Journal of Applied Health Sciences
Vol. 2 No. 2, May 2026, pages: 90-98
e-ISSN 3110-1852 | DOI: https://doi.org/10.70716/jahs.v2i2.284

Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Risiko Obesitas pada Mahasiswa di Kecamatan Rappocini, Kota Makassar

Ilham Zaydan Fadhlurrahman*, Rafli Dzuhair Alfarabi
Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Indonesia
Corresponding Author: ilham.zaydan.fadhlurrahman@gmail.com

Article History

Manuscript submitted:
11 April, 2026
Manuscript revised:
20 May, 2026
Accepted for publication:
30 May, 2026

Keywords

fast food;
obesity;
university students;
dietary patterns;
BMI

Abstract

Obesity among university students has become an increasing public health concern due to changes in lifestyle and dietary patterns. Fast food, which is high in calories, fat, and sugar, is considered a major risk factor contributing to excessive weight gain. This study aims to analyze the relationship between fast food consumption patterns and the risk of obesity among students in Rappocini District, Makassar City. This research employed a quantitative design with a cross-sectional approach. A total of 150 students were selected using purposive sampling. Data were collected through structured questionnaires and anthropometric measurements to determine Body Mass Index (BMI). Data analysis was conducted using chi-square tests and logistic regression. The results showed that the majority of respondents had a high frequency of fast food consumption. Nutritional status distribution indicated that 48% of respondents were categorized as overweight and obese. Bivariate analysis revealed a significant relationship between fast food consumption patterns and obesity risk ($p < 0.05$). Multivariate analysis confirmed that fast food consumption is an independent risk factor for obesity, with more than twice the likelihood compared to those with lower consumption levels. In conclusion, fast food consumption patterns are significantly associated with obesity risk among university students. Preventive efforts should focus on improving dietary behavior through nutrition education, increasing access to healthy food options, and promoting physical activity within the campus environment.

Copyright © 2026, The Author(s)
This is an open access article under the CC BY-SA license

How to Cite: Putrabangsa, A., & Nabila, A. (2026). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Risiko Obesitas pada Mahasiswa di Kecamatan Rappocini, Kota Makassar. *Journal of Applied Health Sciences, 2*(2), 90–98. https://doi.org/10.70716/jahs.v2i2.284

Pendahuluan

Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat secara global dan menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Kondisi ini ditandai oleh akumulasi lemak tubuh yang berlebihan akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi (Alhashemi et al., 2022; World Health Organization, 2021). Secara global, prevalensi obesitas menunjukkan tren peningkatan yang signifikan dalam beberapa dekade terakhir, termasuk pada kelompok usia muda seperti mahasiswa (Al Kibria et al., 2019; Swinburn et al., 2019). Fenomena ini menunjukkan bahwa obesitas tidak lagi menjadi masalah pada kelompok usia dewasa saja, tetapi telah meluas ke populasi usia produktif yang memiliki peran

penting dalam pembangunan sumber daya manusia. Perubahan pola hidup menjadi salah satu faktor utama yang memicu peningkatan prevalensi obesitas. Urbanisasi dan modernisasi mendorong pergeseran pola konsumsi masyarakat dari makanan tradisional menuju makanan cepat saji yang praktis dan mudah diakses (Popkin & Ng, 2022; Nardocci et al., 2019). Makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan energi yang tinggi, terutama dari lemak jenuh, gula, dan natrium, serta rendah serat dan mikronutrien (Cheong et al., 2021; Malik & Hu, 2020). Konsumsi makanan dengan karakteristik tersebut secara berlebihan dapat menyebabkan surplus energi yang berujung pada peningkatan berat badan.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan pola konsumsi makanan. Transisi menuju kehidupan mandiri membuat mahasiswa memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan makanan, tetapi juga menghadapi keterbatasan waktu dan tekanan akademik yang tinggi (Story et al., 2018). Kondisi ini mendorong mahasiswa untuk memilih makanan yang praktis dan cepat disajikan, seperti makanan cepat saji. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji cukup tinggi pada mahasiswa, baik di negara maju maupun berkembang (Mohammadbeigi et al., 2018; Bowman & Vinyard, 2018). Bahkan, sebagian mahasiswa mengonsumsi makanan cepat saji secara rutin setiap minggu, yang berpotensi memengaruhi status gizi mereka (Alhashemi et al., 2022).

Secara teoritis, konsumsi makanan cepat saji berkontribusi terhadap obesitas melalui peningkatan asupan energi yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Makanan cepat saji memiliki densitas energi tinggi yang dapat meningkatkan total asupan kalori harian (Rosenheck, 2018). Selain itu, kebiasaan makan di luar rumah juga berkontribusi terhadap kualitas diet yang rendah, karena makanan yang dikonsumsi cenderung tinggi kalori dan rendah nilai gizi (Lachat et al., 2017). Studi lain menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji secara berulang berhubungan dengan peningkatan indeks massa tubuh (Smith et al., 2019). Berbagai penelitian empiris telah mengkaji hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan obesitas. Penelitian pada mahasiswa di Iran menunjukkan adanya hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas, baik secara umum maupun abdominal (Mohammadbeigi et al., 2018). Studi lain menemukan bahwa konsumsi makanan cepat saji berkorelasi dengan peningkatan indeks massa tubuh pada mahasiswa (Abdilaahi & Bereka, 2025). Di Indonesia, penelitian pada populasi dewasa menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji memiliki hubungan positif dengan kejadian obesitas (Samosir et al., 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa konsumsi fast food dan rendahnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas (Asmarani et al., 2018). Namun, hasil penelitian tidak selalu konsisten. Beberapa studi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan obesitas, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti aktivitas fisik, pola makan secara keseluruhan, dan faktor genetik (Ramadani & Jannah, 2023). Selain itu, penelitian pada siswa di Indonesia juga menunjukkan bahwa hubungan antara konsumsi fast food dan obesitas dapat dipengaruhi oleh faktor frekuensi konsumsi dan jenis makanan yang dikonsumsi (Oktaviani et al., 2015). Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa obesitas merupakan masalah multifaktorial yang tidak hanya dipengaruhi oleh satu variabel.

Di sisi lain, faktor pengetahuan dan sikap juga memengaruhi perilaku konsumsi makanan pada mahasiswa. Meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan yang cukup tentang dampak negatif makanan cepat saji, mereka tetap mengonsumsinya karena alasan praktis, harga, dan preferensi rasa (Husseini et al., 2025). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik yang dapat berdampak pada kesehatan.

Kota Makassar sebagai salah satu kota besar di Indonesia mengalami perkembangan pesat dalam sektor ekonomi dan urbanisasi. Kondisi ini berdampak pada perubahan pola konsumsi masyarakat, termasuk meningkatnya konsumsi makanan cepat saji. Kecamatan Rappocini sebagai wilayah urban memiliki akses yang tinggi terhadap berbagai jenis makanan cepat saji, baik dari restoran lokal maupun waralaba

internasional. Lingkungan yang mendukung ketersediaan makanan cepat saji ini berpotensi meningkatkan frekuensi konsumsi pada mahasiswa.

Selain itu, kebiasaan makan di luar rumah juga menjadi tren di kalangan mahasiswa di perkotaan. Pola ini cenderung meningkatkan asupan kalori harian karena makanan yang dikonsumsi memiliki kandungan energi yang tinggi (Lachat et al., 2017). Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai, maka risiko obesitas akan meningkat. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dan risiko obesitas secara lebih spesifik pada kelompok mahasiswa.

Dari perspektif kesehatan masyarakat, obesitas pada mahasiswa perlu mendapat perhatian serius karena dapat berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup dan produktivitas. Obesitas pada usia muda meningkatkan risiko penyakit kronis di masa depan serta menimbulkan beban ekonomi bagi individu dan sistem kesehatan (Swinburn et al., 2019). Oleh karena itu, identifikasi faktor risiko yang dapat dimodifikasi menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan. Penelitian sebelumnya di Indonesia masih terbatas pada kelompok siswa dan populasi umum, sehingga kajian pada mahasiswa masih relatif kurang. Selain itu, penelitian yang mengkaji hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan obesitas secara spesifik di wilayah Makassar, khususnya Kecamatan Rappocini, masih belum banyak dilakukan. Padahal, pendekatan berbasis wilayah penting untuk memahami konteks lokal yang dapat memengaruhi perilaku konsumsi dan status gizi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsumsi makanan cepat saji merupakan salah satu faktor yang berpotensi meningkatkan risiko obesitas pada mahasiswa. Namun, adanya perbedaan hasil penelitian menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut dengan pendekatan yang lebih kontekstual dan spesifik wilayah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan risiko obesitas pada mahasiswa di Kecamatan Rappocini, Kota Makassar.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan analitik observasional melalui metode cross-sectional. Desain ini dipilih karena mampu mengidentifikasi hubungan antara variabel independen dan dependen dalam satu waktu pengamatan tanpa intervensi terhadap responden. Pendekatan cross-sectional banyak digunakan dalam penelitian kesehatan masyarakat untuk mengkaji hubungan antara pola konsumsi makanan dan status gizi karena efisien dari segi waktu dan biaya serta mampu memberikan gambaran prevalensi suatu kondisi (Setia, 2016; Wang & Cheng, 2020).

Penelitian dilaksanakan di Kecamatan Rappocini, Kota Makassar, yang merupakan salah satu wilayah urban dengan akses tinggi terhadap makanan cepat saji. Lokasi ini dipilih berdasarkan pertimbangan tingginya jumlah mahasiswa serta ketersediaan berbagai jenis makanan cepat saji yang berpotensi memengaruhi pola konsumsi. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari hingga Maret 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif yang berdomisili atau beraktivitas di Kecamatan Rappocini, Kota Makassar. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa berusia 18–25 tahun, bersedia menjadi responden, dan tidak memiliki riwayat penyakit kronis yang memengaruhi berat badan. Kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang sedang menjalani program diet khusus atau memiliki kondisi medis tertentu yang dapat memengaruhi status gizi. Penentuan kriteria ini bertujuan untuk meningkatkan validitas internal penelitian (Lwanga & Lemeshow, 1991).

Penentuan besar sampel menggunakan rumus proporsi untuk studi cross-sectional dengan tingkat kepercayaan 95% dan margin of error 5%. Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 150 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti.

Metode ini umum digunakan dalam penelitian kesehatan untuk memperoleh responden yang sesuai dengan tujuan penelitian (Etikan et al., 2016).

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola konsumsi makanan cepat saji, sedangkan variabel dependen adalah risiko obesitas. Pola konsumsi makanan cepat saji diukur berdasarkan frekuensi konsumsi dalam satu minggu, jenis makanan yang dikonsumsi, serta kebiasaan makan di luar rumah. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner terstruktur yang telah diadaptasi dari penelitian sebelumnya dan telah melalui uji validitas serta reliabilitas (Mohammadbeigi et al., 2018; Cheong et al., 2021). Pengukuran frekuensi konsumsi dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan distribusi data responden.

Risiko obesitas diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dihitung berdasarkan berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m²). Pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dengan tingkat akurasi 0,1 kg, sedangkan tinggi badan diukur menggunakan microtoise dengan akurasi 0,1 cm. Klasifikasi IMT mengacu pada standar WHO, yaitu underweight (<18,5), normal (18,5–24,9), overweight (25,0–29,9), dan obesitas (≥30,0) (World Health Organization, 2021). Penggunaan IMT sebagai indikator obesitas telah широко digunakan dalam penelitian epidemiologi karena memiliki validitas yang baik dalam mengukur status gizi populasi (Nuttall, 2015).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung menggunakan kuesioner serta pengukuran antropometri. Sebelum pengumpulan data, dilakukan pelatihan enumerator untuk memastikan keseragaman prosedur pengukuran dan pengisian kuesioner. Selain itu, dilakukan uji coba instrumen pada 20 responden di luar sampel penelitian untuk menguji kejelasan pertanyaan dan konsistensi jawaban. Uji validitas menggunakan korelasi Pearson dan uji reliabilitas menggunakan Cronbach’s alpha dengan nilai ≥0,70 dianggap reliabel (Taber, 2018).

Analisis data dilakukan secara bertahap, yaitu analisis univariat, bivariat, dan multivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dan risiko obesitas. Uji ini dipilih karena sesuai untuk data kategorik dan mampu menguji hubungan antara dua variabel (McHugh, 2013).

Selanjutnya, analisis multivariat dilakukan menggunakan regresi logistik untuk mengontrol variabel perancu seperti usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara lebih akurat. Regresi logistik sering digunakan dalam penelitian epidemiologi untuk mengidentifikasi faktor risiko suatu kejadian kesehatan (Hosmer et al., 2013).

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari komite etik penelitian kesehatan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip etika penelitian, yaitu informed consent, kerahasiaan data, dan hak responden untuk menarik diri dari penelitian. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian sebelum pengambilan data dan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan sebagai bentuk partisipasi sukarela (World Medical Association, 2013).

Dengan menggunakan metode penelitian ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang akurat mengenai hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dan risiko obesitas pada mahasiswa di Kecamatan Rappocini, Kota Makassar.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 150 responden mahasiswa yang berdomisili atau beraktivitas di Kecamatan Rappocini, Kota Makassar. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada

rentang usia 18–22 tahun dengan proporsi perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki. Distribusi indeks massa tubuh (IMT) menunjukkan bahwa 52% responden berada pada kategori normal, 28% termasuk overweight, dan 20% termasuk obesitas. Hasil ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden memiliki risiko kelebihan berat badan hingga obesitas. Temuan ini sejalan dengan tren global peningkatan obesitas pada usia muda yang dilaporkan dalam berbagai studi sebelumnya (Alhashemi et al., 2022; Al Kibria et al., 2019).

Berdasarkan pola konsumsi makanan cepat saji, ditemukan bahwa 62% responden mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari dua kali per minggu, 25% mengonsumsi satu hingga dua kali per minggu, dan hanya 13% yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji. Jenis makanan yang paling sering dikonsumsi meliputi fried chicken, burger, minuman manis, dan makanan olahan tinggi lemak. Tingginya frekuensi konsumsi ini menunjukkan bahwa makanan cepat saji telah menjadi bagian dari pola makan rutin mahasiswa. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa mahasiswa cenderung memilih makanan cepat saji karena faktor praktis dan aksesibilitas (Cheong et al., 2021; Husseini et al., 2025).

Hasil analisis bivariat menggunakan uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan risiko obesitas ($p < 0,05$). Responden dengan frekuensi konsumsi tinggi memiliki proporsi obesitas yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok konsumsi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering konsumsi makanan cepat saji, semakin tinggi risiko obesitas pada mahasiswa. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan obesitas pada mahasiswa (Mohammadbeigi et al., 2018; Abdilaahi & Bereka, 2025).

Analisis multivariat menggunakan regresi logistik menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji tetap menjadi faktor risiko signifikan terhadap obesitas setelah dikontrol dengan variabel usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik ($OR > 2$, $p < 0,05$). Artinya, mahasiswa dengan pola konsumsi makanan cepat saji tinggi memiliki peluang lebih dari dua kali lipat untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan mereka yang jarang mengonsumsi. Temuan ini memperkuat peran konsumsi makanan cepat saji sebagai determinan utama obesitas.

Selain itu, ditemukan bahwa aktivitas fisik rendah juga berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas, meskipun tidak sekuat pengaruh pola konsumsi makanan. Hal ini menunjukkan bahwa obesitas pada mahasiswa merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor, termasuk pola makan dan gaya hidup.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan risiko obesitas pada mahasiswa di Kecamatan Rappocini, Kota Makassar. Temuan ini memperkuat teori bahwa konsumsi makanan dengan densitas energi tinggi dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi yang berujung pada peningkatan berat badan. Makanan cepat saji umumnya mengandung kalori tinggi, lemak jenuh, serta gula tambahan yang berkontribusi terhadap akumulasi lemak tubuh (Rosenheck, 2008; Malik & Hu, 2022).

Tingginya prevalensi konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan adanya perubahan pola konsumsi yang signifikan. Hal ini sejalan dengan konsep nutrition transition yang menjelaskan pergeseran pola makan masyarakat dari makanan tradisional ke makanan olahan dan ultra-processed foods (Popkin & Ng, 2022). Konsumsi makanan ultra-processed telah terbukti berkaitan erat dengan peningkatan risiko obesitas, sebagaimana ditemukan dalam studi di Kanada (Nardocci et al., 2019).

Lingkungan perkotaan seperti Kecamatan Rappocini juga berperan penting dalam membentuk pola konsumsi mahasiswa. Ketersediaan makanan cepat saji yang tinggi, harga yang relatif terjangkau, serta kemudahan akses menjadi faktor pendorong utama. Studi menunjukkan bahwa lingkungan makanan

yang tidak sehat dapat meningkatkan konsumsi makanan tinggi kalori dan berkontribusi terhadap obesitas (Story et al., 2008). Selain itu, kebiasaan makan di luar rumah juga berhubungan dengan peningkatan asupan energi dan rendahnya kualitas diet (Lachat et al., 2012).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan konsumsi makanan cepat saji tinggi memiliki risiko obesitas yang lebih besar. Temuan ini konsisten dengan penelitian di Amerika Serikat yang menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji berkontribusi terhadap peningkatan asupan kalori harian dan risiko overweight (Bowman & Vinyard, 2004). Studi lain pada dewasa muda juga menemukan bahwa konsumsi makanan takeaway berkorelasi dengan obesitas abdominal (Smith et al., 2009).

Namun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan beberapa studi yang tidak menemukan hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan obesitas (Ramadani & Jannah, 2023; Oktaviani et al., 2015). Perbedaan ini dapat disebabkan oleh variasi karakteristik responden, metode pengukuran, serta faktor lain seperti aktivitas fisik dan pola makan secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, pengaruh konsumsi makanan cepat saji tetap signifikan setelah dikontrol dengan variabel lain, sehingga menunjukkan bahwa faktor ini memiliki kontribusi independen terhadap obesitas.

Selain pola konsumsi, faktor perilaku juga berperan penting. Meskipun mahasiswa memiliki pengetahuan tentang dampak negatif makanan cepat saji, mereka tetap mengonsumsinya karena faktor kenyamanan, waktu, dan preferensi rasa (Husseini et al., 2025). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik yang sering terjadi dalam perilaku kesehatan. Kondisi ini menegaskan bahwa intervensi kesehatan tidak hanya perlu meningkatkan pengetahuan, tetapi juga harus mengubah perilaku dan lingkungan.

Aktivitas fisik juga menjadi faktor penting dalam penelitian ini. Meskipun pengaruhnya lebih kecil dibandingkan pola konsumsi, aktivitas fisik yang rendah tetap berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kombinasi antara konsumsi makanan cepat saji dan rendahnya aktivitas fisik meningkatkan risiko obesitas secara signifikan (Asmarani et al., 2018). Oleh karena itu, pendekatan pencegahan obesitas harus bersifat komprehensif dengan mempertimbangkan berbagai faktor risiko.

Penggunaan indeks massa tubuh (IMT) sebagai indikator obesitas dalam penelitian ini juga relevan karena merupakan metode yang sederhana dan valid untuk mengukur status gizi pada populasi (Nuttall, 2015). Namun, IMT memiliki keterbatasan karena tidak dapat membedakan antara massa lemak dan massa otot. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan indikator tambahan seperti lingkar pinggang untuk mengukur obesitas abdominal.

Dari perspektif metodologi, penggunaan desain cross-sectional dalam penelitian ini memberikan gambaran hubungan antara variabel, tetapi tidak dapat menjelaskan hubungan sebab akibat secara langsung (Setia, 2016; Wang & Cheng, 2020). Meskipun demikian, hasil penelitian ini tetap memberikan bukti empiris yang kuat mengenai adanya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan risiko obesitas pada mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji merupakan faktor risiko yang signifikan terhadap obesitas pada mahasiswa. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi upaya pencegahan obesitas, khususnya di lingkungan kampus. Intervensi yang dapat dilakukan meliputi edukasi gizi, peningkatan akses terhadap makanan sehat, serta promosi aktivitas fisik.

Selain itu, kebijakan kesehatan juga perlu memperhatikan aspek lingkungan, seperti pengendalian iklan makanan cepat saji dan peningkatan ketersediaan makanan sehat di sekitar kampus. Pendekatan ini sejalan dengan strategi kesehatan masyarakat yang menekankan pentingnya perubahan lingkungan untuk mendukung perilaku sehat (Story et al., 2008).

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dan risiko obesitas pada mahasiswa di konteks lokal, khususnya di Kecamatan Rappocini, Kota Makassar. Hasil ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya serta pengembangan program intervensi yang lebih efektif dalam mencegah obesitas pada kelompok usia muda.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji memiliki hubungan yang signifikan dengan risiko obesitas pada mahasiswa di Kecamatan Rappocini, Kota Makassar. Tingginya frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa mencerminkan perubahan pola makan yang dipengaruhi oleh gaya hidup modern, kemudahan akses, serta faktor praktis. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami overweight hingga obesitas. Temuan ini sejalan dengan konsep ketidakseimbangan energi, di mana asupan kalori tinggi dari makanan cepat saji tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang memadai.

Selain itu, penelitian ini juga menegaskan bahwa konsumsi makanan cepat saji merupakan faktor risiko independen terhadap obesitas meskipun telah dikontrol dengan variabel lain seperti usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rendah turut memperburuk kondisi tersebut, meskipun pengaruhnya tidak sebesar pola konsumsi makanan. Hal ini menunjukkan bahwa obesitas pada mahasiswa bersifat multifaktorial, tetapi pola makan tetap menjadi faktor dominan yang dapat dimodifikasi. Dengan demikian, intervensi yang berfokus pada perubahan perilaku konsumsi memiliki potensi besar dalam menurunkan risiko obesitas pada kelompok usia muda.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi upaya promotif dan preventif di lingkungan kampus dan masyarakat. Diperlukan strategi edukasi gizi yang lebih efektif, peningkatan akses terhadap makanan sehat, serta penguatan kebijakan yang mendukung lingkungan makan yang sehat. Selain itu, promosi aktivitas fisik perlu ditingkatkan sebagai bagian dari pendekatan komprehensif dalam pencegahan obesitas. Penelitian ini juga membuka peluang bagi studi lanjutan dengan desain longitudinal untuk mengkaji hubungan sebab akibat secara lebih mendalam serta mempertimbangkan faktor lain seperti aspek psikososial dan lingkungan yang memengaruhi perilaku makan mahasiswa.

Daftar Pustaka

Al Kibria, G. M., Swasey, K., Hasan, M. Z., Sharmeen, A., & Day, B. (2019). Prevalence and factors associated with underweight, overweight and obesity among women of reproductive age in India. *Global health research and policy*, *4*(1), 24.

Alhashemi, M., Mayo, W., Alshaghel, M. M., Alsaman, M. Z. B., & Kassem, L. H. (2022). Prevalence of obesity and its association with fast-food consumption and physical activity: A cross-sectional study and review of medical students' obesity rate. *Annals of medicine and surgery*, *79*, 104007. https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.104007

Asmarani, A., Alriansyah, A. U., Paddo, J., & Indriyani, N. (2018). Analisis Aktivitas Fisik dan Konsumsi Makanan Cepat Saji sebagai Faktor Risiko terhadap Obesitas pada Siswa Siswi SMA Negeri 1 Kendari. Health Information: Jurnal Penelitian, 10(2), 74-81.

Bowman, S. A., & Vinyard, B. T. (2004). Fast food consumption of US adults: impact on energy and nutrient intakes and overweight status. Journal of the american college of nutrition, 23(2), 163-168. https://doi.org/10.1080/07315724.2004.10719357

Cheong, S. M., Hock, L. K., Chan, Y. Y., Cheong, K. C., Lim, K. K., Huey, T. C., ... & Aziz, N. S. A. (2021). Is fast-food consumption a problem among adolescents in Malaysia? An analysis of the National School-Based Nutrition Survey, 2012. Journal of Health, Population and Nutrition, 40, 1.

Cheong, S. M., Lim, K. H., Chan, Y. Y., et al. (2021). Fast-food consumption among adolescents in Malaysia. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 40(31).

Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4.

Hosmer, D. W., Lemeshow, S., & Sturdivant, R. X. (2013). *Applied logistic regression* (3rd ed.). Wiley.

Husseini Shah Hazidi Husseini, S. Z., Tan, B. L., & Norhaizan, M. E. (2025). Knowledge, attitudes, and practices on fast food consumption among university students in Malaysia. *Journal of Public Health Research*, *14*(4), 22799036251383283. https://doi.org/10.1177/22799036251383283

Lachat, C., Nago, E., Verstraeten, R., Roberfroid, D., Van Camp, J., & Kolsteren, P. (2012). Eating out of home and its association with dietary intake: a systematic review of the evidence. Obesity reviews, 13(4), 329-346. https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00953.x

Lwanga, S. K., & Lemeshow, S. (1991). *Sample size determination in health studies: A practical manual*. World Health Organization.

Malik, V. S., & Hu, F. B. (2022). The role of sugar-sweetened beverages in the global epidemics of obesity and chronic diseases. Nature Reviews Endocrinology, 18(4), 205-218.

McHugh, M. L. (2013). The chi-square test of independence. *Biochemia Medica*, 23(2), 143–149.

Mohamed Abdi Abdilaahi, Solomon Gebretsadik Bereka (2025) Correlation of Fast Food Consumption and Overweight/Obesity among Undergraduate Students at the University of Hargeisa in Hargeisa, Somaliland . International Journal of Eating and Weight Disorders - 1(1):35-44.

Mohammadbeigi, A., Asgarian, A., Moshir, E., Heidari, H., Afrashteh, S., Khazaei, S., & Ansari, H. (2018). Fast food consumption and overweight/obesity prevalence in students and its association with general and abdominal obesity. *Journal of preventive medicine and hygiene*, *59*(3), E236. doi: 10.15167/2421-4248/jpmh2018.59.3.830

Nardocci, M., Leclerc, B. S., Louzada, M. L., Monteiro, C. A., Batal, M., & Moubarac, J. C. (2019). Consumption of ultra-processed foods and obesity in Canada. Canadian Journal of Public Health, 110(1), 4-14.

Nuttall, F. Q. (2015). Body mass index: Obesity, BMI, and health. *Nutrition Today*, 50(3), 117–128.

Oktaviani, M. A., Tursilowat, S., Mintarsih, S. N., & Aristiat, K. (2015). RELATIONSHIP OF FAST FOOD CONSUMPTION HABITS AND NUTRITIONAL KNOWLEDGE ON OBESITY IN THE FIRST SCHOOL OF NASIMA SEMARANG SCHOOL STUDENTS. *Jurnal Riset Gizi*.

Popkin, B. M., & Ng, S. W. (2022). The nutrition transition to a stage of high obesity and noncommunicable disease prevalence dominated by ultra-processed foods is not inevitable. Obesity reviews, 23(1), e13366. https://doi.org/10.1111/obr.13366

Ramadani, F., & Jannah, F. (2023). The relationship between fast food consumption and the incidence of obesity in students of SMA Negeri 3 Subang and its review according to Islamic views. Junior Medical Journal, 1(7), 923-931. https://doi.org/10.33476/jmj.v1i7.3264

Rosenheck, R. (2008). Fast food consumption and increased caloric intake: a systematic review of a trajectory towards weight gain and obesity risk. Obesity reviews, 9(6), 535-547. https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2008.00477.x

Samosir, F. A. H. H., Qalbi, K. H. ., Wijaya, V., Kathy, K., Miadi, Y. N., Putri, M. D., & Harahap, J. (2025). The Relationship Between Fast Food Consumption and Obesity Among Adults at Pekan Labuhan Health Center, Medan, Indonesia. Journal of Community Medicine and Public Health Research, 6(1), 70–76. https://doi.org/10.20473/jcmphr.v6i1.62002

Setia, M. S. (2016). Methodology series module 3: Cross-sectional studies. *Indian Journal of Dermatology*, 61(3), 261–264.

Smith, K. J., McNaughton, S. A., Gall, S. L., Blizzard, L., Dwyer, T., & Venn, A. J. (2009). Takeaway food consumption and its associations with diet quality and abdominal obesity: a cross-sectional study of young adults. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 6(1), 29.

Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. Annu. Rev. Public Health, 29(1), 253-272. https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926

Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296.

Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-sectional studies: Strengths and limitations. *Chest*, 158(1), S65–S71.

World Health Organization. (2021). *Obesity and overweight*. WHO.

World Medical Association. (2013). Declaration of Helsinki. *JAMA*, 310(20), 2191–2194.