



Faktor-Faktor yang Memengaruhi Sikap Remaja dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji

Melly Kristanti^{1*}, Nunuk Nugrohowati², Yanti Harjono³, Nabila Fairuz⁴

¹⁻⁴Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

Abstrak

Makanan cepat saji atau *fast food* adalah makanan yang dapat disajikan dalam waktu singkat dan praktis. Remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang pesat. Mereka membutuhkan asupan gizi yang lebih besar dibandingkan saat mereka masih anak-anak. Dampak jangka panjang bagi seseorang yang mengonsumsi makanan cepat saji tidak hanya berpengaruh pada dirinya, tetapi juga bagi keluarga, masyarakat, dan pada akhirnya dapat mempengaruhi Bangsa Indonesia karena memiliki sumber daya manusia yang kualitas kesehatannya tidak baik. Maka dari itu penelitian ini ingin melihat apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi sikap remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji di kota Depok. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Diandiaktika dengan subjek seluruh siswa/siswi SMA Diandiaktika berjumlah 117 subjek dengan teknik *consecutive sampling*. Desain studi penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Analisis data yang digunakan yaitu *logistic regresi* dengan variabel yang diteliti adalah sikap, jenis kelamin, status ekonomi dan pengetahuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan berhubungan signifikan dengan sikap remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji (nilai $p = 0,010$; OR = 3,414; CI 95% = 1,416 – 8,227). Sedangkan faktor jenis kelamin (nilai $p = 0,220$; OR = 0,782; CI 95% = 0,237 – 2,185) dan status ekonomi (nilai $p = 0,110$; OR = 0,774; CI 95% = 0,331 – 1,814) tidak menunjukkan ada hubungan. Faktor pengetahuan remaja menunjukkan hubungan yang signifikan dengan sikap mengonsumsi makanan cepat saji setelah dikontrol oleh status ekonomi dan jenis kelamin remaja (nilai $p = 0,006$; OR = 3,475; CI 95% = 1,435-8,412). Hasil ini dapat menjelaskan bahwa perlunya didikan orang tua dalam menentukan makanan yang sehat dan bergizi seimbang kepada anak-anaknya dimulai sejak dini, agar sikapnya dalam memilih makanan dapat lebih baik lagi hingga mereka dewasa.

Kata Kunci: Cepat Saji, Pengetahuan, Remaja, Sikap

Abstract

Fast food or fast food is food that can be served in a short time and practically. Juveniles experience rapid growth and development of the body. They need a greater nutritional intake than when they were children. The long-term impact for someone who consumes fast food not only affects him, but also for his family, society, and ultimately can affect the Indonesian nation because it has human resources whose health quality is not good. Therefore, this study wants to see what are the factors that influence the attitude of adolescents in consuming fast food in Depok City. This research was conducted at SMA Diandiaktika with the subject of all students of SMA Diandiaktika totaling 117 subjects with consecutive sampling techniques. The design of this research study uses a cross sectional design. The data analysis used is logistic regression with the variables studied are attitude, gender, economic status and knowledge. The results showed that knowledge was significantly related to teenagers' attitudes towards consuming fast food (p -value = 0.010; OR = 3.414; 95% CI = 1.416 – 8.227). Meanwhile, the factors gender (p -value = 0.220; OR = 0.782; 95% CI = 0.237 – 2.185) and economic status (p -value = 0.110; OR = 0.774; 95% CI = 0.331 – 1.814) did not show any relationship. The adolescent knowledge factor showed a significant relationship with attitudes towards consuming fast food after being controlled by the adolescent's economic status and gender (p -value = 0.006; OR = 3,475; 95% CI = 1.435-8.412). These results can explain the need for parental education in determining healthy and nutritionally balanced foods for their children starting early, so that their attitudes in choosing food can be even better until they are adults.

Keywords: Fast Food, Knowledge, Youth, Attitude

Korespondensi*: Melly Kristanti, Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, E-mail: mellyk@upnvj.ac.id

<https://doi.org/10.33221/jikm.v13i01.2411>

Received : 26 Maret 2023 / Revised : 8 September 2023 / Accepted : 12 Desember 2023

Copyright © 2024, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, p-ISSN: 2252-4134, e-ISSN: 2354-8185

Pendahuluan

Makanan cepat saji atau *fast food* adalah makanan yang dapat disajikan dalam waktu singkat dan praktis. Pengaruh globalisasi menyebabkan makanan cepat saji semakin marak ditawarkan kepada masyarakat. Mengonsumsi makanan cepat saji secara terus menerus akan berdampak buruk bagi kesehatan tubuh dalam jangka panjang. Hal ini dikarenakan makanan tersebut memiliki kandungan lemak jenuh, protein dan garam yang tinggi serta mengandung rendah serat.^{1,2}

Menurut definisi *World Health Organization* atau WHO Remaja adalah seseorang yang berusia 10-19 tahun. Remaja merupakan generasi penerus bangsa sehingga mereka harus memiliki kualitas kesehatan yang baik. Remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang pesat. Mereka membutuhkan asupan gizi yang lebih besar dibandingkan saat mereka masih anak-anak. Pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja tidak akan optimal jika mereka mengonsumsi makanan cepat saji terus menerus. Mereka juga akan menjadi lebih rentan terkena penyakit kronis seperti diabetes, kardiovaskular, kanker, dan lain sebagainya pada masa dewasa.^{3,4}

Tingkat aktivitas yang lebih tinggi saat remaja menjadikan mereka lebih banyak makan di luar rumah. Pengolahan dan penyiapan makanan cepat saji yang lebih mudah dan cepat serta umumnya memenuhi selera membuat para remaja cenderung memilih makanan cepat saji.³ Studi pada 153.496 remaja muda di 54 negara menunjukkan sekitar 55,2% remaja mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya 1 hari per minggu dan 10,3% remaja mengkonsumsinya 4-7 hari per minggu.⁵ Survei yang dilakukan oleh Lemia dkk pada 421 siswa di Kuwaiti dengan usia rata-rata 14-20 tahun mendapatkan hasil 81,4% responden mengonsumsi makanan siap saji lebih dari dua kali per minggu.⁶ Di Indonesia, data dari kementerian pertanian menunjukkan tingkat konsumsi makanan cepat saji di

Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, serta menyumbang sebesar 28% kalori yang dikonsumsi oleh penduduk perkotaan.⁷

Faktor predisposisi yang dapat membuat seseorang berperilaku yaitu keyakinan, pengetahuan, dan varian demografi seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, ekonomi, lingkungan tempat tinggal dan lain sebagainya.⁸ Penelitian Budiarti dan Utami di Surabaya menunjukkan perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja di daerah tersebut cukup tinggi. Hal tersebut terjadi karena remaja yang tinggal di daerah perkotaan cenderung ingin serba cepat dan instan. Status sosial ekonomi yang cukup juga membuat mereka lebih memilih hal yang mudah dan praktis seperti makanan cepat saji.⁹ Hasil survei Octaviani pada siswa SMA juga menunjukkan siswa yang mendapatkan uang saku besar cenderung untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Pengetahuan seseorang mengenai gizi juga dapat mempengaruhi sikap mengonsumsi makanan.¹ Penelitian yang dilakukan pada siswa-siswi SMA di Samarinda menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji.¹⁰

Penelitian terdahulu banyak meneliti bagaimana perilaku, pengetahuan dan sikap remaja sampai dengan mengukur bagaimana status gizi remaja terutama remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji. Selain itu juga penelitian sebelumnya lebih banyak menjadikan sikap mengonsumsi makanan cepat saji menjadi salah satu faktor risiko kegemukan pada remaja atau. Sedangkan pada penelitian ini sikap remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji yang akan menjadi focus utama dalam melihat faktor apa saja yang mempengaruhinya.

Dampak jangka panjang bagi seseorang yang mengonsumsi makanan cepat saji tidak hanya berpengaruh pada dirinya, tetapi juga bagi keluarga, masyarakat, dan pada akhirnya dapat mempengaruhi bangsa Indonesia karena memiliki sumber daya manusia yang

kualitas kesehatannya tidak baik. Berdasarkan latar belakang yang sudah disampaikan, peneliti sangat tertarik untuk meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap sikap remaja dalam mengkonsumsi makanan cepat saji di SMA Dian Didaktika tahun.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain studi *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SMA Islam Dian Didaktika di Depok. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *consecutive sampling* dengan memilih sampel berdasarkan kelas yang tidak ada mata pelajaran dan tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang sedang berlangsung. Sampel diambil berdasarkan dari kriteria inklusi yang mana kriteria inklusi dari penelitian ini adalah siswa/siswi yang memiliki gadget. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 117

responden. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner yang berisi berupa pertanyaan terkait pengetahuan, sikap mengkonsumsi makanan cepat saji, status ekonomi dan karakteristik responden berupa jenis kelamin dan usia pada saat itu juga. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *chi-square* untuk analisis bivariat, selanjutnya variabel yang memenuhi syarat multivariat yaitu nilai $p > 0,25$ masuk maka dapat dilanjutkan analisis multivariat menggunakan regresi logistic. Jika mendapatkan nilai $p > 0,05$ maka variabel tersebut terdapat hubungan yang signifikan terhadap sikap remaja dalam mengkonsumsi makanan cepat saji.

Hasil

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dapat dilihat gambaran karakteristik responden dari penelitian ini seperti yang digambarkan tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n = 117)

Variabel	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	68	58,1
	Perempuan	49	41,9
Status Ekonomi	Tinggi	60	51,2
	Rendah	57	48,7
Pengetahuan	Rendah	41	35,0
	Tinggi	76	65,0
Sikap	Mengonsumsi	28	23,9
	Tidak mengonsumsi	89	76,1

Tabel 2. Hubungan antara Jenis Kelamin, Status Ekonomi, dan Pengetahuan terhadap Sikap dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji

Variabel	Kategori	Sikap dalam Mengonsumsi				Nilai p	OR (95%CI)
		Mengonsumsi		Tidak Mengonsumsi			
		n	%	n	%		
Jenis Kelamin	Laki-laki	16	23,5	52	76,5	0,220	0,782 (0,237 – 2,185)
	Perempuan	12	24,5	37	75,5		
Status Ekonomi	Tinggi	13	21,7	47	78,3	0,110	0,774 (0,331 – 1,814)
	Rendah	15	26,3	42	73,7		
Pengetahuan	Rendah	16	39	25	61	0,010*	3,414 (1,416 – 8,227)
	Tinggi	12	15,8	64	84,2		

*Sig < 0.05

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 117 responden, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (n = 68, 58,1%), memiliki status ekonomi tinggi (n = 60, 51,2%), memiliki tingkat pengetahuan tinggi (n = 76, 65%), dan memiliki sikap tidak mengonsumsi makanan cepat saji (n = 89, 76,1%).

Hasil penelitian yang tertera pada tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden yang berjenis kelamin laki-laki, yaitu sejumlah 52 responden (76,5%), memiliki sikap tidak mengonsumsi makanan cepat saji dengan. Sebagian besar responden dengan jenis kelamin perempuan, yaitu sejumlah 37 responden (75,5%), juga memiliki sikap tidak mengonsumsi makanan cepat saji. Sebagian besar responden yang memiliki status ekonomi tinggi, yang berjumlah 47 responden (78,3%), bersikap tidak mengonsumsi makanan cepat saji. Sebagian besar responden yang memiliki status ekonomi rendah, yaitu sejumlah 42

responden (73,7%), juga bersikap tidak mengonsumsi makanan cepat saji. Sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan rendah tentang makanan cepat saji, sejumlah 25 responden (61%), bersikap tidak mengonsumsi makanan cepat saji. Sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan tinggi tentang makanan cepat saji, sejumlah 64 responden (84,2%), juga bersikap tidak mengonsumsi makanan cepat saji.

Analisis uji statistik *chi-Square* antara jenis kelamin, status ekonomi, dan pengetahuan dengan sikap remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji mendapatkan hasil P value sebesar 0.220, 0,110, dan 0,010 secara berturut-turut. Hal ini berarti jenis kelamin dan status ekonomi tidak terdapat hubungan dengan sikap remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji (p value > 0,05), dan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji (p value < 0,05).

Tabel 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap Remaja dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji

Variabel	B	Nilai p	OR (95% CI)
Jenis Kelamin	-0,133	0,772	0,875 (0,356-2,154)
Status Ekonomi	0,309	0,477	1,378 (0,569-3339)
Pengetahuan	1,255	0,006*	3,475 (1,435-8,412)

*Sig < 0,05

Setelah dilakukan uji multivariat, didapatkan hasil yang dominan adalah pengetahuan dengan sikap remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji setelah dikontrol dengan jenis kelamin dan status ekonomi mereka. Didapatkan pengetahuan yang rendah dapat meningkatkan 3.4 kali sikap remaja untuk mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan dengan pengetahuan tinggi setelah dikontrol dengan status ekonomi dan jenis kelamin.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hanya pengetahuan yang berhubungan dengan sikap mengonsumsi makanan cepat saji pada remaja. Jenis kelamin dan status

ekonomi pada penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap sikap mengonsumsi makanan cepat saji. Gibney dkk mengatakan bahwa perempuan cenderung memperhatikan pemilihan makanan dibandingkan laki-laki karena perempuan lebih memperhatikan keamanan pangan, kesehatan, dan berat badannya. Perempuan memiliki kebiasaan makan yang lebih sehat daripada laki-laki.¹² Selain itu juga hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian Zalita dkk pada siswa SMA menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan sikap mengonsumsi makanan cepat saji.²

Status ekonomi pada penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan, hal ini tidak sejalan dengan penelitian di

Mataram yang melaporkan terdapat hubungan signifikan antara status sosial ekonomi keluarga dengan konsumsi *fast food* pada remaja.¹³ Penelitian ini juga tidak sejalan dengan teori yang mengatakan kondisi ekonomi keluarga yang baik akan memicu remaja untuk sering membeli makanan cepat saji.¹⁴ Beberapa penelitian menjelaskan tidak adanya hubungan antara status ekonomi dengan sikap konsumsi makanan cepat saji kemungkinan disebabkan karena pengaruh faktor lain dari individu tersebut yaitu faktor pengetahuan. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh pada sikap dalam memilih makanan.¹⁵ Walaupun responden pada penelitian ini sebagian besarnya (51,2%) memiliki status ekonomi keluarga yang tinggi, pengetahuan responden yang tinggi mengenai makanan cepat saji serta dampaknya terhadap kesehatan membuat mereka menghindari sikap mengkonsumsi makanan cepat saji

Responden pada penelitian ini sebagian besarnya memiliki tingkat pengetahuan tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sumantari dkk pada siswa SMAN 8 di Denpasar yang melaporkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan diikuti oleh sikap baik terhadap fast food (53,16%). Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh ariyana 2021 terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan sikap remaja dalam mengkonsumsi makanan cepat saji.¹⁰ Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian ariyana, yang mana pengetahuan yang kurang baik dapat meningkatkan sikap yang kurang baik juga terhadap seseorang, begitu juga sikap dalam mengkonsumsi makanan. Makanan cepat saji ini berbeda-beda setiap orang dalam mengkonsumsinya. Pemilihan makanan terutama makanan cepat saji biasanya tergantung oleh kebiasaan seseorang dan juga uang saku yang diberikan. Pemberian informasi dalam pemilihan makanan yang sehat dan gizi seimbang pun juga tidak bisa mempengaruhi remaja. Remaja kalangan sekarang dapat memilih sendiri makanan

apa saja yang ingin mereka makan. Fenomena ini lah yang dapat menyebabkan sifat remaja dalam mengkonsumsi makanan cepat saji ini. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tidak adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan status ekonomi, hal itu disebabkan karena status ekonomi para orang tua remaja tidak mencerminkan sikap mereka dalam mengkonsumsi makanan cepat saji, hampir disemua kalangan para remaja memilih makanan cepat saji. Hal seperti inilah yang menyebabkan bahwa walaupun memiliki pengetahuan yang baik, remaja tetap akan memilih mengkonsumsi makanan cepat saji dapat dilihat lebih dari 50% remaja dari penelitian ini yang memilih mengkonsumsi makanan cepat saji.

Pengetahuan remaja dalam bersikap untuk mengkonsumsi makanan cepat saji sangat berhubungan sehingga perlunya peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap remaja untuk memilih makanan yang bergizi seimbang bukan makanan cepat saji. Selain itu juga perlu berikan intervensi lebih lanjut dalam perubahan sikap pada remaja untuk mengkonsumsi makanan cepat saji karena seiring berjalannya waktu persentase penyakit tidak menular semakin meningkat terutama di Indonesia. Prevelensi obesitas pada remaja juga termasuk tinggi di Indonesia. Sehingga perlunya didikan orang tua sejak dini kepada anak-anaknya untuk memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan mengurangi jajan diluar rumah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan bahwa pengetahuan paling bermakna terhadap sikap mengkonsumsi makanan cepat saji pada remaja SMA dan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dan status ekonomi terhadap mengkonsumsi makanan cepat saji pada remaja SMA.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah SMADididaktika

yang telah memberikan izin kami dalam melakukan penelitian kepada siswa-siswinya, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk siswa/siswi di SMA Diandidaktika maupun pada remaja lainnya yang ada di Kota Depok atau di Indonesia.

Daftar Pustaka

1. Putri EBP, Setyowati A. Pengetahuan Gizi dan Sikap Remaja Dengan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Selama Masa Study From Home (SFH). *Sport Nutr J*. 2021;3(2):25–33. <https://doi.org/10.15294/spnj.v3i2.49557>
2. Octaviani ZA & Safitriani I. Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Siswa SMA. *Bul Kesehatan Publ Ilm Bid Kesehat*. 2022;6(1):121–37. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v6i1.110>
3. Pamela I. Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Ikesma*. 2018;14(2):144. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
4. Widnatusifah E, Battung S, Bahar B, Jafar N, & Amalia M. Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. *J Gizi Masy Indones J Indones Community Nutr*. 2020;9(1):17–29. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10155>
5. Li L, Sun N, Zhang L, Xu G, Liu J, Hu J, *et al*. Fast food consumption among young adolescents aged 12–15 years in 54 low- and middle-income countries. *Glob Health Action* [Internet]. 2020;13(1). Available from: <https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1795438>
6. Shaban L & Alkazemi D. Trends in Fast-food Consumption among Kuwaiti Youth. *Int J Prev Med* [Internet]. 2019;10(44):1–7. Available from: www.ijpvmjournal.net/www.ijpm.ir
7. Hartono SH. Studi: Konsumsi Makanan Siap Saji di Indonesia Meningkat [Internet]. *Grid Health*. 2019 [cited 2023 Feb 13]. Available from: <https://health.grid.id/read/351930138/studi-konsumsi-makanan-siap-saji-di-indonesia-meningkat-28-kalori-orang-kota-berasal-dari-junk-food?page=all>
8. Glanz K, Rimer BK & Viswanath K. *Health and Health*. 2008.
9. Budiarti A & Utami MPP. Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja di Surabaya. *J Ilmi Kesehat MAKIA*. 2021;11(2):8–14. <https://doi.org/10.37413/jmakia.v11i2.167>
10. Ariyana D & Astiningsih NWW. Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Res* [Internet]. 2020;1(3):1841–6. Available from: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/912/174>
11. Gibney MJ, Margetts BM, Kearney JM & Arab L. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC; 2009.
12. Ratih D, Ruhana A, Astuti N & Bahar A. Alasan Pemilihan Makanan dan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat pada Mahasiswa UNESA Ketintang. *J Tata Boga*. 2022;11(1):22–32.
13. Halid M & Sudargo T. Hubungan Status Sosial Ekonomi dengan Tingkat Konsumsi Fast Food pada Remaja. *Biota*. 2018;9(1):74–85. <https://doi.org/10.20414/jb.v9i1.37>
14. Zogara AU, Loaloka MS, & Pantaleon MG. Sosio Ekonomi Orang Tua, Uang Saku, Dan Media Sosial Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Remaja Putri Di Kota Kupang. *J Nutr Coll*. 2022;11(4):303–9. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i4.35589>
15. Firdianty ANE. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi Fast Food pada Remaja. *Univ Muhammadiyah Surakarta*. 2019;2.