JKU 14(3) (2025)

Jurnal Kedokteran Unram

https://journal.unram.ac.id/index.php/jku/submissions

Peran *Fast Food* Terhadap Jerawat: Tinjauan Literatur

Fikri Ash Shadiq Ramadhani[1], Tamara Jevani[1], LH. Putri Puspa Sari[1], Muhammad Fiqry Hakim[1], Vernonia Yora Saki[2*]

[1] Faculty of Medicine and Health Science, University of Bengkulu, Bengkulu, Indonesia.
[2] Department of Community Medicine, Faculty of Medicine and Health Science, Faculty of Medicine and Health Science, University of Bengkulu, Bengkulu, Indonesia.

DOI: https://doi.org/10.29303/jk.v14i3.7345

Article Info
Received : **August 14, 2025**
Revised : **September 11, 2025**
Accepted : **September 12, 2025**

Abstract: Acne vulgaris was a prevalent dermatological condition commonly observed in adolescents and young adults. This condition can significantly impact one's quality of life and has psychological effects, including a decrease in self-confidence. One of the contributing factors to the development of acne was dietary habits, particularly the consumption of fast food. Fast foods, such as pizza, burgers, fried chicken, french fries, and ice cream, are high in saturated fats, sugars, salts, and preservatives, which may induce inflammation and exacerbate skin conditions. Furthermore, lifestyle factors, such as inadequate sleep, stress, and the use of inappropriate skincare products, may aggravate the condition. Therefore, adopting a balanced diet and regulating fast food intake emerges as an effective strategy to mitigate the risk of acne in adolescent and young adults.

Keywords: Acne, adults, food, vulgaris

Citation: Ramadhani, F. A. S., Jevani, T., Sari, L. H. P. P., Hakim, M. F., & Saki, V. Y. (2025). Peran Fast Food Terhadap Jerawat: Tinjauan Literatur. *Jurnal Kedokteran Unram*, 14 (3), 120-125. DOI: https://doi.org/10.29303/jk.v14i3.7345

PENDAHULUAN

Jerawat (acne vulgaris) adalah penyakit kulit yang umum ditemukan dan berpotensi menimbulkan perubahan penampilan serta tekanan psikologis yang signifikan. Jerawat umumnya menyebabkan rasa tidak nyaman, penderitaan emosional, kelainan pada penampilan, dan bahkan bekas luka permanen. Selain itu, penderita sering kali mengalami kecemasan dan rasa malu, yang dapat berkontribusi terhadap kondisi mental yang tertekan (AlTamimi et al., 2022, Assiri et al., 2023). Gejala klinis yang paling sering ditemukan pada penderita jerawat mencakup berbagai bentuk lesi seperti komedo terbuka dan tertutup, papula, pustula, nodul, kista, serta adanya jaringan parut yang muncul secara tidak teratur (Alotaibi & Adam, 2025). Di seluruh dunia, penyakit ini diperkirakan mempengaruhi sekitar 9,4% populasi, menduduki peringkat kedelapan sebagai gangguan kulit yang paling banyak terjadi, dan mempengaruhi lebih dari 85% remaja (Assiri et al., 2023). Jerawat dikategorikan sebagai salah satu permasalahan kesehatan utama internasional yang dialami oleh kalangan remaja. Meskipun berbagai upaya penanganan telah dilakukan, angka kejadian jerawat justru terus meningkat secara signifikan selama tiga puluh tahun terakhir. Selain itu, tingkat prevalensi jerawat menunjukkan variasi yang cukup luas antara negara-negara, kelompok usia, serta etnis dalam satu populasi yang sama (Gugulus, D. L.et

Email: fikriramadhani200502@gmail.com

Copyright © 2025, The Author(s).
This article is distributed under a Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional.

al., 2025). Oleh karena itu jerawat tidak hanya menjadi masalah selama masa pubertas saja, tetapi dalam banyak kasus dapat berlanjut hingga dewasa, terutama pada perempuan yang menyumbang sekitar dua pertiga dari total pasien yang mengunjungi dokter spesialis kulit karena jerawat (Assiri et al., 2023). Di Indonesia, hampir seluruh individu mengalami jerawat, khususnya pada masa remaja, dengan prevalensi sangat tinggi, yaitu antara 85 hingga 100%. Angka tertinggi ditemukan pada remaja perempuan berusia 14–17 tahun (sekitar 83–85%) dan remaja laki-laki berusia 16–19 tahun, dengan prevalensi mencapai 95–100% (Latifah, Maulida, & Henda K, 2024).

Klasifikasi jerawat didasarkan pada tingkat keparahan, seperti ringan, sedang, atau berat, serta jenis lesi utama yang muncul, termasuk komedo, papulopustular, nodulokistik, atau bentuk konglobata (Leung et al., 2020). Penyebab utama jerawat meliputi peningkatan produksi sebum yang dipengaruhi hormon androgen, gangguan keratinisasi pada folikel, pertumbuhan berlebih bakteri *Cutibacterium acnes*, dan proses inflamasi yang muncul sebagai respons imun terhadap bakteri tersebut. Penumpukan sebum dan sel kulit mati menyebabkan sumbatan folikel, sementara enzim bakteri memicu pembentukan komedo dan peradangan yang menghasilkan lesi seperti papula, pustula, nodul, dan kista. Selain itu, perubahan epigenetik seperti metilasi DNA juga berperan dalam perkembangan jerawat dengan memengaruhi ekspresi gen serta membuka peluang terapi baru (Assiri et al., 2023). Selain itu, beberapa aspek eksternal seperti pola makan juga diyakini berperan dalam memperparah proses patogenesis jerawat yang telah disebutkan sebelumnya.

Sejumlah makanan diketahui dapat memicu peradangan sistemik dalam tubuh yang berpotensi memperburuk kondisi kulit termasuk jerawat, contoh makanan dalam kategori ini mencakup makanan cepat saji seperti burger dan kentang goreng (Vasam et al., 2023). Konsumsi makanan cepat saji telah meningkat secara drastis di seluruh dunia, khususnya di kalangan dewasa muda. Proses penyajian makanan ini biasanya melibatkan penambahan lemak dalam jumlah besar, termasuk lemak jenuh, karbohidrat olahan, dan natrium. Akibatnya, konsumsi makanan cepat saji cenderung meningkatkan asupan kalori harian dan menurunkan kualitas pola makan secara keseluruhan (Laila Fajri & Prima Minerva, 2022). Dalam kaitannya terhadap jerawat, berbagai penelitian tentang pengaruh pola makan, khususnya konsumsi makanan cepat saji, telah banyak dikembangkan. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Khormi et al. pada tahun 2024 yang menyatakan bahwa konsumsi *fast food* diasosiasikan dengan peningkatan prevalensi acne vulgaris. Mengetahui hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian jerawat bermanfaat dalam pengembangan strategi pencegahan, edukasi gizi, serta pendekatan klinis yang lebih spesifik untuk manajemen jerawat kedepannya. Oleh karena itu, studi literatur ini dilakukan untuk mengidentifikasi dan menganalisis bukti ilmiah terkait peran konsumsi makanan cepat saji sebagai faktor yang berhubungan dengan timbulnya jerawat.

METODE

Penelitian ini mengadopsi metode literature review yang dilakukan pada Juni 2025, dengan mencari data melalui PubMed dan Google Scholar menggunakan kata kunci "*fast food*" dan "acne vulgaris". Kriteria inklusi mencakup artikel yang membahas dampak konsumsi *fast food* terhadap acne vulgaris, yang menggunakan desain penelitian *cross-sectional* dan diterbitkan dalam jurnal terindeks pada database tersebut. Artikel yang dipilih harus relevan dengan fokus penelitian dan memberikan informasi tentang hubungan antara konsumsi *fast food* dan munculnya jerawat. Kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak terkait langsung dengan topik, seperti penelitian yang hanya membahas faktor lain dalam perkembangan acne vulgaris, misalnya faktor genetik atau hormonal, yang tidak melibatkan konsumsi *fast food*.

HASIL

Setelah artikel yang dipilih terseleksi, didapatkan 4 artikel yang dipilih secara acak dari hasil inklusi dan eksklusi. Artikel yang telah terpilih membahas pengaruh *fast food* terhadap munculnya

acne vulgaris berdasarkan studi epidemiologi. Dari keempat artikel yang dipilih keempatnya menggunakan metode desain *cross sectional* dan hasil kajian terlampir pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil kajian *literature review*

Penulis	Judul	Jumlah sampel	Hasil penelitian	Kesimpulan
Laila Fajri dan Prima Minerva	*The Relationship of Fast Food Towards The Event of Acne Vulgaris in Students*	n=52	Didapatkan hasil 25 sampel dengan pola konsumsi *fast food* yang buruk memiliki insidensi kategori acne vulgaris yang berat dengan persentase 75% dengan nilai p-*value*= 0,018	Terdapat hubungan signifikan antara pola konsumsi *fast food* yang buruk terhadap perburukan acne vulgaris, dibandingkan sampel yang tidak mengonsumsi *fast food* dalam insiden acne vulgaris kategori berat
Julia Rudzińska *and* Dominika Głąbska	*Influence of Selected Food Product Groups of Acne Related Quality of Life in Polish Female Adolescent*	n=848	Hasil skor CADI (*Cardiff Acne Disability Index*) menunjukkan nilai hubungan yang positif antara konsumsi *fast food* dengan perburukan acne dengan nilai p=0,0450 dan r=0,0688	Konsumsi fast food pencetus munculnya acne vulgaris dan terdapat hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dengan munculnya acne vulgaris pada nilai p skor CADI yang didapat.
Iftita Adri Pramesti dan Catharina	Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food terhadap Kejadian Acne	n=128	Terdapat hasil 63 sampel sering mengkonsumsi *fast food* dengan 62 orang	Dapat disimpulkan terdapat hubungan signifikan
S.Moniaga	Vulgaris pada Mahasiswa FK Untar		menderita acne vulgaris dengan persentase 53% dari seluruh penderita acne vulgaris pada sampel serta didapatkan nilai p-*value*=0,014 yang menunjukkan hubungan signifikan antara frekuensi mengkonsumsi *fast food* dengan munculnya acne vulgaris	antara frekuensi mengkonsumsi *fast food* terhadap munculnya acne vulgaris, yang mana hanya 1 sampel yang tidak menderita acne vulgaris dari seluruh sampel yang mengkonsumsi *fast food*.
Mariani Santosa et al.	*The Relationship of Fast Food Consumption Behavior towards Severity of Acne Vulgaris in Males Students*	n=129	Hasil yang didapatkan terdapat 85 sampel mengkonsumsi *fast food* lebih dari 2 kali dalam seminggu yang menderita acne vulgaris dibandingkan yang hanya mengkonsumsi satu atau 2 kali dalam seminggu dengan nilai p *value=0,020*	Dari hasil yang didapatkan menunjukkan hubungan signifikan antara banyaknya jumlah mengonsumsi *fast food* terhadap tingkat insidensi munculnya acne vulgaris, terutama pada sampel yang mengkonsumsi *fast food* lebih dari 2 Kali dalam seminggu..

DISKUSI

Hasil telaah dari keempat artikel menunjukkan konsistensi bahwa konsumsi makanan cepat saji memiliki hubungan yang cukup bermakna dengan kejadian dan keparahan jerawat pada remaja dan dewasa muda. Pola konsumsi makanan cepat saji lebih dari dua kali per minggu secara signifikan dikaitkan dengan peningkatan jumlah lesi jerawat dan keparahannya. Penelitian oleh Santosa et al. (2025) pada mahasiswa laki-laki menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi fast food berhubungan signifikan dengan tingkat keparahan acne vulgaris, berdasarkan pengukuran menggunakan Global Acne Grading System (GAGS), dengan nilai p=0,020. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Pramesti dan Moniaga (2024) yang menggunakan skala Investigator Global Assessment (IGA) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, dengan prevalensi jerawat mencapai 91% pada kelompok dengan konsumsi makanan cepat saji tinggi. Keduanya memperkuat bukti bahwa pola makan makanan cepat saji berperan penting dalam patogenesis jerawat pada populasi muda.

Hasil ini diperkuat oleh studi Fajri dan Minerva (2022) pada mahasiswa program kecantikan yang menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji dalam kategori buruk berhubungan signifikan dengan insidensi terjadinya jerawat, dengan nilai signifikansi p=0,018. Sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kategori jerawat sedang, menunjukkan bahwa tingginya konsumsi makanan cepat saji tidak hanya mempengaruhi timbulnya jerawat, tetapi juga tingkat keparahannya. Adapun makanan yang dikategorikan sebagai makanan cepat saji dalam ketiga studi tersebut meliputi burger, ayam goreng, kentang goreng, pizza, es krim, dan *sandwich*, yang keseluruhannya tinggi kandungan lemak jenuh, gula, dan garam serta memiliki indeks glikemik tinggi.

Hasil penelitian sebelumnya oleh Rudzińska dan Głąbska (2022) di Polandia juga turut memberikan bukti bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian jerawat, meskipun kekuatan korelasinya tergolong lemah. Dalam studi yang melibatkan 848 remaja putri tersebut, konsumsi makanan cepat saji menunjukkan korelasi positif yang signifikan terhadap skor *Cardiff Acne Disability Index* (CADI), dengan nilai p = 0,0450 dan koefisien korelasi R = 0,0688. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi frekuensi konsumsi makanan cepat saji, semakin besar kemungkinan individu mengalami dampak jerawat terhadap kualitas hidupnya, khususnya dalam aspek psikologis dan emosional yang diukur melalui CADI. Walaupun demikian, studi tersebut tidak menemukan hubungan bermakna antara konsumsi makanan cepat saji dan skor *Social Quality of Life* (SOCQOL), yang menilai aspek sosial dari kualitas hidup penderita jerawat. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh makanan cepat saji terhadap jerawat lebih dominan pada sisi fisik dan psikologis daripada aspek sosial remaja.

Meskipun mayoritas hasil mendukung hubungan signifikan antara makanan cepat saji dan jerawat, penting untuk dicatat bahwa sebagian besar studi yang dianalisis bersifat observasional dan menggunakan pendekatan potong lintang. Hal ini membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan kausal. Selain itu, beberapa variabel perancu seperti hormonal, genetik, kebiasaan tidur, dan penggunaan kosmetik juga perlu dipertimbangkan. Misalnya, dalam studi Pramesti, ditemukan bahwa 73% responden memiliki pola tidur tidak teratur dan 27% tergolong obesitas, dua faktor yang juga diketahui berpengaruh terhadap keparahan jerawat.

Berdasarkan hasil temuan yang ada, terdapat peluang luas untuk pengembangan penelitian selanjutnya. Penelitian longitudinal dengan desain kohort prospektif sangat dibutuhkan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat antara konsumsi makanan cepat saji dan jerawat. Selain itu, uji klinis acak terkontrol terhadap intervensi diet rendah indeks glikemik dapat digunakan untuk mengevaluasi efektivitas diet sebagai bagian dari manajemen jerawat. Penelitian biomolekuler juga dapat diarahkan untuk mengukur parameter seperti kadar IGF-1,

insulin, dan sebum secara objektif, guna memperkuat mekanisme hubungan diet dan jerawat. Penelitian kualitatif mengenai persepsi remaja terhadap makanan cepat saji dan penampilan juga dapat menjadi kontribusi yang berarti. Penelitian lintas budaya yang membandingkan komposisi makanan cepat saji dan respons biologis terhadapnya juga menarik untuk dilakukan, mengingat perbedaan yang muncul antara studi di Eropa dan Asia Tenggara.

Dengan demikian, diskusi ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji memiliki potensi besar sebagai salah satu faktor risiko penting jerawat. Pengurangan konsumsi makanan jenis ini dan edukasi nutrisi kepada remaja dan dewasa muda dapat menjadi strategi preventif yang menjanjikan dalam mengendalikan beban penyakit kulit yang umum namun berdampak signifikan terhadap kualitas hidup.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelaahan dari 4 artikel yang relevan, ditemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian acne vulgaris pada remaja dan mahasiswa. Makanan cepat saji yang kaya akan gula, lemak, dan bahan pengawet dapat mempengaruhi produksi sebum di kulit, yang berperan dalam pembentukan jerawat. Penelitian ini juga membuktikan bahwa frekuensi konsumsi fast food yang lebih sering berhubungan dengan tingkat keparahan jerawat yang lebih tinggi, terutama pada individu dengan pola makan buruk dan konsumsi fast food lebih dari dua kali seminggu. Oleh sebab itu, mengurangi konsumsi fast food dapat menjadi langkah penting dalam pencegahan dan pengelolaan acne vulgaris, terutama bagi remaja yang sering mengalami permasalahan kulit.

References

Alotaibi, M. K., & Adam, I. (2025). Prevalence of Acne and Its Association With Increased Body Mass Index Among Adolescent Schoolchildren in Northern Sudan: A Cross-Sectional Study. *Health Science Reports*, *8*(4), 1–6. https://doi.org/10.1002/hsr2.70688

AlTamimi, J. Z., Alshwaiyat, N. M., Alkhalidy, H., AlFaris, N. A., AlKehayez, N. M., Alsemari, M. A., & Alagal, R. I. (2022). Prevalence of Fast Food Intake among a Multi-Ethnic Population of Young Men and Its Connection with Sociodemographic Determinants and Obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(22). https://doi.org/10.3390/ijerph192214933

Assiri, A., Alameer, M., Zogel, B., Abusageah, F., Hadi, H., Maashi, A., Jerah, A., Otaif, F., Shmakhi, Y., Mathkur, H., Hadadi, M., & Alharbi, A. (2023). Prevalence of acne vulgaris and its association with lifestyle among the general population of Jazan city, Saudi Arabia: A cross-sectional study. *International Journal of Medicine in Developing Countries*, *7*(June), 1. https://doi.org/10.24911/ijmdc.51-1683495519

Gugulus, D. L.; Vâtă, D.; Popescu, I. A.; Pătraşcu, A. I.; Halip, I. A.; Mocanu, M.; Solovăstru, L. G. (2025). The epidemiology of acne in the current era: Trends and clinical implications. *Cosmetics*, *12*(3), 106. https://doi.org/10.3390/cosmetics12030106

Khormi, G., Aldubayyan, N., Hakami, M., Daghriri, S., & Aqeel, S. (2024). Impact of Lifestyle and Dietary Habits on the Prevalence of Acne Vulgaris: A Cross-Sectional Study From Saudi Arabia. *Cureus*, *16*(3). https://doi.org/10.7759/cureus.57200

Laila Fajri, & Prima Minerva. (2022). The Relationship of Fast Food Towards The Event of Acne Vulgaris in Students. *International Journal of Natural Science and Engineering*, *6*(2), 55–63. https://doi.org/10.23887/ijnse.v6i2.51640

Latifah, Ulfatul; Maulida, Iroma; Henda K, A. (2024). The influence of stress on the severity of acne vulgaris in adolescents. *Indonesian Journal of Global Health Research*, *7*(1), 117–124. https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i1.4010

Leung, A. K. C., Barankin, B., Lam, J. M., Leong, K. F., & Hon, K. L. (2020). Dermatology: How to manage acne vulgaris. *Drugs in Context*, *10*, 1–18. https://doi.org/10.7573/dic.2021-8-6

Pramesti, Iftita Adri dan Moniaga, C. S. (2024). Hubungan frekuensi konsumsi fast food terhadap kejadian acne vulgaris pada mahasiswa angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, *30*(2), 96–111.

Rudzińska, J., & Głąbska, D. (2022). Influence of Selected

Food Product Groups Consumption Frequency on Acne-Related Quality of Life in a National Sample of Polish Female Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(18). https://doi.org/10.3390/ijerph191811670

Santosa, M., Anastasia, C., Yantho, E., & Budiyanti, E. (2025). *The Relationship of Fast Food Consumption Behavior towards Severity of Acne Vulgaris in Male Students*. *52*(5), 297–300.

Vasam, M., Korutla, S., & Bohara, R. A. (2023). Acne vulgaris: A review of the pathophysiology, treatment, and recent nanotechnology based advances. *Biochemistry and Biophysics Reports*, *36*(September), 101578. https://doi.org/10.1016/j.bbrep.2023.101578

Wong, C. M.; Guo, C.; Scheufele, C. J. . et al. (2024). Presentations of cutaneous disease in various skin pigmentations: Acne vulgaris – comedonal acne. *HCA Healthcare Journal of Medicine*, *5*(1), 19–22. https://doi.org/10.36518/2689-0216.1634