



HUBUNGAN MENGGONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN PENINGKATAN KADAR KOLESTEROL PADA WARGA PERUMAHAN GRAND PERMATA SEPATAN RT 007/ RW 010

TANTO TANTO

Program Studi Administrasi Rumah Sakit, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Bhakti Asih Tangerang
Jl. Raden Fatah No.62, Kota Tangerang, Banten, Indonesia.
Email: tantomahmud83@gmail.com

Sari - *Fast food* merupakan makanan yang disajikan dalam waktu yang singkat, seperti *fried chicken*, *hamburger*, *pizza*, gorengan, makanan berbahan mie, dan makanan cepat saji berbahan dasar daging olahan. Kita tahu bahwa *fast food* pasti mempunyai dampak terhadap kesehatan seperti peningkatan kadar kolesterol dan peningkatan berat badan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan konsumsi makanan *fast food* dengan peningkatan kadar kolesterol. Penelitian ini dilakukan di Perumahan Grand Permata Sepatan RT 007/ RW 010 Desa Pisangan Jaya Kec. Sepatan Kab. Tangerang, dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 600, sampel dipilih menggunakan metode *Purposive Sampling*, pada 210 responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara mengonsumsi *fast food* dengan peningkatan kadar kolesterol dengan *P Value* yaitu $p = 0,000$ pada $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mencari solusi masalah kesehatan berupa kebijakan-kebijakan terkait pencegahan atau pengendalian terkait mengonsumsi *fast food* yang harus dibuat baik di tingkat Desa maupun di tingkat Pusat.

Kata kunci: *Fast food*, Peningkatan kadar kolesterol

Fast food is food that is served for a short time, such as fried chicken, hamburgers, pizza, fried food, food made from noodles, and fast food made from processed meat. We know that fast food definitely has an impact on health, such as increasing cholesterol levels and increasing body weight. The aim of this research is to identify the relationship between fast food consumption and increased cholesterol levels. This research was conducted at the Grand Permata Sepatan Housing Complex, RT 007/ RW 010, Pisangan Jaya Village, District. Sepatan District. Tangerang, with a Cross Sectional approach. The population in this study was 600, the sample was selected using the Purposive Sampling method, with 210 respondents. The results of the study showed that there was a significant relationship between consuming fast food and increasing cholesterol levels with P Value, namely $p = 0.000$ at $\alpha = 0.05$. The results of this research can be used to find solutions to health problems in the form of policies related to prevention or control related to consuming fast food which must be made both at the village level and at the central level.

Kata kunci: *Fast food*, Increased cholesterol levels

1. PENDAHULUAN

Pada era sekarang ini kita memasuki era digitalisasi, dimana masyarakat lagi gencar gencarnya memanfaatkan teknologi dan sudah tidak bisa dikontrol maraknya penggunaan teknologi ini. Bagaimana tidak, para ahli dalam bidang IT seolah-olah memanjakan para pengguna teknologi seperti munculnya berbagai aplikasi yang dapat mempermudah masyarakat dalam beraktifitas baik dalam bepergian, berbelanja, hiburan, *game*, pendidikan, kebutuhan kesehatan, kebutuhan kuliner dan lain-lain. Khusus terkait kebutuhan kuliner sedang marak maraknya penjualan makanan cepat saji atau *fast food*. Ini merupakan suatu ancaman masalah kesehatan dimana banyak kita temukan makanan *fast food* yang dijual dengan memanfaatkan aplikasi startup seperti *Go Food*, *Grab Food*, *Shopee Food*, dan lain-lain. Indomie dan daging olahan merupakan penyuplai terbanyak makanan *fast food*. *Fast food* merupakan penyebab utama terjadinya berbagai macam penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, stroke, dan sebagainya.



Penelitian yang dilakukan di kalangan mahasiswa di Yordania Utara menyatakan konsumsi makanan cepat saji secara signifikan dikaitkan dengan peningkatan kolesterol. Konsumsi makanan cepat saji dikalangan mahasiswa sangat tinggi yaitu ada sebanyak 110 orang yang mengkonsumsinya satu sampai tiga kali per minggu (Khatatbeh dkk., 2022). Menurut sumber dari Databoks penduduk Indonesia mempunyai kebiasaan makan gorengan yang cukup tinggi yaitu 1 kali per hari/lebih ada sebanyak 37,4 %, 1-6 kali per minggu sebanyak 51,7 %, dan 3 kali per bulan/kurang sebanyak 11 % (Muhamad, 2024). Hal ini diperkuat dalam kajian pustaka oleh (Wijaya dkk., 2024), dimana dalam kajiannya menjelaskan dampak kebiasaan mengonsumsi *junk food* atau *fast food* yaitu konsumsi *fast food* yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan karena kandungan gizinya yang tidak seimbang, salah satunya tingginya kolesterol yang terkandung dalam makanan *fast food*.

Riskesmas (2013) yang dilakukan di Sulawesi Selatan ketika itu persentase penderita penyakit jantung koroner meningkat dari 0,3 % menjadi 1,3 %, penderita gagal jantung dari 0,05 % menjadi 0,1 %, penderita penyakit stroke dari 2,5 % menjadi 6,4 % yang diakibatkan perilaku mengonsumsi makanan *fast food*. Meskipun penelitian ini sudah dilakukan cukup lama, akan tetapi belum mengalami perbaikan sampai sekarang ini, dimana masih banyak kasus penyakit tidak menular kita temukan di masyarakat (Burhanuddin dkk., 2020).

Menurut (Burhanuddin dkk., 2020), pada penelitiannya pola makan *fast food* orang dewasa umur 35-40 menunjukkan perempuan merupakan pengonsumsi terbanyak dibanding laki-laki yaitu sebanyak 92,3 % dan setelah dilakukan pengecekan ulang kadar kolesterol ada peningkatan sebanyak 80,8 %, sehingga *fast food* masih menjadi masalah dan ancaman bagi masyarakat.

Kasus di atas menjadi tolok ukur untuk melakukan penelitian pola konsumsi *fast food* terhadap peningkatan kadar kolesterol. Kasus di atas merupakan gambaran kejadian di Sulawesi Selatan yang notabene masih satu level dengan Banten sebagai daerah provinsi. Dalam hal ini masyarakat Perumahan Grand Permata Sepatan RT 007/ RW 010 di Kabupaten Tangerang menjadi populasi yang akan diteliti pola konsumsi *fast food* terhadap peningkatan kadar kolesterol.

2. DATA DAN METODOLOGI

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Non-Probability Sampling* atau *Non-Random Sampling* dengan metode *Purposive Sampling* yaitu teknik pengambilan karakteristik sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan yang diinginkan oleh peneliti.

Adapun prosedur yang dilakukan untuk menganalisis data adalah sebagai berikut:

1. Pemeriksaan data (*editing*)
Pemeriksaan data (*editing*) merupakan kegiatan melakukan pengecekan isian questioner apakah jawaban yang ada di questioner sudah lengkap, jelas, dan relevan.
2. Pemberian kode (*coding*)
Data yang sudah terkumpul dan di edit selanjutnya diberi kode untuk mempermudah pelaksanaan pengolahan, peneliti mengubah jawaban konsumsi *fast food*, dengan angka yaitu (1) sering, (2) jarang.
3. Memasukan data (*entry data*)
Setelah melalui proses pemeriksaan dan pengkodean selanjutnya data dimasukkan secara

komputerisasi dengan menggunakan aplikasi SPSS.

4. Pembersihan data (*cleaning*)

Pembersihan data adalah melakukan pembersihan terhadap data untuk menghindari terjadinya kesalahan dalam memasukan data ke dalam komputer sebelum di analisis.

Analisis data:

1. Analisis univariat

Analisis univariat adalah analisa yang digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti antara lain jenis kelamin, usia, konsumsi *fast food* sering dan jarang, kadar kolesterol tidak normal dan normal.

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan peningkatan kadar kolesterol, dengan tingkat signifikansi 5% (nilai $\alpha = 0,05$) menggunakan uji independen sampel T test, dengan ketentuan sebagai berikut :

- 1) Jika $\rho \text{ value} < \alpha$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.
- 2) Jika $\rho \text{ value} > \alpha$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

3. HASIL PENELITIAN

Hasil pada penelitian ini adalah:

Pada penelitian ini terdapat 210 responden memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sampel.

Tabel 1. Karakteristik Sampel.

Karakteristik sampel	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	112	53,3%
perempuan	98	46,7%

Berdasarkan **Tabel 1.** persentase jenis kelamin tertinggi adalah kelompok laki-laki sebanyak 112 orang (53,3%) kemudian kelompok perempuan sebanyak 98 orang (46,7%).

Tabel 2. Pola Konsumsi *Fast Food*.

Konsumsi <i>fast food</i>	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Sering	126	60,0%
Jarang	84	40,0%

Berdasarkan **Tabel 2** untuk hasil uji frekuensi mengkonsumsi makanan *fast food*, didapatkan hasil yang paling tertinggi adalah kategori sering dengan jumlah sebanyak 126 orang (60,0%) dan hasil yang terendah adalah kategori jarang dengan jumlah sebanyak 84 orang (40,0%).

Tabel 3. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kadar Kolesterol.

Konsumsi <i>Fast Food</i>	N	Kadara Kolesterol		<i>Pvalue</i> Levene's Test	<i>Pvalue T</i> Test
		Mean	SD		
Sering	126	204,00	32,447	0,000	0,000
Jarang	84	186,83	6,186		

Tabel 3 Menunjukkan rata-rata kadar kolesterol pada responden sering konsumsi *fast food* (204,00) lebih tinggi daripada responden jarang konsumsi *fast food* (186,83). Hasil Uji *Levene's test* menunjukkan variasi data kolesterol antara kelompok sering dan jarang konsumsi *fast food* adalah beda ($Pvalue < 0,05$). Hasil uji Independen sample T test menunjukkan ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kadar kolesterol responden ($Pvalue < 0,05$).

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan peningkatan kolesterol. Dari 210 responden jenis kelamin laki-laki sebanyak 112 orang dan perempuan sebanyak 98 orang. Konsumsi *fast food* yang tergolong sering 126 orang dan jarang 84 orang. Peneliti tidak melakukan uji kategori berdasarkan usia karena bermaksud melakukan penelitian sederhana saja. Hasil temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Misbahussurur, 2015) ada hubungan antara kebiasaan makan makanan cepat saji dengan peningkatan kolesterol remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Babelan Bekasi. Dari 143 responden, laki-laki sebanyak 67 orang dan perempuan 76, kebiasaan makan *fast food* kategori sering 73 orang, tidak sering 70 orang. Kemudian penelitian (Burhanuddin dkk., 2020) ada hubungan pola makan *fast food* dengan peningkatan penderita Kolesterol di UPTD Puskesmas Tanasitolo Kabupaten Wajo. Dari 26 responden terdapat laki-laki 2 orang sedangkan perempuan 24 orang. Penelitian ini juga menemukan hasil yang sama dimana konsumsi *fast food* sering masih yang kategori tinggi yaitu 22 orang dan tidak sering 4 orang. Hasil penelitian (Sari dkk., 2024) juga menyatakan ada hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dengan kolesterol pada dewasa muda. Dari 100 responden terdapat laki-laki 25 orang dan perempuan 75 orang. Pola konsumsi makanan cepat saji justru mendapatkan hasil sebaliknya dimana kategori sering 46 orang dan jarang 54 orang. Pada dasarnya penyebab peningkatan kadar kolesterol adalah karena tingginya pola konsumsi *fast food*. Ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian di atas.

Penelitian oleh (Agung Laksono dkk., 2022) pada studi deskriptif dampak makanan cepat saji terhadap kesehatan pada mahasiswa menunjukkan 64,3% mahasiswa mengaku mengalami peningkatan berat badan karena tingginya frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Sebaliknya peneliti (Setyaningsih Siregar & Nasution, 2024) mendapatkan hasil tidak terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kadar kolesterol di Desa Dalu Sepuluh B. Dari 39 responden, laki-laki sebanyak 25 orang, perempuan sebanyak 14 orang. Mengonsumsi makanan cepat saji tidak sering sebanyak 36 orang, dan sering 3 orang. Jadi, dengan mengurangi mengonsumsi makanan cepat saji akan dapat mencegah atau mengendalikan kejadian peningkatan kadar kolesterol.

Fast food merupakan makanan yang disajikan dalam waktu yang singkat, seperti *fried chicken*, *hamburger*, *pizza*, makanan berbahan mie, dan makanan cepat saji berbahan dasar daging olahan. Kita tahu bahwa *fast food* pasti mempunyai dampak terhadap kesehatan seperti peningkatan kadar kolesterol dan peningkatan berat badan. Dampak *fast food* terhadap kesehatan paling banyak dialami oleh perempuan karena paling sering mengonsumsi *fast food* dibanding dengan laki-laki. Selain itu, masih banyak dampak lainnya dan mengarah kepada penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, darah tinggi, diabetes, dan lain-lain. Oleh karena itu, harus dicari jalan keluarnya karena sampai saat ini kasus penyakit tidak menular belum mengalami penurunan yang signifikan.



Untuk menurunkan kasus penyakit tidak menular perlu sekali menerapkan perilaku kesehatan, yaitu perilaku atau kegiatan yang dilakukan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Salah satu tindakannya adalah bersikap menolak atau mematuhi larangan-larangan konsumsi *fast food* secara berlebihan. Kebijakan pemerintah juga memiliki peran penting seperti program Presiden dan Wakil Presiden baru yaitu Prabowo Subianto dan wakilnya Gibran Rakabuming Raka terkait pengadaan makanan bergizi bagi anak sekolah di seluruh provinsi di Indonesia. Bagi remaja dan orang tua perlu sekali mengolah sendiri makanan bergizi ini di rumah.

5. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara mengkonsumsi *fast food* dengan peningkatan kadar kolesterol. Sebagai informasi bahwa dampak terhadap konsumsi *fast food* yang berlebihan masih menjadi ancaman terutama di kota-kota besar, oleh sebab itu perlu kiranya mencari solusi pencegahan berupa kebijakan-kebijakan yang harus dibuat baik di tingkat Desa maupun di tingkat Pusat. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara online, tentu mempunyai keterbatasan, sehingga bagi peneliti selanjutnya sangat diharapkan pengambilan data secara offline atau turun lapangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Universitas Bhakti Asih Tangerang yang sudah memberikan kesempatan menulis artikel ini dan pihak-pihak yang telah membantu demi kelancaran penelitian dan penulisan artikel.

PUSTAKA

- Agung Laksono, R., Dwi Mukti, N., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14, 35–39.
<https://doi.org/https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Burhanuddin, M., SURIANTI, T., Fatmawati, & Ruslang. (2020). Hubungan Pola Makan Fast Food dengan Peningkatan Penderita Kolesterol pada Orang Dewasa Umur 35-40 di UPTD Puskesmas Tanasitolo. *Jurnal Ilmiah Mappadising*, 2(1), 63–70.
<http://ojs.lppmuniprima.org/index.php/mappadising>
- Khatatbeh, M., Momani, W., Altaany, Z., Al Saad, R., Rahman, A., Bourah, A., Melhem, O., & Al Omari, O. (2022). Mediterranean Fast Food: A Leading Cause of Hypercholesterolemia among University Students in Northern Jordan. *Iran J Public Health*, 51(4), 779–787.
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
- Misbahussurur. (2015). *Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dengan Peningkatan Kolesterol pada Remaja SMAN 2 Babelan Bekasi*.
<https://lib.fikumj.ac.id/index.php?p=fstream-pdf&fid=1394&bid=2995>
- Muhamad, N. (2024). *Mayoritas Warga Indonesia Sering Makan Gorengan*.
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/07/25/mayoritas-warga-indonesia-sering-makan-gorengan>
- Sari, H. P., Sulistyning, A. R., Wicaksari, S. A., Putri, W. P., & Widyaningtyas, E. (2024). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji, Minuman Berpemanis, dan Asupan Serat dengan Kolesterol Darah pada Dewasa Muda. *Amerta Nutrition*, 8(2), 312–317.



MENU (*Medical Nurse Journal*)
e-ISSN: XXXX-XXXX

Volume : 1 Number : 1 Year : 2024

[https://doi.org/10.20473/amnt.v8i2.2024.312- 317](https://doi.org/10.20473/amnt.v8i2.2024.312-317)

Setyaningsih Siregar, E., & Nasution, Y. A. (2024). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kadar Kolesterol pada Remaja di Desa Dalu Sepuluh B Kab. Deli Serdang. *Jurnal Implementa Husada*, 5(3), 147–152.

<http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/23537>

Wijaya, N. V., Dahliah, & Pancawati, E. (2024). Dampak Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food terhadap Berat Badan. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(2), 455–464.

<https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i2.13133>