



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD*
DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA REMAJA DI SMPK
KANISIUS GAYAM KOTA YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

RITA N CHR LEINUSSA

1802078

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2026**

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD*
DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA REMAJA DI SMPK
KANISIUS GAYAM KOTA YOGYAKARTA
TAHUN 2026

Disusun oleh :

RITA N CHR LEINUSSA

1802078

Telah melalui Sidang Skripsi pada : 21 Juli 2026

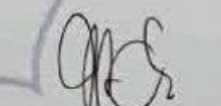
Ketua Penguji


(Ignasia Yunita Sari,
S.Kep.,Ns., M.Kep.)

Penguji 1


(Santahana Febrianti,
S.Kep.,Ns.,MSN.)

Penguji 2


(Indah Prawesti,
S.Kep., Ns., M.Kep.)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta


(Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep.)



**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION HABITS
AND THE INCIDENCE OF CONSTIPATION AMONG ADOLESCENTS AT
SMPK KANISIUS GAYAM, YOGYAKARTA CITY, 2026.**

Rita N Chr Leinussa¹, Indah Prawesti², Ignasia Yunita Sari³, Santahana Febrianti⁴

ABSTRACT

RITA N CHR LEINUSSA *“The Relationship between Fast Food Consumption Habits and the Incidence of Constipation among Adolescents at SMPK Kanisius Gayam Yogyakarta City 2026”*

Background: Modern lifestyle changes have increased fast food consumption among adolescents. Fast food is high in fat, sugar, and salt but low in fiber, which disrupts digestion and elevates constipation risk. This study aims to determine the relationship between fast food consumption and constipation among adolescents at SMPK Kanisius Gayam, Yogyakarta City, 2026.

Methods: A cross-sectional design was employed. The sample comprised 133 Grade VII and VIII students selected via purposive sampling. Fast food intake was measured using a Food Frequency Questionnaire, while constipation was assessed using Rome III criteria. Data were analyzed using Spearman's rho correlation test.

Results: Most respondents were aged 13 (42.9%) and female (56.4%). Overall, 53.4% consumed fast food frequently, while 13.5% experienced constipation. Statistical analysis revealed a significant moderate positive relationship between fast food consumption and constipation ($p = 0.000$, $r = 0.423$), indicating that higher fast food intake correlates with higher constipation incidence.

Conclusion: A significant relationship exists between fast food consumption habits and constipation among adolescents at SMPK Kanisius Gayam.

Suggestions: Students are advised to limit fast food intake and increase fiber-rich foods. Future researchers should examine additional factors such as fluid intake, physical activity, and stress using larger samples across more schools.

Keywords: fast food, constipation, adolescents, consumption habits.

References: 43, 2012–2025.

¹Bachelor of Nursing Student, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Lecturer of Bachelor of Nursing Study Program, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN
KEJADIAN KONSTIPASI PADA REMAJA DI SMPK
KANISIUS GAYAM KOTA YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

Rita N Chr Leinussa, Ignasia Yunita Sari, Santahana Febrianti, Indah Prawesti.

ABSTRAK

RITA N CHR LEINUSSA “Hubungan antara Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Konstipasi pada Remaja di SMPK Kanisius Gayam Kota Yogyakarta Tahun 2026”

Latar Belakang: Perubahan gaya hidup modern meningkatkan konsumsi *fast food* pada remaja. *Fast food* umumnya tinggi lemak, gula, dan garam, tetapi rendah serat, sehingga dapat mengganggu fungsi pencernaan dan meningkatkan risiko konstipasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian konstipasi pada remaja di SMPK Kanisius Gayam Kota Yogyakarta tahun 2026.

Metode: Penelitian menggunakan desain korelasional *cross sectional* dengan 133 siswa kelas VII–VIII melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan FFQ dan kuesioner Rome III, kemudian dianalisis dengan uji Spearman’s rho.

Hasil: Sebagian besar responden berusia 13 tahun (42,9%) dan berjenis kelamin perempuan (56,4%). Sebanyak 53,4% responden sering mengonsumsi *fast food* dan 46,6% jarang. Sebagian besar responden tidak mengalami konstipasi (86,5%), sedangkan 13,5% mengalami konstipasi. Hasil uji Spearman’s rho menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,423$, menunjukkan hubungan signifikan dengan kekuatan sedang antara kebiasaan konsumsi *fast food* dan kejadian konstipasi.

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian konstipasi pada remaja di SMPK Kanisius Gayam Kota Yogyakarta tahun 2026.

Saran: Peneliti selanjutnya disarankan meneliti faktor lain seperti asupan serat dan cairan, aktivitas fisik, kebiasaan buang air besar, serta tingkat stres dengan jumlah sampel dan cakupan sekolah yang lebih luas.

Kata kunci: *fast food*, konstipasi, remaja, kebiasaan konsumsi.

Kepustakaan: 43, 2012–2025.

¹Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa dengan rentang usia 10–19 tahun. Di Daerah Istimewa Yogyakarta, proporsi remaja usia 13–15 tahun mencapai 26,3%¹. Jumlah penduduk Indonesia pada September 2024 tercatat sebanyak 281,6 juta jiwa, dengan prevalensi remaja usia 13–15 tahun sebesar 27,94%. Di Daerah Istimewa Yogyakarta, proporsi remaja usia 13–15 tahun mencapai 26,3%, yang terdiri dari 13,3% laki-laki dan 13,0% perempuan.²

Perubahan gaya hidup modern menyebabkan remaja cenderung memilih makanan praktis seperti *fast food* yang tinggi lemak, gula, dan garam namun rendah serat. Konsumsi *fast food* yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, salah satunya gangguan pencernaan berupa konstipasi³. Konstipasi ditandai dengan frekuensi buang air besar yang berkurang, tinja yang keras, dan kesulitan saat defekasi. Asupan serat yang rendah merupakan salah satu penyebab utama terjadinya konstipasi. Studi pendahuluan di SMPK Kanisius Gayam menunjukkan sebagian besar siswa yang mengonsumsi *fast food* lebih dari 4 kali seminggu juga mengeluhkan keluhan buang air besar tidak lancar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian konstipasi pada remaja.⁴

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMPK Kanisius Gayam Kota Yogyakarta pada bulan Februari 2026. Populasi berjumlah 211 siswa, dengan sampel sebanyak 133 siswa yang dihitung menggunakan rumus Slovin dan diambil secara proporsional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan kriteria inklusi: siswa berusia 13–15 tahun, terdaftar aktif di sekolah, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi: siswa yang sedang sakit dan tidak hadir saat pengambilan data. Instrumen berupa *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk mengukur frekuensi konsumsi *fast food* dan kuesioner berdasarkan kriteria Rome III untuk menentukan kejadian konstipasi. Analisis data menggunakan uji

Spearman's rho. Penelitian telah lolos kajian etik dengan nomor: 037/KEPK.02.01/V/2026.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	12 tahun	47	35,3
2	13 tahun	57	42,9
3	14 tahun	22	16,5
4	15 tahun	7	5,3
Total		133	100,0

Sumber: Data Terolah Primer, 2026

Analisis : Berdasarkan tabel karakteristik responden berdasarkan usia, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 13 tahun sebanyak 57 orang (42,9%) dan responden dengan kelompok usia paling sedikit adalah usia 15 tahun sebanyak 7 orang (5,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	58	43,6
2	Perempuan	75	56,4
Total		133	100,0

Sumber: Data Terolah Primer, 2026

Analisa : Berdasarkan tabel karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 75 orang (56,4%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 58 orang (43,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan responden laki-laki.

2. Variabel Penelitian

Tabel 3. Distribusi Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sering	71	53,4
Jarang	62	46,6
Total	133	100,0

Sumber: Data Terolah Primer, 2026

Analisa : Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa Sebagian besar konsumsi *fast food* berada pada kategori sering sebanyak 71 responden (53,4%) sedangkan paling sedikit berada dalam kategori jarang sebanyak 62 responden (46,6%).

Tabel 4. Distribusi Kejadian Konstipasi

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak konstipasi	115	86,5
Konstipasi	18	13,5
Total	133	100,0

Sumber: Data Terolah Primer, 2026

Analisa : Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa Sebagian besar responden tidak mengalami konstipasi sebanyak 115 orang (86,5%) dan hanya 18 responden (13,5%) yang mengalami konstipasi.

3. Hubungan Antara kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Konstipasi pada Remaja di SMPK Kanisius Gayam, Yogyakarta

Tabel 5. Uji Bivariate (Hubungan Antara kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Konstipasi pada Remaja di SMPK Kanisius Gayam, Yogyakarta)

Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i>	Konstipasi		Σ	<i>P-value</i>	cc
	Tidak Konstipasi	Konstipasi			
Sering	55	16	71	0,000	0,423
Jarang	60	2	62		
Total	115	18	133		

Sumber: Data Terolah Primer, 2026

Analisa : Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan spearman rho, didapatkan nilai *P value* =0,000 ($< 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar

0,423 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan dan positif dengan kekuatan sedang antara kebiasaan konsumsi *fast food* dan kejadian konstipasi

PEMBAHASAN

Sebagian besar responden tergolong sering mengonsumsi *fast food* (53,4%). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan kemudahan akses, harga terjangkau, rasa yang disukai, serta pengaruh teman sebaya dan media sosial menjadi alasan utama remaja memilih *fast food*. *Fast food* umumnya rendah serat dan tinggi lemak, yang dapat memperlambat waktu transit usus sehingga tinja menjadi keras dan sulit dikeluarkan⁵.

Sebagian besar responden tidak mengalami konstipasi (86,5%), namun masih terdapat 13,5% yang mengalami konstipasi. Rendahnya angka kejadian konstipasi kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti asupan air yang cukup dan aktivitas fisik yang masih tinggi pada usia remaja. Namun, pada kelompok yang sering mengonsumsi *fast food*, persentase yang mengalami konstipasi mencapai 22,5%, jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok yang jarang mengonsumsi (3,2%)⁶.

Hasil uji statistik menunjukkan hubungan signifikan dengan kekuatan sedang dan arah positif. Artinya, semakin sering remaja mengonsumsi *fast food*, semakin tinggi kecenderungan mengalami konstipasi. Secara fisiologis, rendahnya kandungan serat pada *fast food* menyebabkan massa tinja berkurang dan waktu transit usus melambat, sehingga air semakin banyak diserap dan tinja menjadi keras. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan konsumsi *fast food* berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko konstipasi pada remaja⁷.

Tingginya konsumsi *fast food* pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kemudahan akses, harga yang terjangkau, cita rasa yang disukai, serta pengaruh teman sebaya dan media sosial (Claudina, 2018). Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengadopsi pola makan modern yang cenderung tinggi lemak, gula, dan garam, namun rendah serat⁸. Menunjukkan bahwa remaja cenderung memilih makanan cepat saji karena dianggap lebih praktis dibandingkan makanan rumahan. Pada variabel kejadian konstipasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami konstipasi, yaitu sebanyak 115 responden (86,5%), sedangkan responden yang mengalami konstipasi sebanyak 18 responden (13,5%)⁹. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun konsumsi *fast food* cukup tinggi, sebagian besar responden masih mampu mempertahankan fungsi pencernaan yang normal. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti secara langsung, seperti kecukupan konsumsi air putih, aktivitas fisik, pola tidur, dan konsumsi buah serta sayur sehari-hari¹⁰. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Spearman's rho*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,423 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000. Nilai *p-value* yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian konstipasi pada remaja di SMPK Kanisius Gayam Kota Yogyakarta. Sementara itu, nilai koefisien korelasi sebesar 0,423 menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan hubungan kategori sedang. Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa semakin sering remaja mengonsumsi *fast food*.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian konstipasi pada remaja di SMPK Kanisius Gayam Kota Yogyakarta. Semakin sering remaja mengonsumsi *fast food*, semakin tinggi kecenderungan mengalami konstipasi.

SARAN

Disarankan kepada remaja untuk mengurangi frekuensi konsumsi *fast food* dan memperbanyak konsumsi makanan berserat serta air putih. Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai pola makan sehat dan dampaknya terhadap kesehatan pencernaan. Peneliti selanjutnya disarankan meneliti faktor lain seperti asupan serat, cairan, dan aktivitas fisik yang juga dapat memengaruhi kejadian konstipasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Kedua orang tua dan keluarga atas dukungan doa dan semangat yang tak terputus.
3. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku dosen pembimbing atas bimbingan, kesabaran, dan masukan yang berharga selama penyusunan penelitian ini.
4. Seluruh dosen penguji yang telah memberikan saran dan perbaikan demi kesempurnaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization (WHO). (2020). *Perkembangan dan Gizi Remaja: Laporan Tahunan 2020*. Geneva: WHO.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Data dan Informasi Kesehatan Remaja di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.

3. Abdullah, N., Rahim, S., & Ahmad, F. (2022). Fast food consumption and constipation among adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 74(3), 245–251.
4. Claudina, I., Rahayuning, D., & Kartini, A. (2018). Hubungan Asupan Serat Makanan dan Cairan dengan Kejadian Konstipasi Fungsional pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 48–495.
5. Chen, Y., Li, X., Wang, H., & Zhang, L. (2024). Dietary habits and risk factors associated with constipation among adolescents. *BMC Gastroenterology*, 24(1), 112–120.
6. Huang, J., Chen, W., Liu, Q., & Zhao, H. (2023). High-fat diet patterns and gastrointestinal symptoms in adolescents. *Nutrients*, 15(8), 1856–1868.
7. Pratiwi, R. (2022). Validitas dan reliabilitas Food Frequency Questionnaire pada remaja di Indonesia. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(1), 45–53.
8. McRae, M. P. (2020). Constipation in children and adolescents: A review. *Journal of Pediatric Health Care*, 34(3), 298–306.34–41.
9. Claudina, I., Rahayuning, D., & Kartini, A. (2018). Hubungan asupan serat makanan dan cairan dengan kejadian konstipasi fungsional pada remaja di SMA Kesatrian 1 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 486–495. de la
10. Kliegman, R. M., Stanton, B. F., St. Geme, J. W., Schor, N. F., & Behrman, R. E. (2016). *Nelson Textbook of Pediatrics* (20th ed.). Philadelphia: Elsevier Saunders.