Remaja: Status gizi remaja adalah kondisi keseimbangan gizi yang dicapai oleh remaja berdasarkan asupan makanan yang dikonsumsi, yang mempengaruhi kesehatan dan pertumbuhan mereka.

2. Makanan Siap Saji: Makanan siap saji adalah makanan yang telah diproses dan siap untuk dikonsumsi tanpa memerlukan proses memasak yang lama, seperti makanan instan, makanan cepat saji, dan makanan kemasan.

3. Kandungan Gizi: Kandungan gizi adalah jumlah dan jenis nutrisi yang terkandung dalam makanan, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, yang diperlukan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan dan pertumbuhan.

## INTERPRESSURE/EXPOSSURE

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) (2016) terdapat lebih dari 1,9 miliar orang dewasa yang berusia di atas 18 tahun memiliki kelebihan berat badan, dan dari jumlah tersebut terdapat 600 juta orang yang obesitas, sehingga jika dihitung secara keseluruhan diperkirakan sekitar 13% dari populasi dewasa (11% laki-laki dan 15% perempuan) mengalami obesitas.

Bahan makanan saat ini tidak hanya terdiri dari zat makanan, tetapi juga bahan tambahan (zat aditif), yang terbagi menjadi dua jenis: langsung dan tidak langsung. Kedua jenis bahan tambahan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan,

pertumbuhan, dan perkembangan. Zat aditif bisa membahayakan jika mengandung kontaminan berbahaya seperti logam berat, residu pestisida, hormon, atau antibiotik.

Bahan aditif dalam makanan instan meliputi penyedap, pemanis, pengawet, dan pewarna. Salah satu yang paling banyak digunakan adalah Monosodium Glutamat (MSG), yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti pusing, mual, dan jantung berdebar. MSG juga memiliki sifat toksik, khususnya sebagai racun syaraf. FAO dan WHO menetapkan batas konsumsi MSG sebesar 120 mg/kg berat badan. Namun, simposium Perhimpunan Hotel Indonesia menyimpulkan bahwa MSG sebaiknya tidak lagi disebut sebagai "bumbu" karena dampak berbahayanya bagi tubuh.

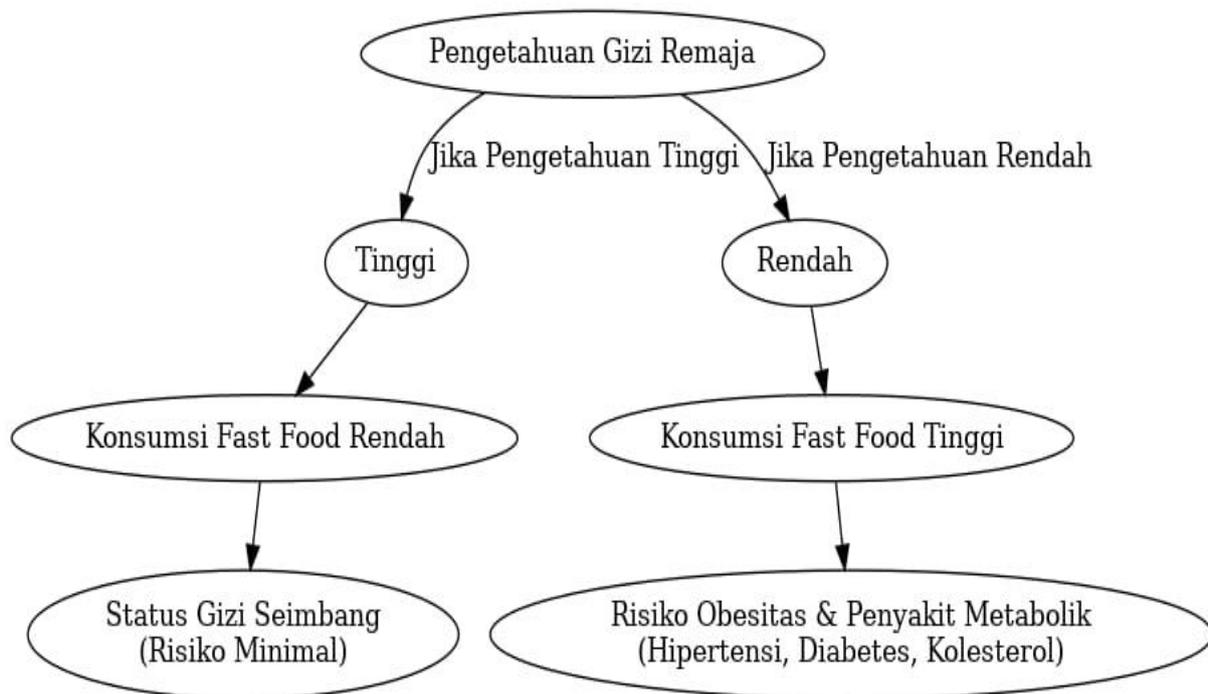
## OUTCOME

Makanan cepat saji dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, gangguan lemak darah atau dislipidemiadan lain sebagainya. Ditambah lagi, makanan cepat saji mengandung sejumlah besar lemak yang sebagiannya terakumulasi dalam tubuh serta berkontribusi terhadap obesitas. Tidak hanya berdampak pada kesehatan, Perkembangan makanan cepat saji ini juga berdampak pada meningkatnya kuantitas air limbah dari usaharumah makan cepat saji yang berpotensi menyebabkan permasalahan lingkungan.

## EKSTRASI DATA

No	Judul	Penulis	Tahun	Temuan Utama
1.	Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Gizi Remaja	D. Alfora, E. Saori, L. N. Fajriah	2023	Konsumsi berlebihan fast food meningkatkan risiko obesitas, kolesterol tinggi, diabetes, penyakit jantung, gangguan ginjal, dan kerusakan hati.
2.	Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja	N. A. Resky	2023	Konsumsi fast food berlebihan berkorelasi dengan risiko hipertensi, diabetes, dan obesitas.
3.	Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) dan Status Gizi pada Remaja	E. I. Lestari	2020	Konsumsi fast food yang sering menyebabkan obesitas, terutama pada remaja di Makassar.
4.	Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja	L. L. Gaol, R. M. Manik, M. Sinabariba, B. Ambarita	2023	Remaja dengan pengetahuan gizi rendah cenderung lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, yang berdampak pada status gizi mereka
5.	Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi Siswa	D. Pamela	2021	Konsumsi fast food yang tinggi berkaitan dengan peningkatan risiko obesitas pada siswa SMA di Surakarta.

## DIAGRAM ALIR



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah beberapa poin penting dalam pembahasan mengenai pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja:

### Perubahan Gaya Hidup:

Gaya hidup modern yang serba cepat dan sibuk mendorong remaja untuk memilih makanan cepat saji sebagai pilihan praktis. Kurangnya waktu untuk memasak dan makan makanan sehat di rumah juga berkontribusi pada peningkatan konsumsi makanan cepat saji.

### Pengaruh Pemasaran:

Industri makanan cepat saji gencar melakukan pemasaran yang menargetkan remaja, dengan menampilkan iklan yang menarik dan promosi yang menggoda. Hal ini dapat mempengaruhi preferensi makanan remaja dan mendorong mereka untuk mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan.

### Pendidikan Gizi:

Kurangnya pendidikan gizi yang memadai di kalangan remaja dan orang tua dapat menyebabkan kurangnya pemahaman tentang dampak negatif makanan cepat saji.

Pendidikan gizi yang efektif dapat membantu remaja membuat pilihan makanan yang lebih sehat.

### Faktor Sosial Ekonomi:

Makanan cepat saji seringkali lebih murah dan mudah diakses daripada makanan sehat, terutama bagi remaja dari keluarga dengan kondisi sosial ekonomi rendah. Hal ini dapat menyebabkan ketidaksetaraan dalam akses terhadap makanan sehat dan memperburuk masalah gizi pada remaja.

### Peningkatan Risiko Obesitas:

Banyak penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara konsumsi fast food yang tinggi dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja. Fast food sering kali tinggi kalori, lemak jenuh, dan gula, yang dapat menyebabkan penumpukan lemak tubuh jika dikonsumsi secara berlebihan.

### Kekurangan Nutrisi:

Konsumsi fast food yang sering dapat menyebabkan kekurangan nutrisi penting seperti vitamin, mineral, dan serat. Hal ini dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan remaja.

### **Masalah Kesehatan Lainnya:**

Beberapa penelitian juga mengaitkan konsumsi fast food dengan peningkatan risiko masalah kesehatan lainnya seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan masalah pencernaan.

### **Variasi Hasil:**

Penting untuk dicatat bahwa hasil penelitian dapat bervariasi tergantung pada faktor-faktor seperti frekuensi konsumsi fast food, jenis fast food yang dikonsumsi, dan karakteristik populasi remaja yang diteliti. Terdapat penelitian yang menunjukkan hasil korelasi rendah antara konsumsi fast food dan status gizi.

### **Faktor-faktor yang Mempengaruhi:**

Pembahasan biasanya mencakup analisis faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan antara konsumsi fast food dan status gizi, seperti pengaruh teman sebaya, iklan, dan ketersediaan fast food.

### **Mekanisme Biologis:**

Pembahasan juga dapat mencakup penjelasan mengenai mekanisme biologis yang mendasari dampak fast food terhadap status gizi, seperti pengaruhnya terhadap metabolisme dan hormon.

### **Implikasi Kesehatan Masyarakat:**

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi kesehatan masyarakat, terutama dalam upaya pencegahan obesitas dan masalah kesehatan terkait gizi pada remaja.

### **Rekomendasi:**

Pembahasan juga akan memberikan rekomendasi terkait pola konsumsi makanan yang sehat untuk remaja, dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis terhadap lima jurnal yang telah dikaji, konsumsi makanan cepat saji atau fast food pada remaja menunjukkan tren yang semakin meningkat. Hal ini didorong oleh berbagai faktor, termasuk gaya hidup modern yang serba cepat, kemudahan akses terhadap makanan cepat saji, serta pengaruh lingkungan sosial seperti teman sebaya dan keluarga. Meskipun makanan cepat saji menawarkan kepraktisan dan cita rasa yang digemari remaja, dampak negatifnya terhadap kesehatan menjadi perhatian utama.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi, tetapi pengetahuan tersebut tidak selalu berbanding lurus dengan pola makan yang sehat. Remaja cenderung tetap mengonsumsi fast food secara rutin, dengan frekuensi yang cukup tinggi, bahkan ada yang mengonsumsinya lebih dari lima kali dalam seminggu. Penyebab utama kebiasaan ini adalah faktor kepraktisan, harga yang terjangkau, serta rasa yang sesuai dengan selera remaja. Selain itu, promosi yang agresif dari industri makanan cepat saji juga berperan dalam meningkatkan konsumsi di kalangan anak muda.

Kelima jurnal secara konsisten menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dengan status gizi remaja. Remaja yang sering mengonsumsi fast food lebih berisiko mengalami kelebihan berat badan dan obesitas dibandingkan dengan mereka

yang jarang mengonsumsinya. Pola makan yang tinggi lemak jenuh, gula, dan natrium dalam makanan cepat saji berdampak buruk terhadap kesehatan, termasuk peningkatan risiko penyakit metabolik seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Selain itu, rendahnya konsumsi serat dan nutrisi esensial lainnya dalam makanan cepat saji juga berkontribusi terhadap masalah gizi yang dialami remaja.

Selain dampak kesehatan, kebiasaan mengonsumsi fast food juga mencerminkan perubahan gaya hidup yang kurang sehat. Banyak remaja yang mengabaikan pola makan seimbang dan kurang melakukan aktivitas fisik yang cukup, sehingga meningkatkan risiko obesitas serta masalah kesehatan lainnya. Kondisi ini semakin diperburuk dengan kurangnya regulasi terkait konsumsi makanan cepat saji di lingkungan sekolah maupun di sekitar tempat tinggal remaja.

## **SARAN**

Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan langkah-langkah konkret dari berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan pemerintah. Pendidikan mengenai gizi yang baik harus terus ditingkatkan agar remaja lebih sadar akan pentingnya pola makan sehat dan seimbang. Sekolah diharapkan dapat menyediakan kantin sehat dan membatasi penjualan makanan cepat saji di lingkungan sekolah. Selain itu, pemerintah perlu melakukan kampanye kesehatan yang lebih luas guna mengubah pola pikir remaja terhadap fast food serta mendorong mereka untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat.

Kesimpulannya, konsumsi makanan cepat saji yang tinggi di kalangan remaja memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap status gizi dan kesehatan mereka. Oleh karena itu, diperlukan upaya

kolaboratif untuk mengedukasi dan membatasi konsumsi makanan cepat saji agar dapat menciptakan generasi muda yang lebih sehat dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik di masa depan.

## **REFERENSI**

- D. Alfora, E. Saori, L. N. Fajriah. (2023). "Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Gizi Remaja"
- N. A. Resky. (2023). "Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja"
- E. I. Lestari. (2020). "Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) dan Status Gizi pada Remaja"
- L. L. Gaol, R. M. Manik, M. Sinabariba, B. Ambarita. (2023). "Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja"
- D. Pamela. (2021). "Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi Siswa"