

ARTIKEL PENELITIAN

**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
DENGAN KADAR KOLESTEROL PADA REMAJA
DI DESA DALU SEPULUH B KABUPATEN DELI SERDANG**

Ericha Setyaningsih Siregar¹, Yulia Afrina Nasution¹
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
erichasetyaningsih21@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada era saat ini, masyarakat sudah sangat banyak yang mengenal makanan cepat saji dan mungkin hampir setiap hari masyarakat bisa memakan makanan tersebut. Remaja antara usia 15 sampai 21 tahun memiliki preferensi untuk makanan cepa saji. Hal ini disebabkan oleh perubahan kehidupan, budaya, dan teknologi yang mempengaruhi kebiasaan konsumsi remaja, seperti asupan makanan cepat saji yang tinggi lemak dan kolesterol. **Tujuan:** Menganalisis hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kadar kolesterol pada remaja Di Desa Dalu Sepuluh B, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang. **Metode:** Di Desa Dalu Sepuluh B, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, penelitian ini dilakukan dengan desain *cross sectional* dan penelitian deskriptif analitik. **Hasil:** Hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* konsumsi makanan cepat saji dengan kadar kolesterol didapatkan nilai ($P = 0,277$). Sehingga menunjukkan hasil tidak adanya hubungan antara makanan cepat saji dengan kadar kolesterol total. **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kadar kolesterol di Desa Dalu Sepuluh B.

Kata Kunci: Remaja, Makanan Cepat Saji, Kadar Kolesterol

PENDAHULUAN

Pada era saat ini, masyarakat sudah sangat banyak yang mengenal makanan cepat saji dan mungkin hampir setiap hari masyarakat bisa memakan makanan tersebut. Bukan hanya dewasa saja yang mengkonsumsi makanan cepat saji, tapi juga usia anak-anak hingga lanjut usia.¹

Menurut penelitian Nilsen, 69% penduduk kota di Indonesia makan makanan cepat saji; 33% dari mereka melakukannya untuk makan siang, 25% untuk makan malam, 9% untuk selingan, dan 2% untuk sarapan.² Remaja antara usia 15 sampai 21 tahun memiliki preferensi untuk makan makanan cepat saji. Hal ini disebabkan oleh perubahan kehidupan, budaya, dan teknologi yang mempengaruhi kebiasaan konsumsi remaja, seperti asupan makanan cepat saji yang tinggi lemak dan kolesterol.³

Menurut Merriam-Webster, ungkapan makanan cepat saji mengacu pada makanan yang dapat dimasak, disajikan, atau dijual dengan cepat di restoran dengan sedikit waktu persiapan dan tersedia untuk dibawa pulang oleh pelanggan.⁴

Di seluruh dunia, 4,4 juta kematian (sekitar 7,9% dari total) dan 40,4 juta tahun kehidupan yang disesuaikan dengan kecacatan Disability Adjusted Life Years (DALYs) (2,8% dari total) diperkirakan disebabkan oleh kolesterol yang tidak optimal.⁵ Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2017, dikumpulkan data dari Pos Pembina

Terpadu (Posbindu) dan Puskesmas yang dilakukan surveilans PTM pada tahun 2016, terdapat 48% pria dan 54,3% wanita memiliki kolesterol tinggi.⁶

Di antara unsur-unsur lemak adalah kolesterol. Tubuh membutuhkan lemak selain nutrisi lain termasuk protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral. Menurut *World Health Organization* (WHO) 2019 dan Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2017, hiperkolesterolemia adalah penyakit metabolisme lemak yang diidentifikasi dari peningkatan kadar kolesterol total dalam darah.⁷

METODE

Desain penelitian ini adalah *cross-sectional*, yakni untuk menguji hubungan antar konsumsi makan cepat saji dan kadar kolesterol total pada remaja yang tinggal di Desa Dalu Sepuluh B. Data yang digunakan berasal dari remaja Di Desa Dalu Sepuluh B, dan dikumpulkan dengan pengisian kuesioner, dan pengecekan kolesterol total. Sampel penelitian terdiri dari 39 remaja dari Desa Dalu Sepuluh B.

HASIL

Pada penelitian ini terdapat 39 responden memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sampel, yang terdiri dari remaja di Desa Dalu Sepuluh B, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang.

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Karakteristik Sampel	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia		
10-14 Tahun	1	2,6
15-18 Tahun	38	97,4
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	25	64,1
Perempuan	14	35,9
Usia		
10-14 Tahun	1	2,6
15-18 Tahun	38	97,4

Berdasarkan Tabel 1, persentase usia terbanyak adalah kelompok usia 15-18 tahun berjumlah 38 orang (97,4%) kemudian kelompok 10-14 tahun berjumlah 1 orang (2,6%). Presentase jenis kelamin tertinggi adalah kelompok laki-laki sebanyak 25 orang (64,1%) kemudian kelompok perempuan sebanyak 14 orang (35,9%).

Tabel 2. Mengonsumsi Makanan Cepat Saji

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tidak Sering	36	92,3
Sering	3	7,7

Berdasarkan Tabel 2 untuk hasil uji frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji, didapatkan hasil yang paling tertinggi adalah kategori tidak sering dengan jumlah sebanyak 36 orang (92,3%) dan hasil yang terendah adalah kategori sering dengan jumlah sebanyak 3 orang (7,7%).

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Normal	32	82,1
Sedikit Tinggi	6	15,4
Tinggi	1	2,6
Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Normal	32	82,1
Sedikit Tinggi	6	15,4
Tinggi	1	2,6

Tabel 3. Pemeriksaan Kadar Kolesterol

Berdasarkan Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil pemeriksaan kadar kolesterol total pada kategori normal terdapat 32 orang (82,1%), pada kategori sedikit tinggi terdapat sebanyak 6 orang (15,4%) dan pada kategori tinggi terdapat 1 orang (2,6%).

Tabel 4. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kadar Kolesterol Total

Karakteristik	Kadar Kolesterol Total (%)			Nilai P
	Normal	Sedikit Tinggi	Tinggi	
Konsumsi Makanan Cepat Saji	30 (83,3%)	5 (13,9%)	1 (2,8%)	0,277
Tidak Sering	30 (83,3%)	5 (13,9%)	1 (2,8%)	

	2	1	0
	(66,	(33,3	0
Sering	7%)	%)	(0%)

Berdasarkan Tabel 4 pada uji *Kolmogorov-Smirnov* didapati nilai *P* sebesar 0,277 ($P > 0,05$) yang bermakna tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kadar kolesterol.

DISKUSI

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tidak diperoleh hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kadar kolesterol total dengan *p-value* sebesar 0,277. Dari 36 responden yang tidak sering mengkonsumsi makanan cepat saji, terdapat 30 responden yang memiliki kadar kolesterol total normal, 5 responden yang memiliki kadar kolesterol sedikit tinggi dan 1 responden yang memiliki kadar kolesterol tinggi. Pada 3 responden yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji, terdapat 2 responden dengan kadar kolesterol total normal dan 1 responden dengan kadar kolesterol sedikit tinggi. Hasil penelitian yang diperoleh sama dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran Universitas Sumatera Utara oleh Frederick diperoleh tidak ada hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kadar kolesterol total.⁸ Hasil yang diperoleh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Dina pada mahasiswa kedokteran di Universitas Sriwijaya pada tahun 2019, bahwa ditemukan hubungan antara konsumsi cepat saji dengan kadar kolesterol total.¹

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil konsumsi makanan cepat saji pada remaja di Desa Dalu Sepuluh B mayoritas tergolong tidak sering. Ini tidak sejalan dengan penelitian Misbahussurur bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji mayoritas tergolong sering.⁹ Faktor yang dapat mempengaruhi remaja mengkonsumsi makanan cepat saji ialah kurangnya pengetahuan, pengaruh teman sebaya, tempat yang nyaman untuk berkumpul, cepat dan praktis, rasanya yang enak, harga yang terjangkau dan makanan cepat saji yang namanya terkenal di kalangan masyarakat.¹⁰

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar kolesterol total, mayoritas responden adalah normal. Sama dengan hasil penelitian Nur Rahmadhani yang menunjukkan dari 67 responden yang diteliti diketahui terdapat 38 responden (57%) yang memiliki kolesterol darah total yang normal sebaliknya yang memiliki tingkat kolesterol darah total yang tinggi sebanyak 29 orang (43%).¹¹ Kadar kolesterol total dapat ditentukan oleh beberapa faktor di antaranya pola makan, aktivitas fisik yang kurang, mengkonsumsi makanan yang tinggi kolesterol, keturunan dan lain sebagainya.¹² Pada penelitian ini didapati hasil kadar kolesterol kebanyakan masuk ke kategori normal karena jarang sekali mereka mengkonsumsi makanan cepat saji dan juga membiasakan makan makanan rumahan.

KESIMPULAN

1. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji

- dangan kadar kolesterol total pada remaja di Desa Dalu Sepuluh B.
2. Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja di Desa Dalu Sepuluh B termasuk dalam kategori tidak sering.
 3. Kadar kolesterol pada remaja di Desa Dalu Sepuluh B termasuk dalam kategori normal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dewanty D, Zulissetiana E, Nasution N. Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kadar Profil Lipid Pada Remaja Usia 15-19 Tahun Di Kota Palembang. [Skripsi]. Universitas Sriwijaya. 2019. Available from: <https://repository.unsri.ac.id/23737/>. Skripsi.
2. Yetmi F, Harahap FSD, Lestari W. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Fast Food Pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Studia: J Has Penelit Mhs*. 2021;6(1):1-23.
3. Mentari S. Perilaku Masyarakat Dalam Mengkomsu Junk Food Perspektif Komsumsi Islam. [Skripsi]. Institut Agama Islam Negeri Metro. 2019
4. Nor S, Binti B, Yacob M, Nor S, Mohd A, Muda KB. Fast Food dan Gerakan Slow Food dalam trend Gastronomi Moden. *E-Prosiding Semin Antarabangsa Falsafah, Tamadun, Etika Dan Turath Islam 2022*. 2022:673-684. Available from: [https://oarep.usim.edu.my/jspui/bitstream/123456789/18463/1/Fast Food dan Gerakan Slow Food](https://oarep.usim.edu.my/jspui/bitstream/123456789/18463/1/Fast%20Food%20dan%20Gerakan%20Slow%20Food.pdf) dalam trend Gastronomi Moden.pdf
5. Widyastuti DA, Sodik MA. Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Remaja. Published online 2018:7. doi:10.31219/osf.io/7d8ey.
6. Kementerian Kesehatan RI. *Profil Penyakit Tidak Menular 2016*. Vol 53.; 2017.
7. Saputro KZ. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Apl J Apl Ilmu-ilmu Agama*. 2018;17(1):25. doi:10.14421/aplikasia.v17i1.1362
8. Lim F. Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Kadar Kolesterol Pada Mahasiswa Di Fakultas Kedokteran Usu Tahun 2016. [Skripsi]. Universitas Sumatera Utara. 2016
9. Misbahussurur. Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Peningkatan Kolesterol Remaja Di Sman 2 Babelan Bekasi Tahun 2015. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Jakarta. 2015:1-13.
10. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Pengaruh Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja. *Kementeri Kesehat RI*. Published online 2022. https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/1222/gula-si-manis-yang-menyebabkan-ketergantungan
11. B. Bambona NR. Hubungan Pola Makan terhadap Kadar Kolesterol Darah Total pada Dosen Universitas Muhammadiyah Parepare.

- Indones Heal J.* 2022;1(2):74-81.
doi:10.58344/ihj.v1i2.20
12. Pujani N. Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Perokok Aktif Di Desa Bungaya Kecamatan Bebandem Kabupaten Karangasem. *Kementeri Kesehat Republik Indones Poltekkes Kemenkes Denpasar Jur Teknol Lab Medis.* 2022;5(3):248-253.