
Pengaruh pola Konsumsi Cepat Saji terhadap Kesehatan Kardiovaskular pada Remaja

INFO PENULIS INFO ARTIKEL

Regita Chasna Azahra ISSN: 2807-7474
MTs Sunan Pandanaran Vol. 5, No. 1, April 2025
azahragtha@gmail.com <http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj>

Fajar Defitrika
MTs Sunan Pandanaran
fajar.fd1272@gmail.com

Armin Ardaninggar
MTs Sunan Pandanaran
armin.bayu@gmail.com

© 2025 Unsultra All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Azahra, R. C., Defitrika, F., & Ardaninggar, A. (2025). Pengaruh Pola Konsumsi Cepat Saji Terhadap Kesehatan Kardiovaskular Pada Remaja. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 5(1), -.

Abstrak

Penyakit jantung koroner (PJK) adalah ketika aliran darah ke jantung menjadi terhambat atau tersumbat. Penyakit Jantung Koroner (PJK) ini juga disebut sebagai penyakit arteri koroner terkadang. Penyakit jantung koroner (PJK) terjadi karena pembuluh darah arteri menyempit. Hal ini disebabkan oleh plak kolesterol yang terkumpul di arteri, salah satu penyebabnya adalah pola makan sehari-hari yang tidak sehat. Makanan cepat saji yang tinggi lemak trans dan lemak jenuh dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat) dalam darah. Kolesterol yang tinggi dapat meningkatkan lemak di dalam pembuluh darah yang disebut aterosklerosis serta meningkatkan resiko penyumbatan pembuluh darah yang dapat mengakibatkan serangan jantung dan stroke. Tujuan dari tinjauan sistematis ini adalah untuk mengetahui bagaimana makanan cepat saji berdampak pada kesehatan jantung remaja. Metode kualitatif digunakan dalam penelitian ini, yang melibatkan data dari responden. Penelitian ini melibatkan remaja berusia 12 hingga 18 tahun. Penyakit Jantung Koroner (PJK) lebih umum pada individu dengan pola makan yang tidak sehat daripada individu yang mengonsumsi makanan sehat. Penyakit Jantung Koroner (PJK) sangat dipengaruhi oleh pola makan hidup yang tidak sehat.

Kata Kunci: Konsumsi makanan cepat saji, kardiovaskular, remaja, gizi.

Abstract

Coronary Heart Disease (CHD) occurs when blood flow to the heart becomes restricted or blocked. Coronary Heart Disease (CHD) is also sometimes referred to as coronary artery disease. CHD happens due to the narrowing of the arteries, which is caused by the buildup of cholesterol plaque in the arteries—one of the causes being an unhealthy daily diet. Fast food that is high in trans fats and saturated fats can increase LDL cholesterol (bad cholesterol) levels in the blood. High cholesterol can lead to the buildup of fat in the blood vessels, known as atherosclerosis, and increase the risk of blood vessel blockage, which can result in heart attacks and strokes. The purpose of this systematic review is to understand how fast food consumption impacts adolescent heart health. A qualitative method was used in this study, involving data from respondents. The study involved adolescents aged 12 to 18 years. Coronary Heart Disease (CHD) is more common among individuals with unhealthy eating patterns than those who consume healthy food. CHD is highly influenced by an unhealthy lifestyle and eating habits.

Keywords: Fast food consumption, cardiovascular, adolescents, nutrition.

A. Pendahuluan

Remaja adalah fase penting dalam perkembangan manusia, di mana gaya hidup yang terbentuk dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap pengaruh lingkungan dan cenderung memiliki perilaku konsumsi yang kurang selektif. Pada masa ini, pembentukan kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, dapat berdampak jangka panjang terhadap kondisi kesehatan. Salah satu sistem tubuh yang paling terdampak adalah sistem kardiovaskular. Berbagai studi menunjukkan bahwa pola konsumsi tinggi lemak dan kalori dapat memicu akumulasi plak dalam pembuluh darah, meningkatkan tekanan darah, serta memperbesar risiko penyakit jantung koroner di usia muda. Salah satu tren konsumsi yang populer di kalangan remaja adalah makanan cepat saji, sebab hal tersebut menawarkan kemudahan dan rasa yang lezat. Padahal konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan memiliki dampak negatif pada kesehatan kardiovaskular.

Penyakit kardiovaskular merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Penyakit ini mencakup berbagai gangguan yang menyerang jantung dan pembuluh darah, seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, hipertensi, dan stroke. Menurut data World Health Organization (WHO), penyakit kardiovaskular menyumbang sekitar 17,9 juta kematian setiap tahun secara global, yang mencerminkan pentingnya perhatian terhadap faktor risiko yang berkontribusi terhadap kemunculannya.

Berbagai faktor risiko telah diketahui berperan dalam meningkatkan insidensi penyakit kardiovaskular, baik yang bersifat non-modifiable seperti usia, jenis kelamin, dan genetika, maupun yang bersifat modifiable seperti pola makan, aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, dan stres. Di antara faktor risiko tersebut, gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan garam, serta kurangnya aktivitas fisik, semakin sering dijumpai dalam kehidupan masyarakat modern. Akumulasi faktor-faktor ini menyebabkan terjadinya proses aterosklerosis, peningkatan tekanan darah, hingga gangguan fungsi jantung secara keseluruhan. Dengan tingginya angka kejadian dan dampak serius yang ditimbulkan, upaya promotif dan preventif terhadap penyakit kardiovaskular menjadi sangat penting. Penelitian dan kajian ilmiah mengenai faktor risiko, mekanisme patologis, serta strategi pencegahan dan pengendalian penyakit ini harus terus dikembangkan. Pemahaman yang mendalam mengenai aspek kardiovaskular diharapkan dapat menjadi landasan ilmiah dalam penyusunan kebijakan kesehatan, intervensi masyarakat, serta peningkatan kesadaran individu dalam menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah.

Kesehatan kardiovaskular adalah aspek penting dalam menjaga kualitas hidup yang baik. Penyakit kardiovaskular, seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke, merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Faktor-faktor risiko penyakit kardiovaskular pun beragam. Seperti obesitas, hipertensi, dan dislipidemia. Hal tersebut bisa terjadi karena dipengaruhi oleh pola konsumsi yang tidak seimbang. Makanan cepat saji memiliki kandungan nutrisi yang tidak seimbang, seperti tinggi lemak jenuh, garam, dan gula, serta rendah serat dan vitamin. Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat

menyebabkan meningkatnya berat badan, tekanan darah, dan kadar kolesterol, yang semuanya dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji terus-menerus dapat mengalami perubahan fisiologis yang tidak diinginkan, seperti peningkatan indeks massa tubuh (IMT), tekanan darah, dan kadar kolesterol. Selain itu, konsumsi makanan cepat saji juga dapat memengaruhi perilaku makan yang tidak seimbang, seperti kurangnya konsumsi buah dan sayur, serta peningkatan konsumsi minuman manis.

Perubahan gaya hidup modern yang ditandai dengan meningkatnya kesibukan dan mobilitas tinggi telah memengaruhi pola konsumsi masyarakat, termasuk di kalangan remaja. Salah satu dampak nyata dari perubahan ini adalah meningkatnya ketergantungan terhadap makanan cepat saji (fast food) yang dikenal praktis, cepat disajikan, dan memiliki cita rasa yang disukai oleh banyak kalangan. Sayangnya, meskipun mudah diakses dan populer, makanan cepat saji umumnya mengandung kadar lemak jenuh, gula, dan natrium yang tinggi, serta rendah serat dan nutrisi esensial lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memahami dampak pola konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan kardiovaskular. Dengan demikian, remaja dapat membuat pilihan yang lebih sehat dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular di masa depan. Dengan latar belakang ini, penting untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang bagaimana pola konsumsi cepat saji berdampak pada kesehatan jantung remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang efek yang ditimbulkan dan menjadi dasar untuk edukasi dan pencegahan dini penyakit jantung di kalangan remaja.

B. Metodologi

Artikel ini membahas pengaruh pola konsumsi cepat saji terhadap kesehatan kardiovaskular pada remaja, serta memberi wawasan tentang bagaimana remaja dapat menjaga kesehatan jantung mereka di tengah gaya hidup modern. Pembahasan ini akan meliputi faktor-faktor risiko penyakit kardiovaskular, dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan kardiovaskular, serta strategi untuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskular pada remaja. Penulis menggunakan data survei kesehatan siswa yang berbasis global terkini (2009- 2015) yang dikumpulkan menggunakan kuesioner standar. Prevalensi tertimbang dan interval rahasia 95% yang di dapatkan dari mengonsumsi makanan cepat saji dihitung secara menyeluruh dan sub kelompok yang dikelompokkan berdasarkan umur, jenis kelamin dan statu gizi. Data ini digunakan sebagai bahan perbandingan antara data yang diperoleh melalui kuisisioner singkat di wilayah dusun Maliyan, desa Sidorejo, Kabupaten Temanggung.

Konsumsi cepat saji dinilai dengan menggunakan pertanyaan 'Selama 7 hari terakhir, berapa kali Anda mengonsumsi makanan cepat saji?' Termasuk mi instan dan chicken nugget. Pilihan responnya adalah '0 hari,' '1 hari,' '2 hari,' '3 hari,' '4 hari,' '5 hari,' '6 hari,' '7 hari.'

Tabel Survei Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Usia 12-18 Tahun di Dusun Maliyan, Sidorejo, Temanggung.

	0 hari, %	1hari %	2hari, %	3hari, %	4hari, %	5hari, %	6hari, %	7hari, %
Laki-laki	0	5	7	33	40	9	6	0
Perempuan	0	7	8	9	45	13	9	9

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa remaja usia 12-18 tahun dalam satu minggu mengonsumsi makanan cepat saji selama 4 hari. Dari data di atas, kami menemukan masalah yaitu tingginya konsumsi makanan cepat saji pada remaja usia 12-18 tahun. Dengan menggunakan metode gabungan antara kualitatif dan cross sectional serta mempelajari beberapa jurnal, kami berharap agar remaja usia 12-18 tahun mendapatkan pemahaman tentang pentingnya pola makan demi menjaga kesehatan di masa depan.

C. Hasil dan Pembahasan

Perkembangan zaman yang ditandai dengan modernisasi dan globalisasi membawa perubahan yang signifikan terhadap pola hidup masyarakat, termasuk dalam hal pola konsumsi makanan. Salah satunya adalah meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, terutama di kalangan remaja. Makanan cepat saji kini menjadi bagian penting dalam gaya hidup remaja. Penyajiannya yang cepat dan praktis, rasa yang enak, serta pengaruh media membuat makanan ini populer di kalangan tersebut. Namun, konsumsi makanan cepat saji yang telah dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan, terutama kesehatan kardiovaskular. Hal ini dikarenakan semakin banyaknya penawaran kuliner yang menarik dan peminat yang juga semakin bertambah. Mulai dari foodcourt, rumah makan sederhana, rumah makan mewah, kafe dan banyak lagi jenis

jajanan lainnya. Hal inilah yang menarik masyarakat untuk merubah pola konsumsinya (Mufidah, 2006).

Makanan cepat saji merupakan makanan yang dalam proses pemasakan tidak membutuhkan waktu yang lama. Makanan cepat saji ini tergolong dalam kategori pizza, hamburger, nugget, coklat, es krim, mie instant, bubuk sup, bubur instan, spagety, corn flakes, fried chicken, kentang goreng, dan makanan ringan atau snack yang terbuat dari jagung, umbi-umbian, kentang yang dibuat chips atau serupa kripik dalam bentuk makanan kemasan (Suswanti, 2013). Kecenderungan mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan kardiovaskular pada remaja. Hal ini diperkuat dengan meningkatnya tekanan darah dan indeks massa tubuh (IMT) pada kelompok remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji.

Makanan cepat saji saat ini tidak hanya didapatkan di mall saja, tetapi makanan cepat saji bisa didapatkan di lokasi yang strategis, dan tempat-tempat makan, hiburan serta pembelanjaan (Arief et al., 2011).

Makanan cepat saji biasanya mengandung banyak lemak jenuh, garam, dan gula (Yulyanti et al., n.d.). Kandungan tersebut berkontribusi dalam peningkatan kadar kolesterol LDL, hipertensi, dan penumpukan lemak pada tubuh. Kolesterol LDL (Low Density Lipoprotein) adalah kolesterol jahat yang apabila terlalu banyak dalam darah akan menyebabkan akumulasi endapan lemak atau plak dalam arteri sehingga aliran darah menyempit (Syahida Djasang, 2017). Hal ini menjadi faktor risiko utama penyebab hipertensi, aterosklerosis, dan gangguan kesehatan kardiovaskular lainnya. Remaja adalah kelompok usia yang rentan karena tubuh mereka sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik maupun psikologis. Pola konsumsi yang tidak sehat pada masa pertumbuhan akan berdampak negatif pada kesehatan dalam jangka waktu yang lama. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan. Selama masa remaja, gangguan tersebut sering kali tidak langsung terlihat secara langsung. Namun, mereka memiliki potensi besar untuk menyebabkan penyakit kronis pada usia dewasa.

Makanan siap saji adalah makanan yang dapat dengan mudah dan cepat diolah sebagai makanan pengganti rumahan. Makanan ini banyak menggunakan zat aditif berupa bahan pengawet, penyedap, dan pemanis. Pada kenyataannya penggunaan zat aditif pada makanan secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan misalnya keracunan,

kerusakan syaraf, ginjal, hati, cacat kelahiran, gangguan gastroenteritis, kejang-kejang, anomalia kaki, kelainan pertumbuhan, kemandulan bahkan hingga berujung pada kematian. Selain itu, apabila remaja mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, maka remaja akan mengalami gangguan pada tubuh, seperti berisiko mengalami gangguan penyakit degeneratif. Makanan cepat saji dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, gangguan lemak darah atau dislipidemia dan 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 usaha rumah makan cepat saji yang berpotensi menyebabkan permasalahan lingkungan. (Denisa, dkk; 2023)

Beberapa faktor yang bisa mempengaruhi konsumsi pada remaja kurang lebih seperti pengetahuan, uang saku, pengaruh dari teman, rasa yang enak, harga yang murah dan mudah ditemukannya fast food. Pengetahuan remaja pada dampak mengonsumsi fast food

sangat mempengaruhi perilaku remaja dalam pola makan mereka sehari – hari. Hal ini masih berkaitan dengan pengetahuan mereka tentang gizi. Pengetahuan gizi setiap individu meliputi pengetahuan mengenai pemilihan dan konsumsi makanan setiap hari dan zat gizi yang dibutuhkan untuk kebutuhan tubuh yang normal (Almatsier, 2014).

Pengetahuan dan informasi sangatlah penting bagi remaja untuk menyadari efek bahaya dari asupan makanan siap saji (Mirkarimi *et.al.* 2016). Faktor yang memengaruhi kebiasaan konsumsi *junk food* yaitu pengetahuan, sikap dan ajakan teman, dapat memengaruhi perilaku seseorang. Pengetahuan tentang gizi yang dapat memengaruhi perilaku mengonsumsi makanan (Mastalina, 2013). Ajakan teman sebaya juga menjadi penyebab tingginya konsumsi makanan cepat saji pada remaja. Padahal remaja tersebut sudah mengetahui bahaya makanan cepat saji bagi kesehatan. Selain itu, remaja lebih senang makan bersama teman-temannya daripada makan di rumah, sehingga dapat menyebabkan remaja memiliki kebiasaan makan yang buruk (Masdalina, 2015).

Pergaulan dengan teman sebaya pada masa remaja sangat besar dalam munculnya keinginan untuk perilaku makan yang tidak baik. Anak muda jaman sekarang lebih sering berada di luar rumah dan bersama dengan teman-teman sebayanya sehingga memungkinkannya untuk

mengonsumsi makanan cepat saji yang menyebabkan salah satu aspek yang menimbulkan penyimpangan perilaku makan pada remaja (Afifah, 2017)

Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan salah satunya adalah pendidikan. Jika pendidikan yang diterima seseorang itu kurang maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai baru yang diperkenalkan. (Notoadmodjo, 2016). Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan memberikan pendidikan yang baru akan semakin menambah ilmu pengetahuan sehingga seseorang semakin besar keinginannya untuk memanfaatkan ilmu dan keterampilannya. Faktor pengetahuan memegang peranan penting dalam menjaga kebersihan dan hidup sehat. Dengan adanya pendidikan dan pengetahuan dapat mendorong kemampuan yang di tuju pada perawatan gigi. Sehingga orang yang berpengetahuan mampu memahami arti hidup, mampu menjalani hidup dengan terarah.

Menurut Mubarak (2017), bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang kurang baik seseorang akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman terhadap objek tersebut menyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwannya, dan akhirnya dapat pula membentuk sikap positif dalam kehidupannya. Pendidikan tidak hanya di dapatkan dari sekolah tetapi banyak dipengaruhi oleh faktor luar sekolah, faktor pendidikan orang tua maupun dari media masa yang dapat menambah ilmu pengetahuan tentang bahaya mengonsumsi makanan cepat saji. Hal ini sesuai dengan penelitian Nurlita (2017), yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji pada remaja. Sependapat juga dengan Suseanti (2013), yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan remaja dengan keinginan remaja untuk mengonsumsi makanan cepat saji.

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. 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. (Rizky, dkk. 2022)

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 menyatakan bahwa remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Masa remaja adalah periode pertumbuhan paling cepat kedua setelah masa kanak-kanak. Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab yaitu karena usia tersebut memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena adanya pertumbuhan fisik. Selain itu, pada usia remaja cenderung terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Akibat perubahan kondisi secara fisik dan mental, cenderung mengakibatkan pola pikir dan emosi yang belum stabil dalam menentukan suatu perilaku, terutama dalam perilaku sehat. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki presentase obesitas pada remaja yang tinggi dan terus mengalami kenaikan. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI tahun 2018 remaja

obesitas pada tahun 2007 sebesar 18,8% dan meningkat hingga 31% pada tahun 2018. Obesitas paling banyak terjadi di perkotaan dibanding di pedesaan dengan persentase 38,3% di perkotaan (urban) dan 28,2% di pedesaan (rural).

Makanan cepat saji juga dikenal masyarakat sebagai junk food. Junk food diartikan sebagai makanan sampah atau makanan yang tidak memiliki nutrisi bagi tubuh. Makanan junk food tidak hanya sia-sia, tetapi juga dapat merusak kesehatan. Makanan cepat saji berasal dari negara barat yang umumnya memiliki kandungan lemak dan kalori yang tinggi. (Ambia Nurdin, 2024)

Industri pengolahan makanan modern telah berhasil meyakinkan public bahwa mereka mendapatkan nilai gizi dari makanan olahan, padahal tidak. Dengan menghasilkan cita rasa yang enak, Junk Food yang mengandung banyak lemak, garam, gula, termasuk bahan tambahan dan bahan aditif sintetis dapat berpotensi menimbulkan banyak penyakit mulai dari penyakit ringan sampai berat seperti diabetes, obesitas, reumatik, hipertensi, serangan jantung, stroke, dan kanker. Saat ini penyakit degeneratif ini tidak hanya diderita oleh orang tua yang sudah berumur, tetapi juga pada kalangan remaja, khususnya pelajar di sekolah. (Alkhair, 2023)

Siti Rara Oyi Pinasti mengatakan bahwa restoran makanan cepat saji saat ini sudah tersebar luas karena peran media dalam mempromosikan makanan cepat saji. Sosial media seperti Instagram menjadi salah satu teknik pemasaran mereka. Era digital seperti saat ini, menjadi sesuatu hal yang lumrah digunakan di kalangan anak muda. Pemasaran lewat social media terbukti lebih mudah karena hampir semua orang memiliki akun media sosial. Efektivitas media sosial sebagai media promosi atau alat periklanan digital juga didukung oleh fitur-fitur AI.

Penggunaan telepon pintar telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari terutama di kalangan remaja, di mana mereka bisa dengan mudah untuk mengakses instagram. Iklan promosi atau pengenalan produk dalam hal ini adalah makanan cepat saji, dapat ditemukan di-postingan pada halaman Instagram (2021).

Rifa Anita Cahyani, dkk juga berpendapat bahwa dari segi kualitas terutama kualitas terhadap isi gizinya, pada sebagian besar remaja masa kini menjadi salah satu hal yang harus mendapatkan perhatian lebih. Hal ini dikarenakan sangat berkaitan erat dengan kualitas gizi mayoritas masyarakat di Indonesia, bahkan masyarakat di seluruh penjuru dunia saat ini dan di masa yang akan datang. Di sisi lain, sangat sayang banyak remaja yang mengabaikan dan menganggap sepele seolah tidak peduli dengan dampak buruk makanan cepat saji, sehingga banyak remaja yang mengalami obesitas, penyakit ginjal dan sebagainya. Oleh karena itu, pola makan sehat harus lebih diterapkan dan diperhatikan pada kalangan remaja. Pola makan sehat menjadi dasar yang sangat penting terhadap perkembangan gizi remaja karena pola makan yang sehat dapat memenuhi gizi yang diperlukan tubuh sehingga terhindar dari segala macam penyakit (2023).

Remaja sering kali melewatkan waktu sarapan karena banyaknya aktivitas sehingga dapat menyebabkan remaja merasa lebih lapar, perut kosong, dan dapat mengkonsumsi lebih banyak makanan sebelum waktu makan siang dibandingkan jika melakukan sarapan (Insani, 2019).

Sistem Kardiovaskular merupakan sistem terpenting dalam tubuh manusia. Penyakit kardiovaskular masih menjadi salah satu penyebab utama kematian terbesar di dunia. Jumlah penyakit kardiovaskular menurut American Heart Association (AHA) hasil statistik pada tahun 2017 berjumlah sebanyak 17,8 juta di seluruh dunia secara umum mengalami kematian yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskular dengan peningkatan dari tahun 2007 sebanyak 21,1%

(1). Negara Indonesia memiliki prevalensi penyakit kardiovaskular berdasarkan hasil dari data riset kesehatan dasar (RISKESDAS) diperoleh data pada tahun 2018 kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah memiliki angka kejadian yang semakin meningkat menurut diagnosis dokter Indonesia yaitu sebesar 1,5% atau berjumlah sekitar 1.017.290 dari penduduk Indonesia tiga daerah di Indonesia dengan prevalensi tertinggi terdapat di daerah Kalimantan Utara yaitu 2,2%, DIY 2%, Gorontalo 2% berdasarkan kelompok usia, pada usia 45-54 tahun (2,4%), usia 55-64 tahun (3,9%), usia 65-74 tahun (4,6%) seangkan usia lebih dari 75 tahun lebih banyak terkena

penyakit kardiovaskular dengan presentase sebanyak 4,7%(2). Penyakit kardiovaskular adalah penyebab utama kematian tidak hanya di negara maju, tetapi juga di masyarakat berkembang. Perubahan gaya hidup penduduk yang tinggal di negara berkembang, yang disebabkan oleh transisi sosial ekonomi dan budaya, merupakan alasan penting untuk

meningkatkan angka cardiovascular disease. (Dhea Nurina Hafila, 2023)

Segala bentuk PKV, baik penyakit jantung koroner maupun stroke atau cerebrovascular disease (CVD), hampir selalu didasari oleh gaya hidup seperti merokok, kurangnya olahraga, dan konsumsi makanan berlemak yang berlangsung dalam kurun waktu 10–15 tahun atau bahkan lebih (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Sekitar 59% dari kelompok usia dewasa muda yang mengalami PKV atau penyakit yang sejenis mempunyai satu atau lebih faktor risiko yaitu riwayat keluarga mengalami PJK dini, merokok, hipertensi, atau obesitas (Kuklina, Yoon, & Keenan, 2010). PKV ini merupakan penyakit yang dapat dicegah terutama dilakukan pada kelompok berisiko di masyarakat. Penilaian risiko kardiovaskular harus dilakukan setidaknya sekali dalam lima tahun pada orang dewasa di atas usia 40 tahun walaupun tanpa riwayat penyakit kardiovaskular (SIGN, 2017). (Martiningsih, 2019)

Faktor lain yang terkait dengan risiko PKV yaitu obesitas yang merupakan kondisi kelebihan simpanan lemak di jaringan adiposa sehingga dampaknya adalah peningkatan indeks massa tubuh dan lingkaran pinggang. Obesitas dapat menyebabkan peningkatan kerja otot jantung sehingga meningkatkan kebutuhan oksigen jantung dan organ tubuh lain. Terdapat saling keterkaitan antara obesitas dengan risiko peningkatan PKV, hipertensi, angina, stroke, diabetes, dan merupakan beban penting pada kesehatan jantung dan pembuluh darah (LeMone, Burke, & Bauldoff, 2014). (Martiningsih, 2019)

Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan kardiovaskular. Beberapa dampak konsumsi cepat saji terhadap kesehatan kardiovaskular meliputi:

- Peningkatan berat badan dan obesitas
- Peningkatan tekanan darah
- Peningkatan kadar kolesterol
- Penurunan fungsi jantung

Remaja dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dengan membuat pilihan yang lebih sehat. Beberapa strategi yang dapat dilakukan meliputi:

- Mengonsumsi makanan yang seimbang dan bergizi
- Meningkatkan aktivitas fisik
- Menghindari merokok dan minuman keras
- Mengelola stres dengan baik

Dengan demikian, remaja dapat menjaga kesehatan jantung mereka dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular di masa depan. Untuk mengurangi risiko penyakit jantung, para ahli menyarankan pola makan rendah natrium dan lemak jenuh. Pola makan yang menyehatkan jantung juga mencakup banyak sayur, buah, dan biji-bijian utuh.

D. Kesimpulan

Pengaruh pola konsumsi cepat saji terhadap kesehatan kardiovaskular pada remaja merupakan topik yang penting untuk dibahas. Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan memiliki dampak negatif pada kesehatan kardiovaskular, seperti peningkatan berat badan, tekanan darah, dan kadar kolesterol. Oleh karena itu, remaja perlu memahami dampak pola konsumsi cepat saji terhadap kesehatan kardiovaskular dan menjaga kesehatan jantung mereka. Dengan demikian, remaja dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan meningkatkan kualitas hidup mereka di masa depan.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak jenuh, natrium, dan kalori memberikan pengaruh negatif terhadap kesehatan kardiovaskular pada remaja. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas, hipertensi, dan gangguan metabolik lain yang menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Masa remaja merupakan periode krusial dalam pembentukan pola hidup, sehingga pola makan yang tidak seimbang pada fase ini dapat membawa dampak jangka panjang terhadap kesehatan individu di masa dewasa.

Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui edukasi gizi yang komprehensif serta pengawasan dari keluarga, sekolah, dan institusi kesehatan untuk membentuk perilaku konsumsi yang lebih sehat. Selain itu, penting bagi remaja untuk memiliki akses terhadap informasi gizi yang akurat serta alternatif makanan yang lebih sehat dan terjangkau. Dengan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan, diharapkan prevalensi gangguan kardiovaskular akibat konsumsi cepat saji di kalangan remaja dapat ditekan,

sehingga kualitas kesehatan generasi muda di masa depan dapat terjaga dengan lebih baik.

E. Referensi

- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *FLORONA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43-49.
- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., & Dinen, K. A. (2024). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Public Health Journal*, 1(2).
- Arief, E., Syam, A., & Dachlan, D. M. (2011). Konsumsi Fast Food Remaja di Restoran Fast Food, Makassar Town Square. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*, 1(1), 41-45.
- Arsani, N. L. K. A., Wahyuni, N. P. D. S., Agustini, N. N. M., & Budiawan, M. (2022). Deteksi Dini dan Pencegahan Penyakit Kardiovaskular. *Proceeding Senadimas Undiksha*, 1(1), 663-668.
- Avila, D. Z., Khatimah, N. H., Hardinandar, F., & Mulya, K. S. (2023). Penyuluhan edukasi bahaya makanan siap saji (junk food) di MAN 1 Kota Bima. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2), 1-7.
- Cahyani, R. A., Nurahmah, K. T., Fitriani, I., & Hutasoit, C. Pengaruh Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Mahasiswa Institut Teknologi Sumatera.
- Djasang, S. (2019). Analisis Hasil Pemeriksaan Kadar Low-Density Lipoprotein (LDL-Chol) Metode Direk Dan Indirek. *Jurnal Media Analis Kesehatan*, 8(2), 43-51.
- Hafila, D. N., & Darma, S. (2023). Prevalensi Penyakit Kardiovaskular pada Masa Pandemic Tahun 2020-2021 di RS Arifin Nu'mang Kabupaten Sidrap. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(10), 710-719.
- Hariato, S. (2022). Konsumerisme makanan siap saji sebagai gaya hidup remaja di kota surabaya: studi kasus siswi sma muhammadiyah 4 kota surabaya. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 11(1).
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi "X" Perguruan Tinggi "Y". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35-39.
- Li, L., dkk. (2020). Konsumsi Makanan Cepat Saji di Kalangan Remaja Berusia 12-15 Tahun di 54 Negara Berpendapatan Rendah dan Menengah, 31;13(1).
- Mulyani, S., Susanti, D. A., & Kasmiati, D. (2020). Deskripsi faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Bagi Remaja di SMK Siang di Bojonegoro Tahun 2020. *Asuhan Kesehatan: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan dan Keperawatan*, 11(2), 15-22.
- Permatasari, A. A., Ardita, F. P., Prasetya, A. P., Anggraini, N., Marpuah, S., & Asanti, E. (2024). Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 110-120.
- Salsabilla, N., & Sulistyowati, M. (2021). The Analisis Faktor Perilaku Konsumsi Remaja Terhadap Makanan Cepat Saji (Studi Aplikasi Social Cognitive Theory). *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 239-239.
- Suswanti, I. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2012.