

## Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y”

Rizky Agung Laksono,<sup>1</sup> Nurul Dwi Mukti,<sup>1</sup> Didah Nurhamidah<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

<sup>2</sup> Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

### Abstrak

**Latar belakang:** Makanan cepat saji merupakan makanan yang bisa disajikan dengan waktu yang sesingkat mungkin. Makanan cepat saji memiliki banyak sekali ragam jenis, dari makanan ringan hingga berat. Sejalan dengan perkembangan pada jumlah dan jenis makanan, kebiasaan masyarakat dalam mengonsumsi makanan semakin beraneka ragam termasuk kegemaran mengonsumsi makanan cepat saji. Padahal jika dikonsumsi berlebihan, makanan cepat saji dapat mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan. Studi ini ditujukan untuk mengetahui dampak konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa.

**Metode:** Penelitian cross sectional ini dilakukan terhadap kesehatan mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y”. Metode pengumpulan data menggunakan teknik penyebaran angket secara daring yang dimulai sejak 17 Oktober 2021 terhadap 28 mahasiswa. Data dianalisis secara deskriptif.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53,6% mahasiswa setuju dengan konsumsi makanan cepat saji, 64,3% mengaku mengalami gangguan tenggorokan 53,6% mahasiswa merasa mengantuk setelah konsumsi makanan cepat saji, dan 64,3% mahasiswa mengaku mengalami peningkatan berat badan karena tingginya frekuensi konsumsi makanan cepat saji

**Kesimpulan:** Studi ini menemukan bahwa mahasiswa mengeluhkan mengalami dampak negatif dari makanan cepat saji seperti kenaikan berat badan, gangguan tenggorokan, dan merasa mengantuk.

**Kata kunci:** Dampak, Kesehatan, Makanan cepat saji

## The Impacts of Fast Food on Health of “X” Undergraduate Student Program of University “Y”

### Abstract

**Background:** Fast food is food that can be served in the shortest possible time. Fast food has a wide variety of types, from light to heavy meals. In line with developments in the amount and type of food, people's habits in consuming food are increasingly diverse, including their fondness for eating fast food. In fact, if consumed in excess, fast food can cause various health problems. This study aimed to determine the impact of fast food consumption on students.

**Methods:** This cross-sectional study was conducted in “X” department University of “Y”. Online questionnaire was used to collected the data on October 17, 2021 in 28 students. The data were analyzed descriptively.

**Results:** The results showed that 53.6% of students agreed with the consumption of fast food, 64.3% admitted to having throat problems, 53.6% of students felt sleepy after consuming fast food, and 64.3% of students admitted that they experienced weight gain because of the high frequency of consumption of fast food

**Conclusion:** This study found that college students complained of experiencing negative effects from fast food snacks such as weight gain, throat disorders, and feeling sleepy.

**Keywords:** Fast food, Health, Impact

---

Korespondensi: Rizky Agung Laksono  
Email: laksonoagungrizky@gmail.com

## PENDAHULUAN

Sebagai salah satu kebutuhan primer bagi manusia, makanan berkontribusi dalam mempertahankan kelangsungan hidup. Pada zaman dahulu, makanan cepat saji belum berperan penting bagi nenek moyang. Untuk memenuhi kebutuhan pangan, mereka lebih memilih bercocok tanam atau beternak sendiri. Selain itu, mereka bisa mendapatkan bahan pangan dengan cara menjual hasil dari bercocok tanam maupun hasil ternak mereka.

Berkat kecanggihan teknologi pada zaman modern saat ini, kehadiran makanan cepat saji semakin memanjakan manusia dalam memenuhi kebutuhan primer sehari-hari. Pola konsumsi masyarakat Indonesia dapat terganti akibat makanan cepat saji. Semakin banyak restoran cepat saji dapat mengubah gaya hidup masyarakat. Masyarakat menginginkan semua dilakukan secara instan, praktis, serta cepat dalam mengonsumsi makanan tanpa memikirkan kandungan makanan yang mereka konsumsi.

Makanan cepat saji memiliki banyak sekali ragam jenis, dari makanan ringan hingga berat.<sup>1</sup> Sejalan dengan perkembangan pada jumlah dan jenis makanan, kebiasaan masyarakat dalam mengonsumsi makanan semakin beraneka ragam termasuk kegemaran mengonsumsi makanan cepat saji<sup>1</sup>. Padahal jika dikonsumsi berlebihan, makanan cepat saji dapat mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan.

Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji secara konstan dapat berdampak buruk bagi kesehatan anak-anak, remaja, maupun dewasa. Makanan cepat saji yang dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti hipertensi, obesitas, diabetes, dan gangguan pada lemak darah. Selain itu makanan cepat saji juga dapat merusak kesehatan gigi.

Salah satu penyakit paling berbahaya yang disebabkan oleh makanan cepat saji adalah obesitas. Obesitas dapat memicu berbagai penyakit lain seperti penyakit jantung, asma, stroke, diabetes, serta radang pada tulang dan persendian.<sup>2</sup> Menurut data dari Riskesdas pada tahun 2018, jumlah masyarakat yang mengalami obesitas pada orang-orang dengan umur lebih dari 18 adalah 21,8%. Selain itu, terdapat 31,0% obesitas sentral pada orang-orang dengan umur lebih dari 15 tahun.<sup>3</sup>

Menurut survei yang dilakukan oleh Nielsen di tahun 2008, diketahui bahwa ada

69% masyarakat kota Indonesia yang gemar mengonsumsi makanan cepat saji, dengan 33% menyantap sebagai makan siang, 25% makan malam, 9% makanan ringan, dan 2% menyantapnya untuk sarapan.<sup>4</sup> Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Heryanti tahun 2009 menyatakan bahwa kelompok pelajar memiliki tingkat konsumsi makanan cepat saji tertinggi dengan angka 83,3%.<sup>4</sup>

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi remaja mengonsumsi makanan cepat saji. Faktor-faktor tersebut bisa berupa pengetahuan tentang gizi, pengaruh teman, tempat makan yang nyaman untuk berkumpul, makanan yang cepat dan praktis, memiliki rasa yang sedap, *Brand* makanan yang terkenal, serta harga yang murah. Hal-hal ini dapat mendorong banyak remaja untuk akhirnya mengonsumsi makanan cepat saji.<sup>5</sup>

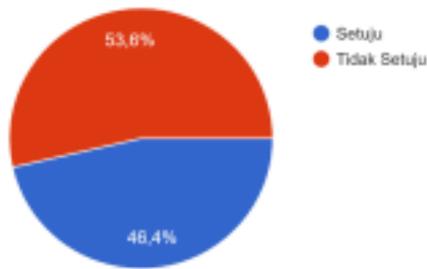
Masih banyak mahasiswa Program Studi "X" Perguruan Tinggi "Y" yang mengalami masalah kesehatan setelah mengonsumsi makanan cepat saji. Hal ini diakibatkan karena kurangnya informasi mengenai makanan cepat saji yang sering mereka konsumsi. Oleh karena itu, penelitian ini kami lakukan agar mahasiswa Program Studi "X" Perguruan Tinggi "Y" mengetahui dampak mengonsumsi makanan cepat saji.

## METODE

Studi *cross sectional* dilakukan dengan penyebaran angket secara daring/*online* yang dimulai sejak 17 Oktober 2021. Data pada penelitian ini dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui distribusi frekuensi dan proporsi terhadap Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif berdasarkan data hasil survei yang dilakukan pada 28 responden, kemudian mengklasifikasikan pertanyaan yang mengerucut pada tujuan penelitian, yaitu mengetahui dampak negatif makanan cepat saji pada kesehatan mahasiswa program studi "X" angkatan 2021 di Perguruan Tinggi "Y".

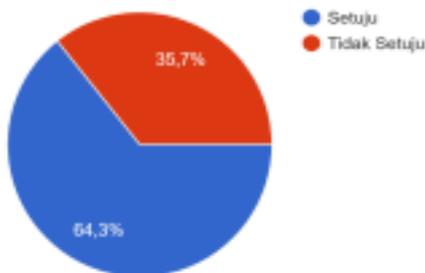
## HASIL

Studi ini menemukan bahwa dari 28 responden didapatkan hasil sebanyak 53,6% responden tidak setuju bahwa makanan cepat saji dapat membuat tubuh menjadi bersemangat. Oleh karena itu, mayoritas orang mengakui bahwa makanan cepat saji tidak dapat membuat semangat secara penuh.



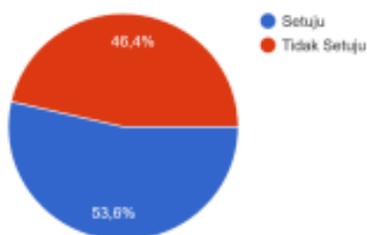
**Gambar 4.1** Persentase setelah mengonsumsi makanan cepat saji, tubuh menjadi semangat

Mayoritas responden yang merasakan gangguan pada tenggorokan setelah memakan makanan cepat saji (64,3%). Jadi, mayoritas orang mengakui bahwa makanan cepat saji mengganggu keadaan tenggorokan.



**Gambar 4.2** Persentase Setelah Mengonsumsi Makanan Cepat Saji, Tenggorokan Saya Terasa Terganggu

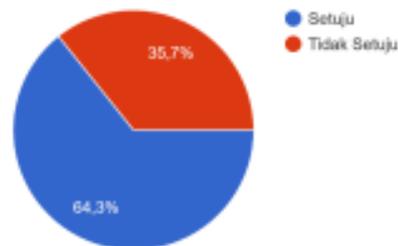
Lebih dari setengah responden responden merasa mengantuk setelah memakan makanan cepat saji (53,6%). Berdasarkan persentase tersebut, mayoritas orang mengaku bahwa memakan beberapa makanan cepat saji dapat membuat tubuh menjadi mengantuk.



**Gambar 4.3** Persentase Setelah Mengonsumsi Makanan Cepat Saji, Saya Merasa Mengantuk

Proporsi tertinggi ditemukan pada responden yang mengaku mengalami peningkatan berat badan setelah memakan

makanan cepat saji 64,3%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian ini mengalami peningkatan berat badan setelah mengonsumsi makanan cepat saji.



**Gambar 4.4** Persentase Setelah Mengonsumsi Makanan Cepat Saji, Berat Badan Saya Meningkat

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji mengakibatkan berbagai dampak buruk bagi kesehatan. Sebagian besar responden yaitu mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y” setuju bahwa makanan cepat saji dapat mengganggu tenggorokan, menyebabkan kantuk, serta meningkatkan berat badan. Sedangkan, sebagian besar responden tidak setuju bahwa makanan cepat saji dapat membuat tubuh menjadi bersemangat.

Dampak-dampak yang ditimbulkan dari makanan cepat saji tersebut tidak terlepas dari bahan/zat-zat yang terkandung dalam makanan cepat saji. Konsumsi makanan cepat saji atau *junk food* yang terlalu sering juga bisa mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit yang berbahaya, seperti kolesterol tinggi, diabetes, penyakit jantung, gangguan ginjal, dan kerusakan hati.<sup>6</sup>

Salah satu efek makanan cepat saji bagi tubuh yakni dapat memengaruhi tingkat energi tubuh.<sup>7</sup> Mengonsumsi makanan cepat saji dapat memberikan kita energi agar kita bisa menjadi lebih bersemangat. Tetapi, kita juga harus berhati-hati terhadap jumlah makanan cepat saji yang kita konsumsi. Mengonsumsi makanan cepat saji dengan berlebihan akan mengakibatkan tubuh memiliki asupan energi yang berlebihan pula.<sup>8</sup> Terlebih lagi, makanan cepat saji mengandung sejumlah besar lemak yang sebagiannya terakumulasi dalam tubuh serta berkontribusi terhadap obesitas.<sup>7</sup>

Dampak buruk lain yang ditimbulkan dari konsumsi makanan cepat saji adalah munculnya penyakit tidak menular.<sup>9</sup> Handayani menemukan dalam penelitiannya bahwa

terdapat responden yang merasa tenggorokan mereka sakit setelah Mengonsumsi makanan yang berminyak.<sup>9</sup> Makanan yang mengandung pewarna buatan seperti Rhodamin B dapat menyebabkan gejala keracunan meliputi iritasi terutama pada area tenggorokan dan kerongkongan.<sup>10</sup> Selain itu, bahan pengawet seperti formalin juga dapat menyebabkan rasa terbakar pada area kerongkongan atau tenggorokan dan perut hingga menyebabkan kanker. Makanan cepat saji juga dapat memicu penyakit GERD. GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*) merupakan gangguan yang terjadi pada lambung. Penyakit ini mempunyai gejala yaitu rasa asam atau pahit pada lidah serta rasa terbakar pada kerongkongan dan dada atau yang biasa disebut heartburn.<sup>11</sup>

Orang yang mengonsumsi makanan tinggi lemak dan protein berisiko mengalami penurunan durasi tidur yang dapat menyebabkan kantuk sepanjang hari.<sup>12</sup> Setelah mengonsumsi makanan cepat saji, terjadi peningkatan kerja hormon insulin sehingga menyebabkan munculnya rasa kantuk. Hormon dopamin dan serotonin yang muncul setelah makan juga memicu rasa kantuk. Secara tidak langsung, makanan cepat saji mempengaruhi pola tidur menjadi tidak teratur. Padahal pola tidur yang memadai dapat melindungi tubuh dari berbagai gangguan gizi dan metabolik, seperti obesitas, dislipidemia, diabetes, dan resistensi insulin. Gangguan-gangguan ini mungkin terjadi karena tidur berperan penting dalam mengontrol metabolisme tubuh.<sup>13</sup>

Peningkatan berat badan usai mengonsumsi makanan cepat saji tidak terlepas dari tingginya kandungan lemak dan gula yang pada makanan.<sup>14</sup> Seseorang yang mengonsumsi makanan tinggi lemak, berat badannya lebih cepat meningkat dibandingkan mereka yang mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat dalam jumlah kalori yang sama.<sup>15</sup> Jika hal ini terus berlanjut, maka dapat menyebabkan obesitas. Remaja yang memiliki obesitas memiliki potensi 80% lebih besar untuk memiliki obesitas pada saat dewasa. Remaja yang mengalami obesitas memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita penyakit-penyakit berbahaya seperti penyakit jantung, asma, stroke, diabetes, serta radang pada tulang dan persendian.<sup>2</sup> Oleh karena itu, kita perlu melakukan pemantauan berat badan normal sebagai upaya pencegahan penyimpangan berat badan dan jika terjadi penyimpangan maka langkah-langkah pencegahan dan penanganan

dapat segera dilakukan.<sup>16</sup>

Para mahasiswa harus memperhatikan makanan yang mereka konsumsi. Makanan-makanan yang mereka konsumsi akan berdampak terhadap kesehatan tubuh mereka. Makanan yang dikonsumsi tidak boleh yang sekedar mengenyangkan, namun harus kaya gizi. Terlebih lagi kebanyakan mahasiswa berada dalam masa pertumbuhan dan asupan gizi memiliki peran penting dalam pertumbuhan. Banyak penyakit yang diakibatkan konsumsi makanan tidak sehat yang dapat berdampak pada kondisi mereka saat sudah dewasa. Para orang tua juga harus mengawasi makanan ataupun minuman yang mereka konsumsi agar kesehatan buah hati mereka tetap terjaga.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil survei dapat disimpulkan bahwa makanan cepat saji memiliki dampak negatif terhadap kesehatan. Hal tersebut dilihat dari jawaban responden yang setuju bahwa setelah mereka mengonsumsi makanan cepat saji, kerongkongan mereka terasa gatal, merasa mengantuk, serta meningkatkan berat badan. Sedangkan, sebagian besar responden tidak setuju bahwa makanan cepat saji dapat membuat tubuh menjadi bersemangat. Selain hal-hal di atas, banyak penyakit yang dapat terjadi akibat sering mengonsumsi makanan cepat saji. Para mahasiswa dan orang tua mereka harus memperhatikan makanan apa yang dikonsumsi sehingga kesehatan tubuh mereka tetap terjaga.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Lestari EI, Asthiningsih NWW. Hubungan pola makan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food) pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*. 2021;1(3):1766–71.
2. Dewita E. Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di sma negeri 2 tambang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2021;2(1):7–14.
3. Kementerian Kesehatan RI. Hasil utama riskesdas 2018 [Internet]. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018 [cited 2022 Mar 14]. Available from:

- [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskasdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskasdas-2018_1274.pdf)
4. Hanum TSL, Dewi AP, Erwin. Hubungan antara pengetahuan dan kebiasaan mengkonsumsi fast food dengan status gizi pada remaja. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*. 2015;2(2):750–8.
  5. Pamela I. Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *ikesma*. 2018 Sep 17;14(2):144.
  6. Kementerian Kesehatan RI. Ketahui bahaya terlalu sering mengkonsumsi junk food [Internet]. 2018. Available from: <https://promkes.kemkes.go.id/ketahui-bahaya-terlalu-sering-mengonsumsi-junk-food>
  7. Izhar MD. Hubungan antara konsumsi junk food, aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Jambi. *Jurnal ForMil (Forum Ilmiah) KesMas Respati* [Internet]. 2020;5(1):1–7. Available from: <http://formilkesmas.respati.ac.id>
  8. Resky NA, Haniarti, Usman. Hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan asupan energi dengan kejadian obesitas pada mahasiswa yang tinggal di sekitar Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan* [Internet]. 2019 Sep 3;2(3):323–32. Available from: <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes>
  9. Handayani DNM. Upaya pengurangan konsumsi junk food untuk menurunkan risiko penyakit tidak menular. Surakarta; 2019.
  10. Suswanti I. Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan cepat saji pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2012. [Jakarta]; 2013.
  11. Ramdhan A, Bunga NA. Perancangan aplikasi “kenali gerd” untuk remaja. *jurnal itenas rakarupa*. 2021;1(1):10–21.
  12. Rasmada S, Triyanti, Indrawani YM, Sartika RAD. Asupan gizi dan mengantuk pada mahasiswa nutrition. *Kesmas, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 2012;7(3):99–104.
  13. Crispim CA, Zimberg IZ, Gomes Dos Reis B, Diniz RM, Tufik S, Túlio De Mello M. Relationship between food intake and sleep pattern in healthy individuals. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2011;7(6):659–64.
  14. Atikah AN. Hubungan indeks massa tubuh (imt) dengan status periodontal pada pemuda-pemudi dukuh penegar Kebumen [Internet]. [Yogyakarta]; 2019. Available from: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/726>
  15. Abramowitz J. The connection between working hours and body mass index in the U.S.: a time use analysis. *Review of Economics of the Household*. 2016 Mar 1;14(1):131–54.
  16. Indrayana S, Palupi NS. Strategi implementasi pencantuman informasi kandungan gula, garam, dan lemak untuk pencegahan risiko penyakit tidak menular. *Jurnal Mutu Pangan*. 2014;1(2):160–4.