

**JSPA : JURNAL STUNTING DAN APLIKASINYA**

ISSN-e: 2828-4798

**HUBUNGAN KEBIASAAN KOMSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN  
RISIKO PENYAKIT JANTUNG PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 13  
BOMBANA KECAMATAN MATAOLEO  
KABUPATEN BOMBANA****Hasni<sup>1</sup>, Kartini<sup>2</sup>, Melania Asi<sup>3</sup>, Hikmandayani<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email:  
[hasniani471@gmail.com](mailto:hasniani471@gmail.com)

<sup>2</sup>Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email:  
[gloriakartini@gmail.com](mailto:gloriakartini@gmail.com)

<sup>3</sup>Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email:  
[melaniaasi72@gmail.com](mailto:melaniaasi72@gmail.com)

<sup>4</sup>Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email:  
[Hikmalavigne91@gmail.com](mailto:Hikmalavigne91@gmail.com)

**Korespondensi** : Kartini ; e-mail :

[gloriakartini@gmail.com](mailto:gloriakartini@gmail.com)

Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia

ISSN: 2828-4798

[jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id](mailto:jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id)

Kata kunci: Makanan Cepat Saji, Risiko Jantung,  
Remaja Putri

*Keywords: Fast Food, Heart Risk, Adolescent Girls*

Funding source: Poltekkes Kemenkes Kendari

DOI : <https://doi.org/10.36990/jspa.v4i2.1865>

URL: <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/jspa/article/view/1865/version/1901>

**RINGKASAN**

Pendahuluan: Penyakit jantung adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang paling mematikan di dunia. Penyakit ini tidak hanya menyerang kelompok usia dewasa atau lanjut usia, tetapi juga mulai menunjukkan prevalensi yang meningkat di kalangan usia muda, termasuk remaja. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan risiko penyakit jantung pada remaja putri di SMA Negeri 13 Bombana Kecamatan Mataoleo Kabupaten Bombana.

Metode: Jenis penelitian adalah kuantitatif dan dirancang menggunakan observasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi adalah semua remaja putri di SMA Negeri 13 Bombana Kecamatan Mataoleo Kabupaten Bombana sebanyak 187 orang. Sampel adalah remaja di SMA Negeri 13 Bombana Kecamatan Mataoleo Kabupaten Bombana yang berjumlah 65 orang. Alat uji

yang digunakan dalam analisis bivariat adalah uji Kai kuadrat (Chi Square).

Hasil: Dari 65 orang responden, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri terbanyak dalam kategori rendah sebanyak 38 orang (58,4%), risiko penyakit jantung pada remaja putri terbanyak dalam kategori tidak berisiko sebanyak 45 orang (69,2%) Ada hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan risiko

penyakit jantung pada remaja di SMA Negeri 13 Bombana Kecamatan Mataoleo Kabupaten Bombana ( $\chi^2 = 15.276$ ;  $p\text{-value} = 0,000$ ).

Kesimpulan: Ada hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan risiko penyakit jantung pada remaja putri di SMA Negeri 13 Bombana Kecamatan Mataoleo Kabupaten Bombana.

## ABSTRACT

*Introduction: Heart disease is one of the deadliest non-communicable diseases (NCDs) worldwide. This disease affects not only adults and the elderly but is also beginning to show increasing prevalence among young people, including adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between fast food consumption habits and the risk of heart disease in adolescent girls at SMA Negeri 13 Bombana, Mataoleo District, Bombana Regency.*

*Methods: This study was quantitative and designed using an observational cross-sectional approach. The population was all 187 adolescent girls at SMA Negeri 13 Bombana, Mataoleo District, Bombana Regency. The sample was 65 adolescents at SMA Negeri 13 Bombana, Mataoleo District, Bombana Regency. The test tool used in the bivariate analysis was the Chi-square test.*

*Results: Of the 65 respondents, the habit of consuming fast food among adolescent girls was mostly in the low category, with 38 people (58.4%), and the risk of heart disease among adolescent girls was mostly in the no-risk category, with 45 people (69.2%). There is a relationship between the habit of consuming fast food and the risk of heart disease among adolescents at SMA Negeri 13 Bombana, Mataoleo District, Bombana Regency ( $\chi^2 = 15.276$ ;  $p\text{-value} = 0.000$ ).*

*Conclusion: There is a relationship between the habit of consuming fast food and the risk of heart disease among adolescent girls at SMA Negeri 13 Bombana, Mataoleo District, Bombana Regency.*

## PENDAHULUAN

Penyakit jantung adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang paling mematikan di dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023, penyakit kardiovaskular termasuk penyakit jantung koroner dan stroke menyumbang sekitar 17,9 juta kematian setiap tahun, atau sekitar 32% dari seluruh kematian global (Nugraeni dkk, 2023). Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan bahwa penyakit jantung menempati posisi kedua sebagai penyebab kematian tertinggi, setelah stroke (Aisya dkk, 2021). Beban biaya pengobatan penyakit jantung melalui BPJS Kesehatan pada tahun 2022 bahkan mencapai lebih dari Rp11 triliun, menjadikannya sebagai penyakit dengan biaya penanganan tertinggi (Madani dkk, 2022). Sementara itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa gejala awal dari penyakit jantung seperti hipertensi, kolesterol tinggi, obesitas, dan gangguan metabolisme telah mulai muncul pada remaja, sebagai akibat dari perubahan gaya hidup yang tidak sehat (Sinulingga, 2020).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi remaja Indonesia dengan obesitas pada anak usia 5-18 tahun mencapai 8%, angka yang diperkirakan terus

meningkat hingga tahun 2025. Laporan dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menyebutkan bahwa remaja dengan kelebihan berat badan berisiko dua kali lipat lebih tinggi mengalami penyakit jantung dibandingkan remaja dengan berat badan normal (Khatatbeh dkk, 2022). Hal ini diperparah dengan rendahnya kesadaran remaja terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan dan penerapan pola hidup sehat sejak dini (Ariani dkk, 2020).

Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja biasanya dipicu oleh beberapa faktor seperti kepraktisan dan cepat saji (waktu singkat dan tidak perlu memasak), rasa yang gurih dan disukai, promosi yang masif di media sosial, harga yang relatif terjangkau, serta kurangnya pengetahuan gizi dan kesadaran kesehatan sejak dini (Pamelia, 2018) Hasil penelitian oleh Fauzia dan Nuryani (2022) menunjukkan bahwa remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali seminggu memiliki risiko 2,7 kali lebih besar mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan remaja yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji. Penelitian lain oleh Laksono dkk (2023) yang dilakukan memperlihatkan bahwa sebanyak 64,3% responden yang sering mengonsumsi makanan cepat saji mengalami kelebihan berat badan, dan sebagian dari mereka menunjukkan tanda-tanda metabolik awal yang berkaitan dengan risiko penyakit kardiovaskular.

SMA Negeri 13 Bombana yang terletak di Kecamatan Mataoleo, Kabupaten Bombana, Provinsi Sulawesi Tenggara, merupakan salah satu sekolah menengah atas negeri yang menjadi pusat pendidikan bagi masyarakat di wilayah tersebut. Hasil wawancara pada 10 siswa diperoleh data siswa yang mengonsumsi fast food lebih dari 3 kali/minggu sebanyak 70%, siswa yang tidak sarapan sebelum ke sekolah sebanyak 50%, siswa dengan tanda kelebihan berat badan sebanyak 20%, jumlah siswa yang aktif mengikuti kegiatan olahraga ekstrakurikuler sebanyak 30%. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di SMA Negeri 13 Bombana berpotensi memiliki risiko penyakit jantung sejak usia muda. Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas, penulis ingin melakukan penelitian tentang “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Risiko Penyakit Jantung Pada Remaja Putri di SMA Negeri 13 Bombana Kecamatan Mataoleo Kabupaten Bombana”.

## METODE

Penelitian ini adalah merupakan penelitian kuantitatif dan dirancang menggunakan observasional dengan pendekatan cross sectional. Lokasi penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 13 Bombana Kecamatan Mataoleo Kabupaten Bombana pada tanggal 8-31 Mei 2025. Populasi penelitian ini melibatkan semua remaja di SMA Negeri 13 Bombana Kecamatan Mataoleo Kabupaten Bombana sebanyak 187 orang. Sampel penelitian ini melibatkan remaja di SMA Negeri 13 Bombana Kecamatan Mataoleo Kabupaten Bombana berjumlah 65 orang. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner. Instrumen penelitian adalah kuesioner konsumsi makanan cepat saji, lembar observasi antropometri (IMT), kuesioner risiko penyakit jantung. Alat uji yang digunakan dalam analisis bivariat ini adalah uji Kai kuadrat (*Chi Square*).

## HASIL

**Tabel 1**

**Karakteristik Responden di SMA Negeri 13 Bombana Kecamatan Mataoleo Kabupaten Bombana**

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
----------	------------	----------------

Usia (tahun)		
15	16	24,6
16	28	43,1
17	15	23,1
18	6	9,2
Kelas		
X	16	24,6
XI	28	43,1
XII	21	32,3

Tabel 1 terlihat bahwa usia responden terbanyak adalah usia 16 tahun sebanyak 28 orang (43,1%) dan kelas terbanyak adalah kelas XI sebanyak 28 orang (43,1%).

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Kebiasaan Komsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri di SMA Negeri 13 Bombana Kecamatan Mataoleo Kabupaten Bombana

Kebiasaan Komsumsi Makanan Cepat Saji	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tinggi	15	23,1
Sedang	12	18,5
Rendah	38	58,4
Jumlah	65	100

Tabel 2 menunjukkan dari 65 orang responden, kebiasaan komsumsi makanan cepat saji pada remaja putri terbanyak dalam kategori rendah sebanyak 38 orang (58,4%).

Tabel 3  
Distribusi Frekuensi Risiko Penyakit Jantung Pada Remaja di SMA Negeri 13 Bombana Kecamatan Mataoleo Kabupaten Bombana

Risiko Penyakit Jantung	Jumlah (n)	Persentase (%)
Berisiko	20	30,8
Tidak Berisiko	45	69,2
Jumlah	65	100

Tabel 3 menunjukkan dari 65 orang responden, risiko penyakit jantung pada remaja putri terbanyak dalam kategori tidak berisiko sebanyak 45 orang (69,2%).

Tabel 4  
Hubungan Kebiasaan Komsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Risiko Penyakit Jantung Pada Remaja Putri di SMA Negeri 13 Bombana Kecamatan Mataoleo Kabupaten Bombana

Kebiasaan Komsumsi Makanan Cepat Saji	Risiko Penyakit Jantung				Jumlah		x <sup>2</sup>	p-value
	Ya		Tidak		n	%		
	n	%	n	%				
Tinggi	10	15,4	5	7,7	15	23,1	15.276	0,000
Sedang	5	7,7	7	10,8	12	18,5		

Rendah	5	7,7	33	50,8	38	58,5
--------	---	-----	----	------	----	------

Tabel 4 menunjukkan dari 20 orang remaja putri yang berisiko mengalami penyakit jantung, sebagian besar memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dalam kategori tinggi sebanyak 10 orang (15,4%). Responden yang tidak berisiko mengalami penyakit jantung sebagian besar memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dalam kategori rendah sebanyak 33 orang (50,8%). Hasil analisis data diperoleh nilai  $X^2 = 15,276$  (lebih besar dari nilai  $X^2$  tabel = 5,991) dan nilai  $p\text{-value} = 0.000$  ( $\leq 0.05$ ), sehingga dapat disimpulkan ada hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan risiko penyakit jantung pada remaja putri di SMA Negeri 13 Bombana Kecamatan Mataoleo Kabupaten Bombana.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menyatakan usia remaja putri berkisar dari 15-18 tahun, dimana remaja putri yang berisiko mengalami penyakit jantung sebagian besar memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dalam kategori tinggi dan remaja putri yang tidak berisiko mengalami penyakit jantung sebagian besar memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dalam kategori rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah remaja putri berusia 15-18 tahun yang duduk di bangku SMA. Pada masa remaja, individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang turut memengaruhi kebiasaan makan. Gaya hidup remaja yang cenderung praktis, ingin cepat, dan dipengaruhi oleh lingkungan sosial menjadikan makanan cepat saji sebagai pilihan populer. Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas remaja putri dalam studi memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari dua kali dalam seminggu. Hal ini memperlihatkan bahwa makanan cepat saji telah menjadi bagian dari pola makan remaja sehari-hari. Selain itu, ditemukan bahwa banyak remaja tidak terlalu memperhatikan kandungan gizi dan lebih mempertimbangkan rasa dan kemudahan akses.

Makanan cepat saji atau fast food juga dikenal masyarakat dengan sebutan junk food. Istilah ini artinya makanan cepat saji dianggap tidak memiliki nilai gizi yang baik bagi tubuh. Makanan cepat saji merupakan makanan yang dapat disajikan dalam waktu sesingkat-singkatnya (Laksono dkk, 2022). Makanan cepat saji merupakan makanan yang telah diproses berulang kali dengan penyajian akhir secara cepat memiliki jenis makanan yang banyak mengandung lemak dan gula namun rendah vitamin, mineral, serat dan zat gizi mikro lainnya yang dibutuhkan tubuh. Makanan cepat saji adalah makanan yang tersedia dengan cepat dan mudah diproses kapanpun, seperti ayam goreng, pizza, hamburger, kentang goreng, pasta, nugget, hot dog, kentang goreng, dan lain sebagainya (Alfora dkk, 2023).

Produk makanan cepat saji merupakan makanan yang mengandung bahan kimia, pewarna, dan minyak/lemak berlebih yang tinggi sehingga makanan cepat saji dianggap sebagai makanan minim nutrisi (Aisya dkk, 2021). Makanan cepat saji merupakan makanan tidak sehat dibandingkan makanan rumahan karena mengandung lebih banyak garam, lemak, dan kalori serta lebih mahal serta mengandung sedikit atau bahkan tidak mengandung protein, vitamin atau mineral, contohnya seperti permen, minuman ringan, minuman energi, keripik, dan makanan penutup atau manisan (Mengabdi, 2025).

Makanan cepat saji bukan hanya makanan jalanan. Namun juga makanan yang disediakan di bawah standar di hotel, restoran, jasa katering makanan, dengan cara penyajian dan waktu yang membuat singkat dan sangat digemari akhir-akhir ini yang di dalamnya mengandung berbagai bahan yang dapat mengganggu sistem tubuh (Mariana dkk, 2024). Kebiasaan rutin mengonsumsi makanan cepat saji dapat berdampak buruk bagi kesehatan anak-anak. Terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti hipertensi, obesitas, diabetes, dan dyslipidemia (Mengabdi, 2025).

Alih-alih memberikan tambahan energi, makanan cepat saji justru dapat menyebabkan kekurangan energi. Dalam waktu yang singkat, gula membuat anak merasa berenergi, bahagia, dan bersemangat karena digunakan oleh tubuh untuk energi. Namun gula rafinasi, yaitu jenis gula yang biasa ditemukan pada makanan cepat saji menyebabkan kadar gula darah cepat turun karena cepat dicerna oleh tubuh yang dapat menyebabkan rasa mudah lelah, lapar, sehingga sulit untuk berkonsentrasi ketika belajar (Alfaro dkk, 2023).

Mengonsumsi makanan cepat saji terus menerus dapat menyebabkan pembengkakan pada bagian otak yang berperan besar dalam pemusatan konsentrasi. Makanan cepat saji dapat menyebabkan konsentrasi anak memburuk. Sebuah penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sarapan dengan makanan cepat saji yang tinggi lemak dan gula selama 4 hari berturut-turut menyebabkan gangguan pada konsentrasi pembelajaran dan memori otak anak. Hasil menunjukkan dari 127 partisipan yang masuk kedalam eksperimen grup kontrol tersebut menunjukkan penurunan kualitas dan fungsi kerja otak (Mariana dkk, 2024).

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi oleh remaja dan risiko penyakit jantung. Berdasarkan data yang dikumpulkan dari remaja di SMA, diketahui bahwa jenis makanan cepat saji yang paling sering dikonsumsi mencakup: ayam goreng krispi dan burger, kentang goreng (*french fries*), minuman bersoda dan minuman manis dalam kemasan, pizza dan mie instan siap saji. Ayam goreng krispi dan burger merupakan makanan cepat saji paling populer di kalangan remaja. Makanan ini mengandung lemak jenuh dan kolesterol tinggi, serta biasanya dimasak dengan teknik *deep frying*, yang meningkatkan kandungan lemak trans. Lemak trans telah terbukti meningkatkan kadar kolesterol LDL (jahat) dan menurunkan HDL (baik), yang dapat mempercepat proses aterosklerosis, yaitu penyempitan pembuluh darah akibat plak lemak yang merupakan faktor utama dalam penyakit jantung (Haryadi dan Kawuryan, 2023).

Kentang goreng (*french fries*) merupakan makanan yang mengandung garam (natrium) dan lemak tinggi. Konsumsi garam berlebihan dapat menyebabkan retensi cairan dan peningkatan tekanan darah (hipertensi). Penelitian oleh Utami dkk (2024) menunjukkan bahwa remaja yang mengonsumsi makanan tinggi natrium secara rutin memiliki risiko hipertensi dua kali lipat dibandingkan mereka yang konsumsi garamnya terkendali (Riska dkk, 2024). Minuman bersoda dan minuman manis dalam kemasan meskipun bukan makanan padat, minuman ini tergolong makanan cepat saji karena disajikan bersamaan dengan paket makanan di restoran cepat saji. Minuman ini mengandung gula tambahan yang tinggi yang meningkatkan risiko resistensi insulin, obesitas, dan sindrom metabolik, yang semuanya merupakan faktor risiko penyakit jantung. Menurut American Heart Association, konsumsi gula berlebih dari minuman ringan adalah salah satu penyebab utama obesitas pada remaja (Sari dkk, 2024). Pizza dan mie instan siap saji merupakan makanan ini tinggi karbohidrat olahan, keju (lemak jenuh), dan natrium, yang jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan hipertensi dan hiperkolesterolemia. Karbohidrat olahan juga memiliki indeks glikemik tinggi yang dapat memengaruhi metabolisme glukosa dan mempercepat resistensi insulin (Laksono dkk, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan risiko penyakit jantung pada remaja putri di SMA Negeri 13 Bombana Kecamatan Mataoleo Kabupaten Bombana (nilai  $X^2 = 15,276$  (lebih besar dari nilai  $X^2$  tabel = 5,991) dan nilai  $p$ -value = 0.000 ( $\leq 0.05$ ). Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan peningkatan risiko penyakit jantung. Semakin sering seorang remaja mengonsumsi fast food, maka semakin besar risiko ia mengalami peningkatan kadar kolesterol, hipertensi, serta penumpukan plak pada dinding arteri (aterosklerosis), yang merupakan awal dari penyakit jantung koroner.

Salah satu studi oleh Malik et al. (2022) menyebutkan bahwa konsumsi fast food dua kali atau lebih dalam seminggu dapat meningkatkan risiko penyakit jantung hingga 56%,

terutama bila dikombinasikan dengan gaya hidup sedentari dan kurang aktivitas fisik. Studi ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan penulis, di mana remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji  $\geq 3$  kali per minggu memiliki risiko lebih tinggi menunjukkan gejala awal penyakit jantung dibandingkan remaja yang mengonsumsinya  $< 1$  kali per minggu.(43)

Hasil penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini adalah hasil penelitian oleh Fauzia dan Nuryani (2022) menunjukkan bahwa remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali seminggu memiliki risiko 2,7 kali lebih besar mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan remaja yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji (Fauzia, 2022). Penelitian lain oleh Laksono dkk (2023) yang dilakukan memperlihatkan bahwa sebanyak 64,3% responden yang sering mengonsumsi makanan cepat saji mengalami kelebihan berat badan, dan sebagian dari mereka menunjukkan tanda-tanda metabolik awal yang berkaitan dengan risiko penyakit kardiovaskular. Sebagian besar makanan cepat saji mengandung kalori yang tinggi namun miskin gizi. Kandungan lemak trans, lemak jenuh, gula, dan garam dalam *fast food* sangat tinggi, yang jika dikonsumsi berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah, kadar LDL (kolesterol jahat), dan resistensi insulin. Penelitian ini menemukan bahwa responden yang rutin mengonsumsi makanan seperti ayam goreng tepung, burger, kentang goreng, dan minuman bersoda menunjukkan kecenderungan tekanan darah lebih tinggi, denyut jantung lebih cepat, dan indeks massa tubuh (IMT) lebih besar dibandingkan kelompok yang tidak sering mengonsumsinya (Nugraheni dan Prasetyo, 2022). Konsumsi lemak jenuh dan natrium secara berlebihan dapat merusak fungsi endotel (lapisan pembuluh darah), yang pada akhirnya memicu peradangan sistemik dan mempercepat proses aterosklerosis. Pada remaja, gejala klinis penyakit jantung memang belum tampak nyata, namun perubahan biologis pada pembuluh darah sudah bisa mulai terjadi dan memperbesar risiko penyakit jantung di usia dewasa (Ayuningtyas dkk, 2023).

Hasil wawancara pada beberapa remaja putri menyatakan pola makannya yang tidak seimbang seperti tidak cukup mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, serta jarang sarapan. Kebiasaan melewatkan sarapan dan menggantinya dengan makanan cepat saji di siang hari berkontribusi terhadap ketidakseimbangan energi yang masuk dan dibakar. Hal ini menyebabkan kelebihan energi yang akhirnya disimpan sebagai lemak dalam tubuh. Pola makan seperti ini berkaitan erat dengan risiko sindrom metabolik, yang merupakan kumpulan kondisi seperti obesitas, tekanan darah tinggi, kadar gula darah tinggi, dan kadar kolesterol abnormal yang merupakan faktor risiko utama penyakit jantung. Faktor lain yang turut memengaruhi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji adalah kurangnya pengetahuan gizi. Banyak remaja putri dalam penelitian ini yang tidak menyadari bahwa makanan cepat saji dapat berdampak buruk bagi kesehatan jantung dalam jangka panjang. Selain itu, adanya pengaruh iklan, tren media sosial, dan ajakan teman juga memperkuat perilaku konsumtif terhadap *fast food* (Kim *et al*, 2022).

Gejala penyakit jantung biasanya muncul pada usia dewasa, namun kebiasaan buruk yang dimulai sejak remaja sangat menentukan kondisi kesehatan di masa depan. Kebiasaan makan *fast food* yang terus berlanjut akan menyebabkan akumulasi plak dalam arteri, hipertensi kronis, dan obesitas, yang pada akhirnya memunculkan serangan jantung, stroke, atau gagal jantung di usia 30-an hingga 40-an (Simanjuntak dan Yusuf, 2024). Dalam konteks ini, pentingnya upaya promotif dan preventif menjadi sangat relevan. Program kesehatan sekolah, penyuluhan oleh tenaga kesehatan, serta keterlibatan orang tua dan guru sangat dibutuhkan untuk mengedukasi remaja putri tentang pentingnya menjaga pola makan dan menghindari konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Telah diketahui distribusi frekuensi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri di SMA Negeri 13 Bombana Kecamatan Mataoleo Kabupaten Bombana, dimana sebagian besar kebiasaan remaja mengkonsumsi makanan cepat saji dalam kategori rendah. Telah diketahui distribusi frekuensi risiko penyakit jantung pada remaja putri di SMA Negeri 13 Bombana Kecamatan Mataoleo Kabupaten Bombana, dimana sebagian besar remaja tidak berisiko mengalami penyakit jantung. Ada hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan risiko penyakit jantung pada remaja putri di SMA Negeri 13 Bombana Kecamatan Mataoleo Kabupaten Bombana ( $\chi^2 = 15.276$ ;  $p\text{-value} = 0,000$ ).

Diharapkan pihak sekolah dapat mengintegrasikan edukasi gizi seimbang dan pentingnya aktivitas fisik ke dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler. Sekolah juga dapat menyediakan kantin sehat dan mendukung program olahraga rutin untuk menurunkan risiko penyakit jantung di kalangan siswa. Remaja perlu meningkatkan kesadaran akan bahaya konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan serta pentingnya menjaga pola makan sehat. Diharapkan siswa mulai membatasi konsumsi makanan tinggi lemak, garam, dan gula, serta melibatkan diri dalam olahraga minimal 30 menit per hari.

## KEKURANGAN KAJIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun penulis menyadari bahwa masih terdapat beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional, sehingga hubungan yang ditemukan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan risiko penyakit jantung hanya bersifat asosiatif dan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab akibat secara langsung.

## PERNYATAAN

### Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari dan SMAN 13 Bombana.

### Pendanaan

Sumber dana kegiatan adalah dari dana pribadi penulis.

### Kontribusi Setiap Penulis

Penulis yang terdiri dari 3 orang berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan dan penyusunan kajian, pihak lain yang berkontribusi dalam perizinan dan mengumpulkan masyarakat yang menjadi responden adalah SMAN 13 Bombana.

### Pernyataan Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aisya RW, Dharmawati L, Dyah K DP. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Rawat Jalan Di Rsud Dr. Moewardi. *J Med Indones [Internet]*. 2021;2(2):21-8.
- Alfora D, Saori E, Fajriah LN. Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *Florona J Ilm Kesehat*. 2023;2(1):43-9.
- Ariani, Permadi, P. I., Mastuti, P. H., Wulandari, H. S. *Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak dengan Penyakit Jantung Bawaan (Cetakan pe)*. malang: UB Press; 2020.
- Ayuningtyas, N., Widyaningsih, R., & Sari DM. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Risiko Hipertensi pada Remaja. *J Kesehat Masy Andalas*. 2023;17(1):55-62.
- Fauzia FR. Konsumsi Junkfood Berhubungan dengan Kejadian Kegemukan Pada Siswi di Bantul Selama Covid 19. *Persat Ahli Gizi Indones*. 2022;211-8.
- Haryadi SW, Nugraha S, Kawuryan DL Makanan Saji. *Ghidza : Jurnal Gizi Dan Kesehatan*. 2023;7(1).
- Khatatbeh M, Momani W, Altaany Z, Al Saad R, Al Bourah AR, Melhem O, et al. Mediterranean Fast Food: A Leading Cause of Hypercholesterolemia among University Students in Northern Jordan. *Iran J Public Health*. 2022;51(4):779-87.
- Kim, H., Lee, J., & Cho Y. Fast food consumption and its association with metabolic risk factors among adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2022;22(1):1245.
- Laksono RA, Mukti ND, Nurhamidah D. Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi "X" Perguruan Tinggi "Y." *J Ilm Kesehat Masy Media Komun Komunitas Kesehat Masy*. 2022;14(1):35-9.
- Laksono RA, Mukti ND, Nurhamidah D, Syarif UIN, Jakarta H. Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi " X " Perguruan Tinggi " Y " The Impacts of Fast Food on Health of " X " Undergraduate Student Program of University " Y ." 2021;14:35-9
- Madani, RA, Kermani S, Sami M, Esfandiari Z, Karamian E. A Comparison of Fatty Acid Profiles in Highly Demanded Traditional and Fast Foods in Isfahan, Iran. *J Nutr Food Secur*. 2022;7(2):189-99.
- Mariana S, Silalahi O, Khalida N, Atikah D. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 12 Bandar Lampung. 2024;2(2):939-46.
- Mengabdji JM. Sosialisasi tentang bahaya makanan cepat saji di smk sentra medika cikarang. 2025;01(02):84-8.
- Nugraeni TAE, Nai HME, Maria RF. The Relationship between the Pattern of Fast Food Consumption and the Frequency of Online Food Ordering with Central Obesity in High School Students in Yogyakarta. *Amerta Nutr*. 2023;7(3):413-20.
- Nugraheni, S. A., & Prasetyo B. Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Risiko Penyakit Jantung Koroner. *J Gizi dan Kesehat*. 2022;14(2):95-101.

- Pamelia I. Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Ikesma*. 2018;14(2):144.
- Riska J, Utami PA, Ainul Shifa N, Rukiah N. Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Tahun 2024. *J Kesehat dan Kedokt [Internet]*. 2024;1(2):46-56.
- Simanjuntak, A., & Yusuf A. Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Fast Food di Kalangan Remaja. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2024;9(1):20-28.
- Sari HP, Sulistyaning AR, Wicaksari SA, Putri WP, Widyaningtyas E. OPEN Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji, Minuman Berpemanis, dan Asupan Serat dengan Kolesterol Darah pada Dewasa Muda Associations of Fast-Food Consumption Patterns, Sugar-Sweetened Beverages, and Fibre Intake with Blood Cholesterol in Young A. 2024;8(2):312-7.
- Sinulingga BO. Pengaruh konsumsi serat dalam menurunkan kadar kolesterol. *J Penelit Sains [Internet]*. 2020;22(1):9-15.