

Fast Food, Junk Food, dan Dampaknya Bagi Kesehatan



Junk Food secara bahasa diartikan sebagai makanan sampah, *Junk Food* merupakan makanan yang memiliki nilai nutrisi, vitamin, dan serat yang rendah namun memiliki kandungan gula, garam, kalori, lemak dan zat aditif yang tinggi. Berbeda dengan *Fast Food* yang merupakan makanan yang pengolahannya cepat dan siap saji, namun masih memiliki nilai nutrisi yang mencukupi. *Junk Food* selain penyajiannya cepat, makanan ini hanya memiliki kandungan karbohidrat dan lemak. Selama ini ada salah pengertian soal *Fast Food*. Ternyata tidak semua *Fast Food* buruk bagi tubuh kita. Menurut Guru Besar Institut Pertanian Bogor (IPB) Prof. Dr. Ir. Hardinsyah MS., pengertian *fast food* adalah segala makanan dan minuman yang bisa kita makan dalam waktu cepat dan singkat (Hidayah 2012).

Menurutnya, *Fast Food* dapat dibagi dalam tiga kategori. Pertama, yang memiliki dampak buruk karena banyak kandungan garam, lemak, dan gula yang tinggi. Kedua, yang tidak memiliki dampak baik ataupun buruk. Ketiga, kategori yang baik dikonsumsi sebagai sumber energi dan kesehatan tubuh. Jenis makanan cepat saji yang menyehatkan bagi tubuh menurut Hardinsyah diantaranya adalah *pecel* atau *gado-gado*. Makanan tradisional tersebut termasuk jenis fast food karena penyajiannya yang cepat dan sangat bagus dikonsumsi karena mengandung sayur-sayuran. Oleh karenanya, tidak semua *Fast Food* buruk bagi kesehatan. Sedangkan *Junk Food* yang termasuk *Fast Food* kategori pertama banyak mengandung minyak, lemak (terutama lemak jenuh dan minyak trans), memiliki rasanya asin karena banyak garam, dan terlalu manis karena banyak gula, jelas merupakan makanan yang tidak sehat jika dikonsumsi secara berlebihan dalam jangka waktu yang lama. Makanan yang mengandung garam berlebih menjadi salah satu faktor yang menyebabkan hipertensi. Demikian juga makanan yang mengandung gula berlebih menjadi salah satu faktor penyebab obesitas. Dan makanan yang mengandung lemak berlebih menjadi faktor menyebabkan kegemukan dan kadar kolesterol jahat (LDL) meningkat.

Gorengan

Golongan makanan ini kandungan kalornya tinggi, kandungan lemak atau minyak dan oksidanya tinggi. Bila dikonsumsi secara regular dapat menyebabkan kegemukan, penyakit jantung koroner. Dalam proses menggoreng banyak terbentuk zat karsinogenik, dimana telah dibuktikan kecenderungan kanker bagi mereka yang mengonsumsi makanan gorengan jauh lebih tinggi dari yang tidak atau sedikit mengonsumsi makanan gorengan.

Makanan kalengan

Baik yang berupa buah kalengan atau daging kalengan, kandungan gizinya sudah banyak dirusak, terlebih kandungan vitaminnya hampir seluruhnya dirusak. Kandungan proteinnya telah mengalami perubahan sifat hingga penyerapannya diperlambat. Nilai gizinya jauh berkurang. Makanan kalengan lainnya juga banyak mengandung garam nitrit yang dapat menyebabkan kanker juga mengandung pengawet atau pewarna yang memberatkan beban hati. Selain itu banyak buah kalengan berkadar gula tinggi dan diasup ke tubuh dalam bentuk cair sehingga penyerapannya sangat cepat. Dalam waktu singkat dapat menyebabkan kadar gula darah meningkat, memberatkan beban pankreas. bersamaan dengan tingginya kalori dapat menyebabkan obesitas.

Makanan ringan asin

Dalam proses pengasinan dibutuhkan penambahan garam secara signifikan, yang dapat mengakibatkan kandungan garam makanan tersebut melewati batas, menambah beban ginjal. Bagi pengonsumsi makanan asinan tersebut, bahaya hipertensi dapat terjadi. Terlebih pada proses pengasiann sering ditambahkan amonium nitrit yang menyebabkan peningkatan bahaya kanker hidung dan tenggorokan. Kadar garam tinggi dapat merusak selaput lendir lambung dan usus. Bagi mereka yang secara kontinu mengonsumsi makanan asin kemungkinan dapat terkena radang lambung dan usus.

Makanan dari daging berlemak dan jeroan

Meski mengandung protein yang baik, vitamin dan mineral tapi dalam daging berlemak dan jeroan mengandung lemak jenuh dan kolesterol yang sudah divonis sebagai pencetus penyakit jantung. Makan jeroan bintang dalam jumlah banyak dan waktu lama dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, dan tumor ganas (kanker usus besar), kanker payudara dan lainnya.

Minuman soda (*Soft Drink*)

Minuman bersoda mengandung kadar natrium yang tinggi dan gula sederhana yang juga tinggi. Mengonsumsi minuman ini dalam jumlah yang berlebihan dapat memicu berbagai penyakit seperti, gagal ginjal, diabetes, dan tekanan darah tinggi. Banyak faktor yang membuat para remaja lebih memilih mengonsumsi *Fast Food* (kategori *Junk Food*) antara lain kesibukan orang tua khususnya ibu yang tidak sempat menyiapkan makanan di rumah sehingga remaja lebih memilih pembeli makanan diluar. Lingkungan sosial dan kondisi ekonomi juga berpengaruh dalam perilaku konsumsi remaja di Indonesia. Selain itu, penyajian *Fast Food* yang cepat dan praktis tidak membutuhkan waktu lama, rasanya enak, sesuai selera dan seringnya mengonsumsi *Fast Food* dapat menaikkan status sosial remaja, menaikkan gengsi dan tidak ketinggalan zaman. Melihat perilaku konsumsi yang terjadi, masyarakat perlu mengetahui dampak yang diakibatkan oleh pola konsumsi yang terlalu berlebihan terhadap *Junk Food*. Semenjak maraknya gerai *Fast Food* di Indonesia, tingkat prevalensi obesitas berdasarkan Survei Kesehatan Nasional (Surkesnas) setiap tahun semakin meningkat.

Hasil survei nasional yang dilakukan pada tahun 1996/1997 di ibukota seluruh provinsi di Indonesia menunjukkan bahwa pada kelompok umur 18 tahun ke atas, mengalami *overweight* sebesar 8,1% pada laki-laki dan 10,5% pada perempuan sedang yang menderita

obes pada laki-laki 6,8% dan perempuan 13,5%. Menurut Depkes tahun 2001, melaporkan bahwa pada kelompok umur 40-49 tahun yang mengalami *overweight* dan obesitas pada laki-laki berturut-turut adalah 24,4% dan 23% sedang pada perempuan berturut-turut sebesar 30,4% dan 43,0%. Semakin tahun nilai prevelensi obesitas di Indoensia semakin meningkat (Sihombing M 2010). (RAP)

Daftar Referensi:

Hidayah MP. 2012. Solusi Menyehatkan Junk Food. [Terhubung Berkala].
<http://id.m.yahoo.com/w/legobpengine/lifestyles/news/solusi-menyehatkan-junk-food.html?.b=sehat&.ts=1353506480&.intl=id&.lang=id&.ysid=DNlvbllFLlgtB2zM5PATp>
RE. 13 Maret 2013

Redaksi Okezone. 2012.10 Makanan Junk Food Menurut WHO (I). [Terhubung Bekala].
<http://health.okezone.com/read/2012/03/18/486/595275/10-makanan-junk-food-menurut-who-i>. 13 Maret 2013

Sihombing M. 2010. Hubungan Perilaku Merokok, Konsumsi Makanan/Minuman, dan Aktivitas Fisik dengan Penyakit Hipertensi pada Responden Obes Usia Dewasa di Indonesia. Maj Kedokt Indon, Volum: 60, Nomor: 9