

HUBUNGAN KONSUMSI JUNK FOOD DENGAN KEJADIAN KOLESTEROL PADA REMAJA MA MANBAU'SSALAM KABUPATEN SERANG UNIVERSITAS YATSI

Yayu Khairiyah¹, Eva Marsepa², Rangga Saputra³

^{1,2,3}Universitas Yatsi Madani

Email: yayukhairiyah1609@gmail.com¹, ranggasaputra@uym.ac.id²

ABSTRAK

Latar Belakang: Konsumsi junk food tinggi pada remaja dapat berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol. Mengonsumsi gorengan, mie instan, seblak, sosis, burger, fried chicken, pizza, kentang goreng, dan minuman bersoda dapat memengaruhi kesehatan. Tujuan: Penelitian bertujuan mengetahui hubungan konsumsi junk food dengan kejadian kolesterol pada remaja di MA Manba'ussalam Kabupaten Serang. Metode: Penelitian menggunakan desain Spearman Rank. Sampel berjumlah 109 responden secara purposive sampling. Konsumsi junk food diukur menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ), sedangkan kejadian kolesterol berdasarkan pemeriksaan kolesterol. Analisis menggunakan uji Spearman Rank. Hasil: Responden memiliki konsumsi junk food tinggi sebanyak 105 responden (96,3%), sedangkan konsumsi rendah sebanyak 4 responden (3,7%). Kadar kolesterol normal sebanyak 63 responden (57,8%) dan tinggi sebanyak 46 responden (42,2%). Uji menunjukkan p-value = 0,017 < 0,05 dengan koefisien korelasi $r = 0,228$, menunjukkan hubungan signifikan dengan arah positif dan kekuatan hubungan lemah. Kesimpulan: Ada hubungan konsumsi junk food dengan kejadian kolesterol pada remaja MA Manba'ussalam kabupaten serang.

Kata Kunci: *Junk Food*, Kolesterol, Remaja, FFQ.

ABSTRACT

Background: High junk food consumption among adolescents may be associated with increased cholesterol levels. Frequent consumption of fried foods, instant noodles, seblak, sausages, burgers, fried chicken, pizza, French fries, and soft drinks may affect health. Objective: This study aimed to determine the relationship between junk food consumption and cholesterol occurrence among adolescents at MA Manba'ussalam, Serang Regency. Methods: This study used a quantitative approach with a Spearman Rank design. The sample consisted of 109 respondents selected using purposive sampling. Junk food consumption was measured using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), while cholesterol occurrence was determined based on cholesterol examination results. Data were analyzed using the Spearman Rank test. Results: A total of 105 respondents (96.3%) had high junk food consumption, while 4 respondents (3.7%) had low consumption. Normal cholesterol levels were found in 63 respondents (57.8%), while 46 respondents (42.2%) had high cholesterol levels. The Spearman Rank test showed a p-value of $0.017 < 0.05$, with a correlation coefficient of $r = 0.228$, indicating a significant positive and weak relationship. Conclusion: There was a significant relationship between junk food consumption and cholesterol occurrence among adolescents at MA Manba'ussalam, Serang Regency.

Keywords: *Junk Food, Cholesterol, Adolescents, FFQ.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada masa ini, kebiasaan makan mulai berkembang dan dapat memengaruhi kondisi kesehatan remaja. Salah satu kebiasaan yang perlu diperhatikan adalah konsumsi makanan cepat saji atau *junk food*. Perkembangan gaya hidup modern,

kemudahan memperoleh makanan cepat saji, serta pengaruh media dan lingkungan dapat mendorong remaja untuk lebih sering mengonsumsi makanan tersebut.

Konsumsi *junk food* yang dilakukan secara berlebihan dapat menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol. Makanan seperti gorengan dan fried chicken termasuk jenis makanan yang dikonsumsi dengan frekuensi 3–6 kali dalam seminggu pada penelitian terdahulu. Pola konsumsi tersebut perlu diperhatikan karena kadar kolesterol tidak hanya berkaitan dengan jenis makanan yang dikonsumsi, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik, status gizi, pola makan secara keseluruhan, asupan lemak dan serat, serta faktor genetik atau riwayat keluarga.

Masalah kolesterol juga menjadi perhatian pada kelompok usia muda. Dalam skripsi ini disebutkan bahwa WHO melaporkan peningkatan kadar kolesterol dapat berkontribusi terhadap penyakit jantung dan stroke. Data yang dicantumkan dalam penelitian juga menunjukkan bahwa hiperkolesterolemia perlu mendapatkan perhatian karena dapat ditemukan pada usia muda. Faktor seperti konsumsi makanan cepat saji, rendahnya aktivitas fisik, status gizi, dan riwayat keluarga dengan dislipidemia dapat berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi junk food dengan kadar kolesterol. Penelitian (Nurindah Lestari et al., 2023) menemukan hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kadar kolesterol total dengan nilai $p = 0,0001$ dan koefisien korelasi (r) = 0,454, yang menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang. Penelitian lain oleh (Handayani dan Puspaningtyas et al., 2025) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat konsumsi junk food dengan kejadian hiperkolesterolemia dengan nilai $p < 0,001$.

Fenomena konsumsi *junk food* juga ditemukan pada remaja di MA Manba'ussalam Kabupaten Serang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 siswa, sebagian besar siswa belum memahami dampak negatif konsumsi *junk food*. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi makanan yang kurang sehat masih perlu mendapatkan perhatian, terutama karena konsumsi *junk food* dapat berkaitan dengan kondisi kesehatan remaja. ACC..pdf

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja MA Manba'ussalam, sebagian besar responden memiliki konsumsi *junk food* dalam kategori tinggi, yaitu 86 responden (79%), sedangkan kategori rendah sebanyak 23 responden (21%). Konsumsi kategori tinggi paling banyak ditemukan pada kelas XI A sebanyak 29 responden, diikuti XI B sebanyak 27 responden, XA sebanyak 16 responden, dan XB sebanyak 14 responden.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan konsumsi *junk food* dengan kejadian kolesterol pada remaja di MA Manba'ussalam Kabupaten Serang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian observasional dan desain *Seperman Rank* digunakan karena pengukuran variabel konsumsi *junk food* dan kejadian kolesterol dilakukan pada waktu yang sama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi *junk food* dengan kejadian kolesterol pada remaja MA Manba'ussalam Kabupaten Serang. Data konsumsi *junk food* diperoleh menggunakan *Food Frequency*

Questionnaire (FFQ), sedangkan data kejadian kolesterol diperoleh melalui pemeriksaan kadar kolesterol responden.

Penelitian dilaksanakan di MA Manba'ussalam Kabupaten Serang pada bulan April sampai Agustus 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MA Manba'ussalam. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, diperoleh jumlah sampel sebanyak 109 responden.

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria inklusi meliputi remaja berusia 14–18 tahun, terdaftar sebagai siswa aktif di MA Manba'ussalam, bersedia menjadi responden dengan mengisi informed consent, mampu berkomunikasi dan mengisi kuesioner secara mandiri, bersedia menjalani pemeriksaan kadar kolesterol, serta hadir pada saat pengambilan data.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah konsumsi *junk food*, sedangkan variabel dependen adalah kejadian kolesterol. Konsumsi *junk food* diukur menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk mengetahui frekuensi konsumsi makanan *junk food*. Kejadian kolesterol ditentukan berdasarkan hasil pemeriksaan kadar kolesterol responden. Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis untuk mengetahui hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian kolesterol pada remaja MA Manba'ussalam Kabupaten Serang.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mengetahui distribusi karakteristik responden dan masing-masing variabel. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian kolesterol. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,017 < 0,05$ dengan koefisien korelasi $r = 0,228$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif dan kekuatan hubungan yang lemah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan Usia, responden berusia 14 tahun sebanyak 1 responden dengan persentase 9%, usia 15 tahun sebanyak 32 responden dengan persentase 29%, usia 16 tahun sebanyak 52 responden dengan persentase 48%, usia 17 tahun sebanyak 16 responden dengan persentase 15%, dan usia 18 tahun sebanyak 8 responden dengan persentase 7%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 16 tahun, sedangkan kelompok usia 14 tahun merupakan yang paling sedikit.

Berdasarkan Jenis Kelamin, jenis kelamin laki-laki 45 responden dengan persentase 41%, berjenis kelamin perempuan sebanyak 64 responden dengan persentase 59%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki merupakan kelompok yang lebih sedikit.

2. Konsumsi *Junk Food*

Berdasarkan Konsumsi *Junk food*, kategori rendah sebanyak 23 responden dengan presentase 21%, sedangkan responden dengan konsumsi *junk food* kategori tinggi sebanyak 86 responden dengan presentase 79%.

Konsumsi <i>Junk Food</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	23	21%
Tinggi	86	79%
Total	109	100%

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki konsumsi *junk food* dalam kategori tinggi, sedangkan responden dengan konsumsi *junk food* kategori rendah merupakan kelompok yang lebih sedikit.

3. Kejadian Kolesterol

Berdasarkan kadar kolesterol kategori normal sebanyak 39 responden dengan presentase 36%, sedangkan responden dengan kadar kolesterol kategori tinggi sebanyak 70 responden dengan presentase 64%.

Kejadian Kolesterol	Frekuensi	Persentase%
Normal	39	36%
Tinggi	70	64%
Total	109	100%

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki kadar kolesterol dalam kategori tinggi.

4. Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Kolesterol

Variabel <i>junk food</i>	Kejadian kolestrol		
	Normal	Tinggi	Total
Rendah	19	4	23
Tinggi	20	66	86
Total	39	70	109

Hasil *crosstabulation*, dari 23 responden yang memiliki konsumsi *junk food* rendah, sebanyak 19 responden, yang memiliki kadar kolesterol normal sebanyak 4 responden dan konsumsi *Junk Food* Tinggi sebanyak 20 responden dengan kolestrol tinggi sebanyak 66 responden dari jumlah 109 responden.

Berdasarkan distribusi tersebut, terlihat bahwa responden dengan konsumsi *junk food* tinggi lebih banyak memiliki kadar kolesterol tinggi dibandingkan responden dengan konsumsi *junk food* rendah.

Variabel	Koefisien Korelasi (Spearman rho)	Signifikansi (2-tailed)
Konsumsi <i>junk food</i> dan kejadian kolestrol	.505	.000

Berdasarkan uji Spearman, diperoleh nilai *Correlation Coefficient* sebesar 0,505 dan p-value 0,000. Karena p-value 0,000 lebih kecil dari 0,05, maka terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian kolesterol. Nilai korelasi 0,505 menunjukkan kekuatan hubungan sedang dan arah hubungan positif, yang berarti semakin tinggi konsumsi *junk food*, semakin tinggi kecenderungan kejadian kolesterol

Pembahasan

Konsumsi *Junk Food* pada Remaja Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi *junk food* yang tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa konsumsi makanan yang praktis dan mudah diperoleh masih cukup sering dilakukan oleh remaja. Jenis makanan yang terdapat dalam penelitian antara lain gorengan, mie instan, seblak, sosis, burger, *fried chicken*, *pizza*, kentang goreng, minuman bersoda, dan keripik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Lestari et al., 2023) yang menemukan adanya hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kadar kolesterol total. Penelitian tersebut melaporkan nilai $p = 0,0001$ dengan koefisien korelasi $r = 0,454$. Jenis *junk food* yang banyak dikonsumsi antara lain gorengan dan *fried chicken* dengan frekuensi 3–6 kali per minggu.

Kejadian Kolesterol pada Remaja Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar kolesterol dalam kategori normal, sedangkan sebagian lainnya memiliki kadar kolesterol tinggi. Temuan adanya responden dengan kolesterol tinggi menunjukkan bahwa peningkatan kadar kolesterol sudah dapat ditemukan pada kelompok usia remaja.

Kadar kolesterol tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor. Faktor lain yang dapat berkaitan dengan kadar kolesterol antara lain aktivitas fisik, kebiasaan olahraga, pola makan secara keseluruhan, status gizi, faktor genetik, metabolisme tubuh, serta riwayat kesehatan keluarga. Oleh karena itu, konsumsi *junk food* perlu dilihat bersama dengan kebiasaan hidup lainnya.

Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Kolesterol Hasilnya Ada hubungan konsumsi *junk food* dengan kejadian kolesterol pada remaja di Ma manba'ussalam. antara konsumsi *junk food* dengan kejadian kolesterol dengan p-value 0,017 dan koefisien korelasi 0,228. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi konsumsi *junk food*, maka kejadian kolesterol cenderung semakin tinggi. Namun, kekuatan hubungan termasuk kategori lemah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan(Lestari et al., 2023) yang menemukan hubungan antara konsumsi junk food dengan kadar kolesterol total dengan p-value 0,0001 dan $r = 0,454$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* memiliki hubungan dengan kadar kolesterol.

Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian (Nodu dan Sudrajat et al., 2025), yang menunjukkan bahwa kelompok yang mengonsumsi *junk food* memiliki rata-rata kadar kolesterol 257,2 mg/dL, sedangkan kelompok yang tidak mengonsumsi *junk food* memiliki rata-rata 153,1 mg/dL.

Walaupun hubungan dalam penelitian ini tergolong lemah, hasil tersebut menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* tetap perlu diperhatikan. Hal ini karena kadar kolesterol merupakan kondisi yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Oleh karena itu, upaya pencegahan dapat dilakukan melalui edukasi mengenai pola makan sehat, pembatasan konsumsi *junk food*, peningkatan aktivitas fisik, serta penerapan gaya hidup sehat pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan konsumsi *junk food* dengan kejadian kolesterol pada remaja di MA Manba'ussalam Kabupaten Serang, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi junk food dalam kategori tinggi, yaitu 105 responden (96,3%). Sebagian besar responden memiliki kadar kolesterol normal sebanyak 63 responden (57,8%), sedangkan 46 responden (42,2%) memiliki kadar kolesterol tinggi.

Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan p-value = $0,017 < 0,05$ dengan koefisien korelasi $r = 0,228$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian kolesterol. Hubungan tersebut bersifat positif dengan kekuatan hubungan yang lemah. Dengan demikian, semakin tinggi konsumsi *junk food*, maka kejadian kolesterol pada remaja cenderung semakin tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ifa Graciani Kase, Saskia Jelita Sibuea, S. F. A. (2026). E-issn : 2988-1986. KEJADIAN KOLESTROL DALAM PERSPEKIF BIOKIMIA: PERAN, REGULASI, DAN IMPLIKASINYA TERHADAP METABOLISME ENERGI Alfa, 10(8).
- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., Dinen, K. A., & Kurnia, R. (n.d.). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. In Public health Journal. Retrieved <https://teewanjournal.com/index.php/phj/index>
- Budianto. (n.d.). Kenaikan kadar kolesterol ditinjau dari konsumsi gorengan. Jurnal Kesehatan.
- Burhanuddin, M., Surianti, T., Fatmawati, F., & Ruslang, R. (n.d.). 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.
- Fuadah, F., & Herawati, L. (2025). POLA MAKAN REMAJA DAN PENGARUHNYA TERHADAP KOLESTEROL : STUDI TENTANG KONSUMSI FAST FOOD DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. 9, 9153–9159.
- Izhar, M. D. (n.d.). Hubungan antara konsumsi konsumsi junk food, aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Jambi. Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.35842/formil.v5i1.296>

- KementerianPUPR, Rakyat, K. P. U. dan P., Kementerian Kesehatan, Arquitectura, E. Y., Introducci, T. I., Iv, T., Teatinas, L. A. S., Conclusiones, T. V. I. I., Contemporáneo, P. D. E. U. S. O., Evaluaci, T. V, Ai, F., Jakubiec, J. A., Weeks, D. P. C. C. L. E. Y. N. to K. in 20, Mu, A., Inan, T., Sierra Garriga, C., Library, P. Y., Hom, H., ... Waldenström, L. (2023). *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis*, 53(1), 1–19.
- <http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf>⁰<https://hdl.handle.net/20.500.12380/245180>⁰<http://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003>⁰<https://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001>⁰<http://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12>
- Kencanaputri, Ilmi, S. (2024). Pengaruh Keragaman Pangan , Konsumsi junk food , dan Produk Tinggi Gula Terhadap Kejadian Gizi Lebih Remaja SMAN 6 Depok The Effect of Food Diversity , Konsumsi junk food , and High Sugar Products on The Incidence of Overnutrition in Adolescent of SMAN 6 Depok. 8(3), 115–126. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.11>
- Lidya Sari, S., Mulyawati Utari, D., & Sudiarti, T. (2021). ILMU GIZI INDONESIA Konsumsi minuman berpemanis kemasan pada remaja Sugar-sweetened beverages consumptions among adolescents. *Ilmu Gizi Indonesia*, 5(1), 91–100.
- Morales Eguez, I. T. (2021). No Title No Title No Title. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Vol. 5, Number 2).
- Nodu, S. (2025). Open Access Pengaruh Konsumsi Junkfood terhadap Kadar Kolesterol. (5), 161–169.
- Nurhidayati, N., Irawan, I. R., Bogor, K., & Barat, J. (2022). (RELATIONSHIP BETWEEN OBESITY AND LIPIDS PROFILE IN ADOLESCENTS IN. 45(1), 35–46.
- Octavia, Z. F. (n.d.). Frekuensi dan kontribusi energi dari sarapan meningkatkan status gizi remaja putri frekuensi. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 76–84. <https://doi.org/http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/6273/2008>
- Singh, A., Dhanasekaran, D., Ganamurali, N., Preethi, L., & Sabarathinam, S. (n.d.). Konsumsi junk food-induced obesity-a growing threat to youngsters during the pandemic. *Obesity*.
- Siraz, N. A., Adyas, E. E., Nurlita, A. I., & Widya, K. (n.d.). No Title (Vol. 27, Number 1, pp. 37–47). <https://doi.org/10.29238/jnutri.v27i1.399>
- Sundjaja, J. H., & Pandey, S. (n.d.). Cholesterol Screening. *Cholesterol Screening*, 1.
- Syahfitri, R. I., Zahroh, D. A. S., Sinaga, H., Tanjung, H. Y., Fidorova, Y., & Tumanggor, S. R. (n.d.). Analisis Pengaruh Pola Makan Terhadap Gastritis Menggunakan Metode Prisma. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 411–420.
- Tanjung, Amira, Muthmainah, R. (2022). Konsumsi junk food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Konsumsi junk food and The Relationship with Overnutrition Among Adolescents. 14.
- Ummah, M. S. (n.d.). Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Di Surabaya. *Sustainability* (Switzerland, 11(1), 1–14.
- Wahidin Unang, 2021. (2021). Pendidikan karakter bagi remaja oleh: Unang Wahidin*. *EDUKASI ISLAMI: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(3), 200.

- Wahyuntari, E., & Ismarwati, I. (n.d.). Pembentukan kader kesehatan posyandu remaja Bokoharjo Prambanan. *Jurnal Inovasi Abdimas Kebidanan (Jiak)*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.32536/jpma.v1i1.65>
- Wulandari, E., & Nugraheni, R. (n.d.). Preferensi Konsumsi Makanan Cepat Saji di Kalangan Remaja Kota. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 134–142.
- Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (n.d.). Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 1–23.
- https://lipsus.kompas.com/rayakanperbedaan/read/2020/09/11/180300068/berapa-kalori-gorengan-seperti-tahu-isi-tempe-bakwan-pisang-goreng-?utm_source=chatgpt.com.