

FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU KONSUMSI *FAST FOOD* PADA SISWA SMA

Zalita Azwalika Octaviani¹, Indah Safitriani²

¹ Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Indonesia

² Departemen Keperawatan Komunitas, Akademi Keperawatan Pasar Rebo

Email: indahsafitriani6@gmail.com

Abstrak

Kehidupan kota memiliki gaya hidup yang praktis, tingginya perilaku konsumsi makan siap saji karena mudah dalam pengolahan dan penyajiannya, mengandung tinggi lemak, garam serta rendah serat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan siap saji pada siswa di SMA Negeri 64 Jakarta Tahun 2020. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* dan teknik sampling kuesioner. Jumlah sample 226 responden. hasil penelitian terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya ($p= 0,000$), uang saku ($p=0,000$) dan dukungan orang tua ($p= 0,027$) dengan perilaku konsumsi makanan siap saji. Disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengaruh teman sebaya, uang saku, dukungan orang tua dengan perilaku, sarankan lakukan sosialisasi kepada orang tua untuk mengontrol uang saku serta membawa bekal makanan saat ke sekolah, penyuluhan kesehatan bagi siswa tentang mengonsumsi makanan siap saji dan makanan gizi seimbang.

Kata kunci: makanan siap saji, perilaku, siswa.

Abstract

City life has a practical lifestyle, high consumption behavior of fast food because it is easy to process and serve, contains high fat, salt and low fiber. The purpose of this study was to determine the factors related to the consumption behavior of fast food in students at SMA Negeri 64 Jakarta in 2020. This study used quantitative research methods with cross sectional research design and questionnaire sampling technique. The number of samples is 226 respondents. the results of the study found a relationship between the influence of peers ($p = 0.000$), pocket money ($p = 0.000$) and parental support ($p = 0.027$) with fast food consumption behavior. conclude that there is a relationship between the influence of peers, pocket money, parental support with behavior, suggest doing socialization to parents to control pocket money and bring food supplies to school, health education for students about consuming fast food and balanced nutrition.

Key words: fast food, behavior, students.

Pendahuluan

Latar Belakang

Kehidupan di kota memiliki gaya hidup yang praktis, tingginya perilaku konsumsi makan sehingga masyarakat modern sulit terhindar dari *fast food*. Kelebihan dari *fast food* yaitu cara penyajian yang cepat, tidak menghabiskan waktu dan mudah

dihidangkan kapan saja dan dimanapun, higienis dan merupakan makanan gaul dan bergengsi (Irianto, 2007).

Berubahnya pola makan tradisional ke pola makan barat terutama untuk makanan siap saji yang banyak mengandung lemak, kolesterol dan kalori. Stres dan kurangnya aktivitas

tubuh membuat tubuh akan mengalami gizi lebih atau obesitas dan penyakit degeneratif seperti jantung koroner, hipertensi dan diabetes mellitus (Khasanah, 2012).

Kemajuan yang pesat dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menyebabkan meningkatnya taraf dan kualitas hidup masyarakat, baik yang tinggal di wilayah perkotaan dan pedesaan yang menimbulkan perubahan kebiasaan hidup modern, seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak, kalori, garam, rendah serat, merokok, minum alkohol dan lain sebagainya. Apabila pola makan kita tidak baik, memiliki dampak pula bagi tubuh seperti gizi lebih atau gizi kurang (Anzarkusuma, 2014). Hal ini didukung oleh penelitian Tahir, dkk (2013) yang menyatakan bahwa pola konsumsi makan dapat mempengaruhi status gizi. Pola makan merupakan suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan makanan mengenai gambaran informasi yang meliputi pertahanan kesehatan, status nutrisi, membantu untuk kesembuhan dari penyakit (Depkes, 2009).

Banyak sekali masyarakat yang menyukai makanan siap saji atau *fast food* karena penyajian makanan nya yang cepat dan

tidak perlu menunggu terlalu lama. Terutama pada siswa sekolah SMA yang memiliki aktivitas sosial yang tinggi, yang cenderung memperlihatkan interaksi dengan teman sebaya. Banyak sekali dijumpai sekelompok remaja memakan makanan bersama di tempat makan, dimana tempat makan tersebut menyediakan makanan siap saji atau *fast food*. Negara barat pada umumnya menyajikan makanan siap saji yang memiliki kandungan tinggi lemak dan kalori. Apabila dikonsumsi dalam jumlah banyak setiap hari, maka dapat menyebabkan obesitas (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Karena makanan siap saji yang berasal dari negara barat, yang menyebabkan terjadinya pergeseran konsep makan bangsa Indonesia merupakan contoh konkret dampak adanya pengaruh budaya asing yang masuk ke dalam tubuh bangsa Indonesia. Suatu konsep makanan siap saji seperti menjamurnya makanan siap saji atau *fast food* di Indonesia. Berbagai jenis makanan yang bukan termasuk dari tradisi nenek moyang memiliki daya tarik luar biasa terhadap bangsa kita dan memiliki nilai jual yang tinggi (Farida, 2005).

Perilaku konsumsi makanan adalah

bentuk penerapan kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu pengetahuan dan sikap terhadap makanan. Konsumsi makanan adalah rata-rata asupan zat makanan yang dikonsumsi setiap hari nya yang dikelompokkan menjadi zat karbohidrat, protein dan lemak (Malik, 2006). Zat gizi dibutuhkan oleh tubuh untuk dapat terpenuhi yang dibutuhkan oleh tubuh dengan cara mengonsumsi makanan sehat dan bergizi. Makanan sendiri merupakan bahan selain obat-obatan mengandung unsur kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh bila dimasukkan ke dalam tubuh (Sunita, 2009). Termasuk salah satunya dalam mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*). Makanan siap saji (*fast food*) merupakan jenis makanan yang mudah dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. Makanan pada umumnya diproduksi oleh pengolahan pangan dan teknologi tinggi dan membersihkan berbagai macam zat aditif untuk mengawetkan makanan dan memberikan sebuah cita rasa berbagai produk tersebut (Valoka, 2017).

Makanan siap saji (*fast food*) adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap seperti *fried chicken*, *hamburger* atau *pizza* (Sihaloho, 2012).

Sedangkan menurut Wulansari (2009), *fast food* adalah makanan siap saji yang dikonsumsi secara rutin. Tidak baik jika dikonsumsi dalam jangka panjang karena dari cara pengolahan makanan yang serba instan dan tidak alami, maka akan memicu dampak yang buruk bagi kesehatan tubuh dalam jangka panjang. Efek yang akan ditimbulkan oleh tubuh tidak dalam waktu yang cepat namun dalam waktu yang lama. *Fast food* tidak harus dihindari, tetapi dibatasi. Tidak dikonsumsi setiap hari, tetapi sebaiknya cukup sekali atau dua kali selama sebulan. Karena segala sesuatu jika dikonsumsi secara seimbang dan tidak berlebihan, termasuk makanan siap saji, akan aman bagi kesehatan tubuh. Kita perlu lebih efektif dalam memilih makanan, lalu dikombinasikan dengan kebiasaan hidup sehat lainnya. Misalnya, berolahraga teratur akan memberikan hasil lebih optimal pada kesehatan tubuh (Siswono, 2008).

Health Education Authority pada tahun 2012, pada usia 15-34 tahun terjadi tingginya untuk mengonsumsi *fast food*. Terjadinya kejadian ini dapat dilihat dari munculnya berbagai kedai yang menyajikan makanan siap saji, seperti seperti ayam goreng tepung, sosis bakar, kebab, burger, *soft drink* dan lain-lain.

Makanan siap saji atau *fast food* dapat tergolong sebagai makanan yang banyak digemari masyarakat. Mulai dari makanan yang ringan hingga makanan yang termasuk makanan utama. Yang tergolong makanan siap saji, antara lain : *hamburger*, *pizza*, ayam goreng (*kentucky*), *spagetty*, *nugget*, kentang goreng, dan lain-lain. (<https://kompasiana.com/>). Makanan siap saji atau *fast food* juga dikenal masyarakat dengan istilah *junk food*. Secara harfiah, *junk food* diartikan sebagai makanan sampah atau makanan tidak bergizi. Istilah tersebut berarti menunjukkan makanan-makanan yang dianggap tidak memiliki nilai nutrisi bagi tubuh (Sari, 2008)

World Health Organization (WHO) tahun 2016 menyatakan bahwa *junk food* adalah yang mengandung jumlah lemak yang besar, garam, gula, kalori dan rendah nutrisi, vitamin, mineral dan serat. Makanan tersebut seperti *fast food*, gorengan, makanan kaleng, *soft drink*, permen, asinan hingga *snacks* (makanan ringan) (<https://poskotanews.com>).

Menurut survei yang *Qraved* lakukan kepada 13,890 koresponden, ada 92% orang yang sadar bahwa *junk food* tidak memiliki nilai gizi dan manfaat bagi tubuh mereka, namun mereka terus mengonsumsi makanan tersebut karena

beberapa hal. Sebesar 62% koresponden mengonsumsi *junk food* karena dari cara penyajian makanan tersebut yang praktis dan mudah. Kemudian 19% mengaku menyantap *junk food* karena rasanya yang enak. Terakhir 18% mengaku melahap *junk food* karena kesibukan kerja mereka. Berdasarkan jenis makanannya sendiri *fast food* menempati peringkat teratas sebagai makanan *junk food* yang paling sering dikonsumsi dengan jumlah 71%. Kemudian gorengan dan makanan ringan yang dapat menjadi *junk food* yang sering dikonsumsi yaitu 26%. Ketiga adalah makanan kaleng dan *soft drink* (minuman bersoda) dengan jumlah 2% dan terakhir adalah makanan jenis permen dan asinan dengan jumlah 1% (<https://poskotanews.com>). Berdasarkan penelitian di Bangladesh, siswa yang mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) sebanyak ≥ 2 hari per minggu dengan risiko 2,2 kali untuk mengalami obesitas (Goon, dkk, 2014). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa 90% yang mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*), mengalami pre obesitas 22,45% dan 9,52% mengalami obesitas (Shah, dkk, 2014). Sebanyak 54,40 % siswa menyukai makanan siap saji (*fast food*)

dan lebih dari 60% siswa tidak menyadari mengenai fakta bahwa makanan siap saji (*fast food*) adalah makanan yang tidak sehat (Purohit, dkk, 2015).

Hasil survei yang dilakukan oleh Lemia dkk, (2019) pada bulan Januari – Maret 2016 mengenai tren konsumsi makanan siap saji dikalangan pemuda Kuwait dengan 421 siswa diantaranya 297 wanita dengan usia rata-rata 14 tahun – 20 tahun, sebagian besar 81,4% mengonsumsi makanan siap saji lebih dari dua kali per minggu dan lebih banyak pria (54,8%) dari pada wanita yang kelebihan berat badan atau obesitas (38,7%). Namun tidak ada perbedaan dalam frekuensi makanan siap saji per indeks massa tubuh atau jenis kelamin. Rasa merupakan motivator yang paling banyak dilaporkan untuk mengonsumsi makanan siap saji (46,7%) dan 49,8% wanita secara signifikan lebih cenderung menilai rasa dibandingkan pria yaitu 38,9%. *Global School Health Survey* tahun 2015, tergambar pola makan pada remaja bahwa remaja yang tidak pernah sarapan (65,2%), kurang mengonsumsi sayur dan buah (93,6%) dan sering konsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Diantaranya kurang melakukan aktifitas fisik (42,5%). Jika mengonsumsi makanan ini berlangsung secara terus

menerus dan menjadi kebiasaan pola makan para remaja, maka akan meningkatkan resiko penyakit tidak menular (<https://www.kemkes.go.id>).

Perubahan gaya hidup yang menjadikan mal dan kafe rumah kedua sudah mengarah pada gaya hidup *westernisasi*. Hasil survey yang dilakukan oleh MARS Indonesia (*Indonesian Consumer Profile*, 2008 dalam Dharma, 2013), mengidentifikasi sebanyak 82,2% masyarakat khususnya di kota Jakarta dan Surabaya gemar berkunjung ke mal. Masyarakat mengunjungi mal minimal sekali atau dua kali dalam sebulan, sedangkan kegiatan yang dilakukan selama di pusat perbelanjaan atau mal sebagian besar responden menyatakan sekedar melihat-lihat (*window shopping*) (81,6), berbelanja di supermarket (56,9%), belanja pakaian (51,5%), makan di *foodcourt* atau restoran (48,8%), bermain di arena permainan (18,5%), belanja *footwear* (18,0%), nonton di bioskop (15,3%), makan di kafe (10,7%), belanja buku (10,6%), dan belanja elektronik (8,7%). Kegiatan *window shopping* ini yang paling banyak dilakukan oleh konsumen remaja usia antara 18-24 tahun (Fernandez, 2009 dalam Dharma, 2013). Berdasarkan data tersebut, sebanyak 48,8% remaja yang

sering ke mal dan ke kafe cenderung makan di restoran dengan mengonsumsi makanan siap saji dari pada makanan tradisional.

Hasil penelitian yang dilakukan Dewi (1998), menunjukkan bahwa pengunjung restoran yang mengonsumsi makanan siap saji rata-rata berpendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Umum (SMU) dan berasal dari keluarga ekonomi ke atas. Pola makan dan pilihan makanan berhubungan dengan banyak faktor, yaitu terdiri dari uang saku, sikap, tingkat pengetahuan gizi, sosial budaya, jumlah anggota keluarga, dan lingkungan (Suci, 2009).

Meningkatnya pola konsumsi pada masyarakat Indonesia yang dapat digolongkan sebagai masyarakat konsumtif karena masyarakat saat ini mengonsumsi makanan siap saji atau *fast food*. Perilaku seseorang dalam mengonsumsi makanan sangatlah subjektif. Pada umumnya ada tiga pengaruh seseorang dalam mengonsumsi makanan, yaitu (1) lingkungan keluarga, tempat seseorang hidup dan dibesarkan; (2) lingkungan diluar sistem sosial keluarga yang mempengaruhi langsung kepada dirinya maupun keluarganya; (3) dorongan

yang berasal dari dalam diri atau disebut faktor internal (Marwanti, 2000). Pada umumnya hal ini juga mempengaruhi pola perilaku konsumsi seseorang terhadap makanan siap saji (*fast food*).

Terdapat dua faktor lain yang mempengaruhi pola perilaku konsumsi seseorang yaitu faktor ekstrinsik dan instrinsik. Faktor – faktor yang termasuk dalam faktor ekstrinsik yaitu pendidikan, tingkat pendapatan, lingkungan keluarga, tempat tinggal serta kebudayaan yang terdapat di tempat tinggal seseorang. Aktivitas seseorang, kegemaran dan keadaan sosial termasuk dalam faktor instrinsik (Arum, 2017). Menurut Worthington (2000), pola konsumsi makan dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal terdiri dari IMT (Indeks Massa Tubuh), umur, jenis kelamin, pengetahuan gizi, keyakinan, nilai dan norma, pemilihan dan arti makanan, kebutuhan fisiologis tubuh, *body image* atau citra diri, konsep diri, perkembangan psikososial, kesehatan (riwayat penyakit) dan faktor internal yang meliputi tingkat ekonomi keluarga, pekerjaan, pendidikan orang tua, sosial dan budaya, peran orang tua, teman sebaya, pengalaman individu, pengaruh

media. Motivasi dalam mengonsumsi makanan siap saji terbagi menjadi empat yaitu karena meniru orang lain, pergaulan, ajakan teman, dan kesenangan. Selain itu terdapat faktor lain yaitu adanya media iklan. Iklan dapat mempengaruhi konsumsi makanan siap saji bagi remaja. Semakin banyak iklan yang dilihat remaja di televisi semakin banyak pula faktor yang mempengaruhi peningkatan pembelian makanan siap saji. Hal ini dikarenakan menonton televisi pada khususnya menonton iklan makanan *fast food* tersebut berdampak memberikan kontribusi untuk mengonsumsi asupan makanan tinggi lemak dan rendah zat gizi. (Arum, 2017).

Perilaku seseorang terbentuk atau ditentukan oleh 3 faktor utama. Pertama, faktor predisposisi (*predisposing factor*) merupakan faktor yang muncul dari dalam diri seseorang yang dapat mempermudah terjadinya perilaku, yang terwujud dalam keyakinan, sikap, pengetahuan dan varian demografi seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, ekonomi dan sebagainya. Kedua, faktor pemungkin (*enabling factor*) merupakan fasilitas atau sarana dan prasarana yang memungkinkan seseorang untuk melakukan terjadinya perilaku, mencakup ketersediaan tenaga kesehatan,

tempat pelayanan kesehatan, transportasi, program, layanan dan sebagainya. Ketiga, faktor penguat (*reinforcing factor*) merupakan faktor yang memperkuat untuk terjadinya suatu perilaku mencakup dukungan sosial, pengaruh teman sebaya, orang lain yang berpengaruh, tokoh masyarakat, pemegang kekuasaan dan lain-lain (Glanz, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 20 siswa terdapat 15 siswa sering mengonsumsi makanan siap saji dan 5 siswa terkadang mengonsumsi makanan siap saji dengan jajanan di kantin sekolah. Para siswa/i diharuskan untuk selalu membawa bekal ke sekolah dan terdapat 1 siswa yang tidak pernah membawa menu makanan siap saji pada bekalnya, 19 siswa membawa bekal dengan diantaranya 10 siswa terkadang membawa bekal dengan menu makanan siap saji. Siswa lebih sering membeli makanan siap saji pada jam istirahat di kantin sekolah SMA Negeri 64 Jakarta tersedianya berbagai macam makanan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain

penelitian *cross sectional* dengan menggunakan instrumen penelitian kuesioner bahwa sebanyak 23 pertanyaan dinyatakan valid karena nilai rhitung lebih besar dari rtab (0,985 ; 0,878) dan hasil uji reliabilitas, nilai cronbach's alpha yang di peroleh sebesar 0,994, artinya kuesioner yang dibuat sudah reliabel. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan salah seorang guru di SMA Negeri 64 Jakarta, Total populasi dalam penelitian ini adalah 226 responden sebagian besar siswa di SMA Negeri 64 Jakarta masih mengonsumsi makanan siap saji yang disediakan atau dijual di kantin sekolah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makanan siap saji di SMA Negeri 64 Jakarta.

Hasil Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian non eksperimental, dengan studi komparatif membandingkan pendidikan formal orang tua dan. hubungan antara pengaruh teman sebaya (uang, saku) dan dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pada siswa di SMA Negeri 64 Jakarta Tahun 2020. Model penyajian data tidak dilakukan secara duplikasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*.

Tujuan

Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pada siswa di SMA Negeri 64 Jakarta Timur Tahun 2020.

Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran konsumsi makanan siap saji pada siswa di SMA Negeri 64 Jakarta Timur Tahun 2020.
- b. Diketahui ada hubungan pengetahuan dengan perilaku konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pada siswa di SMA Negeri 64 Jakarta Timur Tahun 2020.
- c. Diketahui ada hubungan sikap dengan perilaku konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pada siswa di SMA Negeri 64 Jakarta Timur Tahun 2020.
- d. Diketahui ada hubungan jenis kelamin dengan perilaku konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pada siswa di SMA Negeri 64 Jakarta Timur Tahun 2020.
- e. Diketahui ada hubungan uang saku dengan perilaku konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pada siswa di SMA Negeri 64 Jakarta Timur Tahun 2020.
- f. Diketahui ada hubungan pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi

makanan siap saji (*fast food*) pada siswa di SMA Negeri 64 Jakarta Timur Tahun 2020. g. Diketahui ada hubungan dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pada siswa di SMA Negeri 64 Jakarta Timur Tahun 2020.

Pembahasan

Pembahasan meliputi hasil penelitian secara terpadu. Membahas hipotesis yang dipadukan dengan hasil penelitian. Pembahasan juga meliputi penjelasan teoritis baik secara kualitatif maupun kuantitatif, kemudian dibandingkan dengan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Bagi Peneliti Mengetahui faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan siap saji (*fast food*) di SMA Negeri 64 Jakarta Timur Tahun 2020.

Bagi Tempat Penelitian Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah SMA Negeri 64 Jakarta Timur yang berdasarkan hasil penelitian, diharapkan pihak sekolah

dapat memberikan perhatian dan melakukan pendidikan kesehatan terkait konsumsi makanan siap saji (*fast food*).

Bagi Institusi pendidikan Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan serta dapat menambah wawasan khususnya tentang makanan siap saji (*fast food*). perilaku konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pada siswa di SMA Negeri 64 Jakarta Timur Tahun 2020 siswa lebih sering membeli makanan siap saji pada jam istirahat

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa responden dengan perilaku kurang baik sebanyak (60,6%), responden dengan sikap positif sebanyak (61,5%), sedangkan responden dengan adanya pengaruh teman sebaya sebanyak (65,9%), sebagian besar responden dengan ada dukungan orang tua sebanyak (63,3%). Dan responden dengan paling banyak perempuan sebanyak (59,3%).

Tabel 1
Distribusi Responden Menurut Perilaku, Pengetahuan, Sikap, Pengaruh Teman Sebaya, Dukungan Orang Tua, dan Jenis Kelamin terhadap Konsumsi Makanan Siap Saji Pada Siswa di SMA Negeri 64 Jakarta

Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	89	39,4%
Kurang Baik	137	60,6%
Total	226	100%
Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah	55	24,3%
Tinggi	171	75,7%
Total	226	100%
Sikap	Jumlah (n)	Persentase (%)
Negatif	87	38,5%
Positif	139	61,5%
Total	226	100%
Pengaruh Teman Sebaya	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak ada pengaruh	77	34,1%
Ada pengaruh	149	65,9%
Total	226	100%
Dukungan Orang Tua	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak ada dukungan	83	36,7%
Ada dukungan	143	63,3%
Total	226	100%
Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	92	40,7%
Perempuan	134	59,3%
Total	226	100%

Tabel 2

Hasil analisis bivariat hubungan pengetahuan, sikap, pengaruh teman sebaya, dukungan orang tua, uang saku, dengan perilaku konsumsi makanan siap saji pada Siswa di SMA Negeri 64 Jakarta

No	Pengetahuan	Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji				Total		p-value	Odds Rasio	95%CI
		Baik		Kurang Baik		n	%			
		n	%	n	%	n	%			
1	Rendah	21	38,20%	34	61,80%	55	100%	0,960	0,936	0,501 - 1,747
2	Tinggi	68	39,80%	103	60,20%	171	100%			
No	Sikap	Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji				Total		p-value	Odds Rasio	95%CI
		Baik		Kurang Baik		n	%			
		n	%	n	%	n	%			
1	Negatif	28	32,20%	59	67,80%	87	100%	0,107	0,607	0,346 - 1,063
2	Positif	61	43,90%	78	56,10%	139	100%			
No	Pengaruh Teman Sebaya	Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji				Total		p-value	Odds Rasio	95%CI
		Baik		Kurang Baik		n	%			
		n	%	n	%	n	%			
1	Ada pengaruh	42	28,20%	107	71,80%	149	100%	0,000	3,911	2,233 - 7,133
2	Tidak adapengaruh	47	61,00%	30	39,00%	77	100%			
No	Dukungan Orang Tua	Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji				Total		p-value	Odds Rasio	95%CI
		Baik		Kurang Baik		n	%			
		n	%	n	%	n	%			
1	Tidak ada dukungan	41	49,40%	42	50,60%	83	100%	0,027	1,932	1,112 - 3,358
2	Ada dukungan	48	33,60%	95	66,40%	143	100%			
No	Uang Saku	Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji				Total		p-value	Odds Rasio	95%CI
		Baik		Kurang Baik		n	%			
		n	%	n	%	n	%			
1	Kecil	35	60,30%	23	39,70%	58	100%	0,000	3,213	1,732 - 5,958
2	Besar	54	32,10%	114	67,90%	168	100%			
No	Jenis Kelamin	Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji				Total		p-value	Odds Rasio	95%CI
		Baik		Kurang Baik		n	%			
		n	%	n	%	n	%			
1	Laki - Laki	41	44,60%	51	55,40%	92	100%	0,237	1,440	0,838 - 2,477
2	Perempuan	48	35,80%	86	64,20%	134	100%			

Hubungan Antara Sikap dengan Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji Pada Siswa di SMA Negeri 64 Jakarta

bahwa hasil analisis diperoleh hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,107$, maka nilai $p > 0,05$ disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku konsumsi makanan siap saji.

Hubungan Antara Pengaruh Teman Sebaya dengan Perilaku Makanan Siap Saji diperoleh nilai $p=0,000$ disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi makanan siap saji.

Hubungan Antara Dukungan Orang Tua dengan Perilaku Makanan Siap Saji Pada Siswa di SMA Negeri 64 Jakarta dari tabel dapat dilihat bahwa diperoleh nilai $p = 0,027$ disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi makanan siap saji, dengan nilai $OR = 1,932$, artinya siswa yang tidak ada dukungan dari orang tua mempunyai kecenderungan sebesar 1,9 kali mengalami perilaku konsumsi makanan siap saji.

Hubungan Antara Uang Saku dengan Perilaku Makanan Siap Saji Pada Siswa di SMA Negeri 64 Jakarta

Diperoleh nilai $OR = 3,213$ artinya siswa yang uang saku besar mempunyai kecenderungan sebesar 3,2 kali untuk mengalami perilaku konsumsi makanan siap saji.

Hubungan Antara Jenis Kelamin dengan Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji Pada Siswa di SMA Negeri 64 Jakarta, Diperoleh nilai $p = 0,237$ maka nilai $p > 0,05$ disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan perilaku konsumsi makanan siap saji.

Hubungan Antara Uang Saku dengan Perilaku Makanan Siap Saji Pada Siswa di SMA Negeri 64 Jakarta

Diperoleh nilai $OR = 3,213$ artinya siswa yang uang saku besar mempunyai kecenderungan sebesar 3,2 kali untuk mengalami perilaku konsumsi makanan siap saji dan siswa yang mendapat uang saku besar memiliki 1,7 – 5,9 kali untuk mengonsumsi makanan siap saji.

Perilaku konsumsi makanan adalah bentuk penerapan kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu pengetahuan dan sikap terhadap makanan. Konsumsi makanan adalah asupan zat makanan yang dikonsumsi setiap hari nya yang terdiri dari zat karbohidrat, protein dan lemak (Malik, 2006).

Zat gizi dibutuhkan oleh tubuh untuk dapat terpenuhi yang dibutuhkan oleh tubuh dengan cara mengonsumsi makanan sehat dan bergizi. Makanan sendiri merupakan bahan selain obat-obatan mengandung unsur kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh bila dimasukkan ke dalam tubuh (Sunita, 2009). Termasuk salah satunya dalam mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*). Makanan siap saji (*fast food*) merupakan jenis makanan yang mudah dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. Makanan pada umumnya diproduksi oleh pengolahan pangan dan teknologitinggi dan membersihkan berbagai macam zat aditif untuk mengawetkan makanan dan memberikan sebuah cita rasa berbagai produk tersebut (Valoka, 2017).

Makanan siap saji (*fast food*) adalah

makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap seperti *fried chicken*, *hamurger* atau *pizza* (Sihaloho, 2012). Sedangkan menurut Wulansari (2009), *fast food* adalah makanan siap saji yang dikonsumsi secara rutin. Tidak baik jika dikonsumsi dalam jangka panjang karena dari cara pengolahan makanan yang serba instan dan tidak alami, maka akan memicu dampak yang buruk bagi kesehatan tubuh dalam jangka panjang. Efek yang akan ditimbulkan oleh tubuh tidak dalam waktu yang cepat namun dalam waktu yang lama. *Fast food* tidak harus dihindari, tetapi dibatasi. Tidak dikonsumsi setiap hari, tetapi sebaiknya cukup sekali atau dua kali selama sebulan. Karena segala sesuatu jika dikonsumsi secara seimbang dan tidak berlebihan, termasuk makanan siap saji, akan aman bagi kesehatan tubuh. Kita perlu lebih efektif dalam memilih makanan, lalu dikombinasikan dengan kebiasaan hidup sehat lainnya. Misalnya, berolahraga teratur akan memberikan hasil lebih optimal pada kesehatan tubuh (Siswono, 2008).

Health Education Authority pada tahun 2012, pada usia 15-34 tahun terjadi tingginya untuk mengonsumsi *fast food*. Terjadinya kejadian ini dapat dilihat dari

munculnya berbagai kedai yang menyajikan makanan siap saji, seperti seperti ayam goreng tepung, sosis bakar, kebab, burger, *soft drink* dan lain-lain. Makanan siap saji atau *fast food* dapat tergolong sebagai makanan yang digemari masyarakat. dari makanan ringan hingga makanan utama. makanan siap saji, antara lain : *hamburger, pizza, ayam goreng.*

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan siap saji di SMA Negeri 64 Jakarta diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- a. Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan siap saji bahwa sebagian besar siswa dengan perilaku tidak baik dalam mengonsumsi makanan siap saji sebesar 60,6% (137 siswa).
- b. Berdasarkan pada variabel yang berhubungan yaitu pengaruh teman sebaya (nilai $p = 0,000$), uang saku (nilai $p = 0,000$) dan dukungan orang tua (nilai $p = 0,027$).
- c. Berdasarkan variabel tidak berhubungan pada pengetahuan (nilai $p = 0,936$), sikap (nilai $p = 0,607$) dan jenis kelamin (nilai $p = 0,237$).

Saran

- a. Melakukan sosialisasi kepada orang tua melalui pertemuan dengan komite sekolah terkait hasil penelitian dengan mengundang petugas kesehatan sebagai narasumber diketahui adanya gambaran konsumsi makanan siap saji pada siswa di SMA
- b. Melalui pertemuan dengan komite sekolah agar dapat mendorong orang tua untuk menyiapkan bekal dengan menu yang bukan makanan siap saji (*fast food*), Diketahui adanya hubungan pengetahuan dengan perilaku konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pada siswa di SMA
- c. Melakukan kebijakan untuk menyediakan makanan yang sehat pada kantin sekolah dan diganti dengan kantin sekolah sehat dengan menu makanan seperti soto, ketoprak, burger dengan isi sayuran yang kaya akan serat, kebab ayam, roti, susu, telur, dll.
- d. Merencanakan kegiatan makan siang bersama satu hari dalam seminggu, untuk mendorong siswa laki-laki dan perempuan untuk membawa bekal dengan menu sehat dan gizi seimbang diketahui adanya hubungan jenis kelamin dengan perilaku konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pada siswa di SMA Negeri 64 Jakarta Timur Tahun 2020.

e. Disarankan untuk orang tua dapat membekali bekal makanan yang bukan makanan siap saji. Pembuatan makanan sesuai dengan kreasi ibu. Seperti telur dadar dicampur dengan daun kelor yang baik untuk kesehatan dan lain-lain. Diketahui adanya hubungan sikap dengan perilaku konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pada siswa di SMA Negeri 64 Jakarta Timur Tahun 2020.

f. Untuk uang saku siswa, para orang tua harus bisa mempertimbangkan besaran uang saku yang akan diterima oleh para siswa, supaya siswa tidak membeli makanan siap saji. Diketahui adanya hubungan uang saku dengan perilaku konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pada siswa di SMA Negeri 64 Jakarta Timur Tahun 2020.

g. Pihak sekolah sudah bekerja sama dengan puskesmas bahwa setiap hari Jumat ada kegiatan *free of Friday* (free jentik, free anemia, free mal nutrisi). Pada kegiatan ini bisa diselipkan informasi mengenai makanan siap saji.

h. Untuk para siswa agar tidak terpengaruh oleh teman sebaya yang lainnya. Diketahui adanya hubungan pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pada siswa di SMA Negeri

64 Jakarta Timur Tahun 2020.

i. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dan bahan untuk penelitian selanjutnya, untuk dapat melakukan intervensi dan dapat mengembangkan penelitian ini mengenai konsumsi makanan siap saji pada siswa di SMA, Diketahui adanya hubungan dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pada siswa di SMA Negeri 64 Jakarta Timur Tahun 2020.

Daftar Pustaka

Adriani, M. & Wirjatmadi, B. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Prenamedia Group.

Almatsier, S. 2012. *Gizi Seimbang Dalam Daur Ulang Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Amalia, R. 2014. *Laporan Ilmiah Fast Food*.
<https://rizkiamalihanurhilal.blogspot.co.id/201401/laporan-ilmiah-fast-food.html>.
 Diakses tgl 27 November 2019.

Anzarkusuma, dkk. 2014. Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Rajeg Tangerang. *Journal of Human Nutrition Vol.1, No.2, hal. 135-148*.

Arisman. 2009. *Gizi Dalam Daur Kehidupan : Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta : EGC.

Dewi. 2012. *Financial Parenting*

“Menjadikan Anak Cerdas dan Cermat Mengelola Uang”. Mizan Digital Publishing. Jakarta.

Dharma, A.W. 2013. *Storee atmosphere sebagai stimuli minat beli konsumen generasi y*. 5 Desember 2014.

D.J., Heri Maulana. 2009. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC

Elnovirza, Deni, Rina Y, Hafni B.2008. Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Asupan Gizi Mahasiswa Universitas Andalas Yang Bedomisili Di Asrama Mahasiswa. *Riset. UNAND*.

Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2005). *Health behavior and health education: Theory, research, and practice*. 4th edition. San Francisco: Jossey-Bass.

Goon, S., Bipasha, M.S. & Islam, Md. 2014. Fast food Consumption and Obesity Risk Among University Students of Bangladesh. *European Journal of Preventive Medicine Vol. 2 No.6*.

Irianto D.P. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Penerbit: Andi.

Khasanah, Nur. 2012. *Waspada Beragam Penyakit Degeneratif Akibat Pola Makan*. Jogjakarta : Laksana.

Khomsan, A. 2004. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.

Khomsan, A. 2009. *Rahasia Sehat dengan Makanan Berkhasiat*. Kompas. Jakarta.

Lennernas, M. Fjellstrom, C. Becker, W.

Giachetti, I. Schmitt, A. Remaut de Winter, A, M. Et al. 1997. Influences On Food Choice Perceived To Be Important By Nationally Representative Samples Of Adults In The European Union. *European Journal Of Clinical Nutrition 2(1)*, 86-93.

Mangosta, Garnecia. 2013. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Memilih Jajanan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional 7*.

Marwanti. 2001. *Pengetahuan Masakan Indonesia*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.

Muniroh, Lailatul. 2002. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri Di Daerah Perkotaan dan Pedesaan di Kabupaten Jombang. (<http://www.journal.unair.ac.id>). Diakses tgl 19 Februari 2020.

Mustikaningsih, D., Hartini, T.N.S. & Syamsiatun, N.H. 2015. Persepsi tentang Fast Food dan Frekuensi Konsumsi Fast Food sebagai Faktor Risiko Terjadinya Obesitas pada Remaja di Yogyakarta. *Jurnal Nutrisia Vo. 17 No. 2*.

Notoatmodjo, S. 2007. *Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Ed. Rev. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Nusa, A.F.A. & Adi, A.C. 2013. *Hubungan Faktor Perilaku, Frekuensi Konsumsi Fast Food, Diet dan Genetik dengan Tingkat Kelebihan Berat Badan*. Media Gizi Indonesia Vol. 9 No. 1

Purohit, G., Shah, T. & Harsoda, J.M. 2015. Prevalence of Obesity in Medical Students and Its Correlation with Cardiovascular Risk Factors : Emergency Alarm for Today. *Kathmandu University Medical Journal Vol. 13 No. 4*.

Sari, R. W. 2008. *Dangerous Junk food : Bahaya Makanan siap saji dan Gaya Hidup Sehat*. Yogyakarta : Penerbit O2.

Suci, S. P. 2011. Faktor – Faktor yang berhubungan dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri *Syarif Hidayatullah Jakarta*. Online, Vol.1, No.2 (<http://journal.fk.ac.id.pdf>). Diakses tgl 27 Oktober 2019.

Shaban, Lemia S & Dalal, Alkazemi. 2019. Trends in Fast food Consumption Among Kuwaiti Youth. *International Journal of Preventive Medicine*. Vol.10 Issue. 1, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6528418/>. Diakses tgl 01 November 2019.

Shah, T., Purohit, G., Nair, S.P., Patel, B., Rawal, Y. & Shah, R.M. 2014. Assessment of Obesity, Overweight and Its Association with The Fast food Consumption in Medical Students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. Vol. 8 No. 5.

Sihaloho, 2012. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pola Pemilihan Makanan

Siap Saji Modern (Fast food) Pada Pelajar di SMA Swasta Cahaya Medan Tahun 2012. Universitas Sumatera k. usu.ac.id.pdf. Diakses tgl 27 Oktober Utara. Online, Vol.4, No.2 (<http://journal.f2019>).