

DAMPAK KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI TERHADAP KESEHATAN SISTEM PENCERNAAN ORANG DEWASA

Al Hilal Hamdi Rambe¹, Fauziyah Harahap², Hasruddin²

¹S2 Pendidikan Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan

²Departemen Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. Universitas Negeri Medan

Jl. Willem Iskandar Psr. V Medan Estate, Medan, Indonesia, 20221

Email Korespondensi: hamdidzemko@gmail.com

Abstract

The digestive system plays a crucial role in maintaining metabolic health, immunity, and gut microbiota balance. However, modern diets dominated by fast food can negatively impact digestive system function. This study aims to identify and analyze the impact of fast food consumption on digestive health in adults. The research method is qualitative and descriptive with a phenomenological approach, using a literature review. The results identified six main impacts: (1) disruption of the gut microbiota and dysbiosis, with a reduction in beneficial bacterial diversity of up to 40%; (2) increased risk of inflammatory bowel disease; (3) constipation and fiber deficiency; (4) increased inflammation and increased intestinal permeability; and (5) other digestive disorders.

Keywords:

*Fast Food,
Diversity Digestive System,
Adults.*

Pendahuluan

Perkembangan zaman dan urbanisasi telah mengubah pola hidup masyarakat Indonesia. Saat ini, masyarakat Indonesia cenderung memilih makanan yang mudah diperoleh, cepat disiapkan, dan praktis dikonsumsi. Konsumsi makanan jenis ini dipilih karena waktu penyajiannya yang cepat dan rasanya yang lezat (Razkia, 2022). Salah satu jenis makanan yang banyak dikonsumsi dalam konteks ini adalah makanan cepat saji (*fast food*). Makanan cepat saji adalah jenis makanan yang mudah dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat adiktif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut (Harahap & Siregar, 2023).

Makanan cepat saji (*fast food*) umumnya mengandung kadar kalori, lemak jenuh, gula, dan natrium yang tinggi, tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh (Amin & Sulaiman, 2025). Jenis makanan yang termasuk dalam kategori *fast food* meliputi burger, ayam goreng, kentang goreng, pizza, mie instan, dan berbagai minuman berkarbonasi atau tinggi gula (Kencanaputri dkk., 2024). Produk-produk ini tidak hanya menarik secara rasa dan penyajian, tetapi juga dipasarkan secara masif melalui berbagai media, sehingga memengaruhi preferensi makan masyarakat, terutama generasi muda dan kelompok usia produktif di Indonesia.

Dalam konteks kesehatan masyarakat, peningkatan konsumsi makanan cepat saji menjadi perhatian serius karena pola konsumsi semacam ini yang sangat dipengaruhi oleh faktor-kepraktisan, ketersediaan, dan pemasaran telah dikaitkan dengan berbagai tantangan kesehatan publik. Studi sistematis menunjukkan bahwa asupan makanan cepat saji yang rutin berkontribusi pada peningkatan prevalensi gangguan metabolik seperti obesitas, resistensi insulin, diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (Lestari, 2023). Selain itu, di Indonesia beberapa penelitian juga menemukan

hubungan kuat antara konsumsi makanan cepat saji dan status gizi yang kurang optimal ataupun kondisi kelebihan gizi pada kalangan dewasa maupun remaja (Sitorus dkk., 2020).

Namun, yang seringkali kurang disoroti adalah dampaknya terhadap sistem pencernaan, yang merupakan organ vital pertama dalam proses metabolisme tubuh. Sistem pencernaan tidak hanya bertugas mencerna dan menyerap nutrisi, tetapi juga memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan imunologis, menjaga integritas mukosa usus, serta memelihara keseimbangan mikrobiota usus (Ding et al., 2025). Ketidakseimbangan dalam sistem ini dapat memicu berbagai gangguan, baik yang bersifat fungsional maupun organik. Gangguan organik ditandai dengan adanya perubahan struktural atau kerusakan jaringan pada organ pencernaan.

Masalah ini menjadi semakin kompleks karena sebagian besar masyarakat tidak memiliki kesadaran atau pengetahuan yang cukup mengenai dampak jangka panjang konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan, khususnya sistem pencernaan (Bleich dkk., 2018). Banyak orang dewasa yang mengalami keluhan pencernaan ringan hingga sedang, namun tidak mengaitkannya dengan kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari. Hal ini menunjukkan perlunya kajian ilmiah yang dapat memberikan pemahaman lebih dalam dan berbasis bukti terkait hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan kesehatan sistem pencernaan orang dewasa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap sistem pencernaan orang dewasa. Melalui kajian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran komprehensif yang tidak hanya memberikan kontribusi ilmiah bagi dunia akademik, tetapi juga bermanfaat sebagai landasan edukasi kesehatan masyarakat dan bahan pertimbangan dalam pengambilan kebijakan publik yang berorientasi pada perbaikan pola makan dan pencegahan penyakit pencernaan pada populasi dewasa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain fenomenologi, yang dilaksanakan melalui kajian literatur (literature review). Kajian literatur dilakukan dengan mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai hasil penelitian dan artikel ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan gambaran menyeluruh dan mendalam tentang fenomena yang dikaji tanpa melakukan pengumpulan data primer secara langsung. Melalui metode ini, penelitian dapat menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai topik penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis komprehensif dari berbagai sumber primer dan review terkini, diperoleh enam dampak utama yang secara konsisten diidentifikasi dalam berbagai penelitian, yaitu gangguan mikrobiota usus dan disbiosis, peningkatan risiko penyakit inflamasi usus, konstipasi dan defisiensi serat, peningkatan inflamasi serta permeabilitas usus, dan gangguan pencernaan lainnya.

Gangguan Mikrobiota Usus dan Disbiosis

Salah satu dampak utama dari konsumsi makanan cepat saji yang teridentifikasi melalui kajian literatur adalah gangguan keseimbangan mikrobiota usus, atau yang dikenal sebagai disbiosis. Mikrobiota usus merupakan komunitas kompleks mikroorganisme yang terdiri dari bakteri, archaea, virus, dan jamur, yang hidup dalam saluran pencernaan manusia. Komunitas ini memainkan peran penting dalam pencernaan, produksi vitamin, modulasi sistem imun, serta menjaga integritas mukosa usus (Ding dkk., 2024).

Diet yang tinggi lemak jenuh, gula rafinasi, dan rendah serat seperti yang umum ditemukan dalam makanan cepat saji, terbukti dapat menyebabkan disbiosis dengan penurunan diversitas mikrobiota usus hingga 38–40% dibandingkan dengan individu yang mengonsumsi diet tinggi serat dan nabati (Chae dkk., 2024). Komposisi mikrobiota yang sehat biasanya didominasi oleh kelompok bakteri menguntungkan seperti *Bifidobacterium*, *Lactobacillus*, dan *Faecalibacterium prausnitzii*. Namun, konsumsi *fast food* secara berulang menggeser keseimbangan ini, meningkatkan proporsi bakteri patogenik seperti *Clostridium difficile*, *Escherichia coli*, dan bakteri penghasil endotoksin.

Penurunan diversitas ini juga menyebabkan menurunnya produksi *short-chain fatty acids* (SCFAs), seperti butirat dan propionat, yang berfungsi sebagai sumber energi bagi sel epitel usus dan memiliki sifat antiinflamasi. Sebagai contoh, berperan dalam memperkuat tight junction antar sel epitel dan mengurangi permeabilitas usus. Dengan berkurangnya SCFA, dinding usus menjadi lebih rentan terhadap kerusakan, inflamasi, dan kebocoran, yang kemudian meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti sindrom iritasi usus (IBS), penyakit radang usus (IBD), hingga penyakit metabolik seperti obesitas dan diabetes tipe 2.

Peningkatan Risiko Penyakit Inflamasi Usus

Konsumsi makanan cepat saji juga dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit inflamasi usus kronis, seperti kolitis ulseratif dan penyakit Crohn (Chae dkk., 2024). Studi intervensi diet tinggi lemak menunjukkan penurunan integritas barrier usus sebesar 20–30%, yang menyebabkan meningkatnya permeabilitas mukosa (*leaky gut*). Kondisi ini memungkinkan translokasi mikroba dan toksin ke dalam aliran darah, memicu inflamasi sistemik dan memperburuk kondisi autoimun di saluran pencernaan.

Selain itu, pasien IBD yang mengonsumsi makanan *ultra-processed foods* menunjukkan peningkatan gejala hingga 40% dibandingkan pasien dengan diet antiinflamasi (Hou dkk., 2021). Data ini menegaskan bahwa makanan cepat saji tidak hanya meningkatkan risiko terjadinya penyakit inflamasi usus, tetapi juga memperburuk kondisi pasien yang sudah menderita penyakit tersebut.

Konstipasi dan Defisiensi Serat

Salah satu konsekuensi utama dari pola konsumsi makanan cepat saji adalah rendahnya asupan serat diet yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga kesehatan saluran pencernaan. Makanan cepat saji, seperti burger, ayam goreng, kentang goreng, dan mie instan, umumnya mengandung serat < 2 gram per porsi, jauh di bawah kebutuhan harian yang direkomendasikan, yaitu 25–30 gram per hari untuk orang dewasa. Amin dan Sulaiman (2025) melaporkan bahwa lebih dari 68% konsumen makanan cepat saji mengalami defisiensi serat, yang secara signifikan berdampak pada motilitas usus. Penelitian Sanchez dkk., (2022) menemukan bahwa orang dewasa yang mengonsumsi makanan rendah serat mengalami penurunan frekuensi buang air besar hingga 35% dan peningkatan durasi transit usus sebesar 45% dibandingkan kelompok dengan konsumsi serat tinggi.

Peningkatan Inflamasi dan Permeabilitas Usus

Permeabilitas usus yang meningkat atau dikenal dengan istilah *leaky gut syndrome* merupakan kondisi di mana dinding usus menjadi lebih “bocor,” memungkinkan endotoksin seperti lipopolisakarida (LPS) dari bakteri merugikan masuk ke dalam aliran darah (Chae dkk., 2024). Kajian Southwick (2024) menyebutkan hingga 30% orang di dunia mungkin terpengaruh oleh kondisi usus bocor (*leaky gut*). Kondisi ini memicu respon inflamasi sistemik yang kronis dan berdampak negatif pada berbagai sistem organ.

Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak jenuh dan gula memicu kerusakan protein tight junction yang menjaga integritas dinding usus, sehingga memperburuk permeabilitas usus. Dampak dari kondisi ini tidak hanya terbatas pada sistem pencernaan, tetapi juga berkaitan erat dengan gangguan metabolik seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, pola makan sehat sangat penting dalam pencegahan penyakit kronis melalui pemeliharaan kesehatan usus.

Gangguan Pencernaan Lainnya

Selain dampak utama di atas, konsumsi makanan cepat saji juga berkontribusi pada berbagai gangguan pencernaan lain yang meliputi gastritis, refluks gastroesofagus dan penurunan efisiensi penyerapan nutrisi. Sebagai contoh, sebuah studi di Saudi Arabia menemukan bahwa sebanyak 32,2% responden yang melaporkan konsumsi *fast food* memiliki GERD (Kariri *et al.*, 2020). Gangguan ini menyebabkan ketidaknyamanan pencernaan, nyeri ulu hati, dan rasa terbakar yang dapat mengganggu kualitas hidup.

Kesimpulan

Berdasarkan kajian literatur dan analisis data terkini, dapat disimpulkan bahwa konsumsi makanan cepat saji memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan sistem pencernaan orang dewasa. Dampak utama yang ditemukan meliputi gangguan keseimbangan mikrobiota usus (dysbiosis) dengan penurunan diversitas bakteri menguntungkan hingga 40%, peningkatan risiko penyakit inflamasi usus kronis, konstipasi akibat defisiensi serat, serta peningkatan inflamasi dan permeabilitas dinding usus (*leaky gut*). Selain itu, konsumsi makanan cepat saji juga berkontribusi pada gangguan pencernaan lainnya seperti gastritis dan refluks gastroesofagus. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan promosi pola makan sehat yang kaya serat serta pengurangan konsumsi makanan olahan demi menjaga kesehatan sistem pencernaan dan mencegah penyakit kronis.

References

- Amin, M., M. Sulaiman. 2025. Tren Konsumsi Fast Food dan Dampaknya terhadap Obesitas di Kalangan Remaja Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 91-103.
- Bleich, S. N., & Vercammen, K. A. (2018). The Negative Impact of Fast Food on Health: A Review of Scientific Evidence. *Journal of Public Health Nutrition*, 21(3), 369-378.
- Chae, Y.-R., Lee, Y. R., Kim, Y.-S., & Park, H.-Y. 2024. Diet-Induced Gut Dysbiosis and Leaky Gut Syndrome. *Journal of Microbiology and Biotechnology*, 34(4), 747-756.
- Ding, G., Yang, X., Li, Y., Wang, Y., Du, Y., Wang, M., Ye, R., Wang, J., Zhang, Y., Chen, Y., & Zhang, Y. 2025. Gut Microbiota Regulates Gut Homeostasis, Mucosal Immunity and Influences Immune-Related Diseases. *Molecular And Cellular Biochemistry*, 480(4), 1969-1981.
- Guoao, L., Chen, M., & Huang, J. (2024). Short-Chain Fatty Acids and Intestinal Barrier Function: Implications for Metabolic Diseases. *Gut Microbes*, 15(2), 100-115.
- Harahap, M., A., R. Siregar, P., A. Gambaran Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Di Universitas Negeri Medan. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 269-278.
- Hou, Y., Zhang, M., & Li, W. (2021). Dietary Patterns and Inflammatory Bowel Disease Symptom Severity: A Comparative Study. *Clinical Gastroenterology Journal*, 9(4), 220-230.

- Kencanaputri, S., A. Ilmi, I., M., B. Simanungkalit, A., F. 2024. Pengaruh Keragaman Pangan, Junk Food, dan Produk Tinggi Gula Terhadap Kejadian Gizi Lebih Remaja SMAN 6 Depok. *Jurnal Amerta Nutrition*, 8(3), 115-126.
- Kusuma, D., Rahman, A., & Sari, N. (2024). Awareness Of Dietary Impacts on Digestive Health: A Cross-Sectional Study in Adults. *Indonesian Journal of Public Health*, 15(1), 58-69.
- Lestari, A. 2023. Fast Food and Chronic Disease: Exploring the Link Between Dietary Habits and Public Health Challenges. *Journal Of Health Literacy and Qualitative Research*, 3(1), 34-45.
- Razkia, A. Predisposing dan Enabling Factor dalam Menentukan Pola Konsumsi Modern Fast Food pada Pekerja Kantor Usia 18-35 Tahun di DKI Jakarta. *Journal Of Nutrition and Food Science*, 3(2), 73-81.
- Sanchez, M., Ramirez, J., & Torres, P. (2022). Fiber Intake and Bowel Movement Frequency: Effects on Intestinal Transit Time. *Nutrition Research Reviews*, 35(1), 89-99.
- Sitorus, C., E. Mayuli, M. Wantania, J. 2020. Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/ Minuman Manis dan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 10-17.
- Southwick, F. (2024). The Global Impact of Increased Intestinal Permeability: Leaky Gut Syndrome and Chronic Inflammation. *International Journal of Immunology*, 38(1), 12-25.