

Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Tindakan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 10 Bandar Lampung

Novia Tri Andalisa¹ Atikah Adyas² Ai Kustiani³

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia^{1,2,3}

Email: noviatriandalisa21@gmail.com¹ adyas_atikah@yahoo.com² aikustiani@umitra.ac.id³

Abstract

Based on the World Health Organization in 2020, it is known that 80% of teenagers in the world often consume fast food, while Indonesian people who consume fast food are around 69%. This study aims to determine the relationship between knowledge and attitudes towards fast food consumption in adolescents. The subjects in this study were all grade XI students at SMA Negeri 10 Bandar Lampung. The number of samples was 164 students taken using the Proportional Random Sampling technique. This type of quantitative research with a cross-sectional design. Data collection used the FFQ form and questionnaire sheet. The results showed that there was a significant relationship between knowledge and fast food consumption with a p value of 0.003 $p (\leq 0.05)$. There was a significant relationship between attitudes and fast food consumption with a p value of 0.030 $p (\leq 0.05)$ at SMA Negeri 10 Bandar Lampung. Thus, it can be concluded that there is a relationship between knowledge and attitudes with fast food consumption in students of SMA Negeri 10 Bandar Lampung. The suggestion is to increase knowledge about nutrition related to fast food so that we can better recognize healthy and safe food to consume.

Keywords: Knowledge, Attitude, Consumption Behavior, Fast Food



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Terbentuknya kebiasaan konsumsi makanan akan membentuk perilaku konsumsi secara berulang – ulang. Pola pemikiran masyarakat yang serba cepat dan didukung oleh kemajuan teknologi menyebabkan manusia menginginkan segala sesuatu menjadi serba instan. Remaja lebih memilih mengonsumsi fast food dikarenakan penyajiannya yang cepat sehingga dapat menghemat waktu dan juga dapat dihidangkan kapanpun dan dimanapun, kemudian harga yang terjangkau, jenis makanan yang memenuhi selera remaja dianggap makanan yang bergengsi, makanan anak milenial, serta makanan yang gaul bagi anak muda (Alfora et al., 2023). Makanan cepat saji adalah makanan dengan proses pembuatan dan penyajian sangat praktis dan cepat yang dikemas secara menarik, penyajiannya yang mudah, serta dibuat dengan menggunakan cara yang sederhana oleh industri pengolah makanan. Tingkat konsumsi pada masyarakat dipengaruhi oleh banyaknya restoran- restoran yang menyediakan makanan cepat saji. Jenis - jenis makanan siap saji yang ditemukan di berbagai restoran seperti McDonald's, KFC, Richeese, Burger King, Pizza Hut, Genki Sushi serta Softdrink yang memiliki jenis rasa yang enak. Berbagai restoran - restoran tersebut menyediakan makanan siap saji dengan penampilan yang menarik, rasa yang enak serta harga yang terjangkau (Harianto, 2022). Berdasarkan data World Health Organisation tahun 2020 diketahui bahwa 80% remaja di dunia sering mengonsumsi fast food yang terdiri dari 50% makan siang, 15% makan malam, dan 15% makan pagi.

Hasil Survei Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah di Indonesia tahun 2015 menunjukkan bahwa 2 konsumsi makanan cepat saji cukup populer. Sebanyak 28,33% laki-laki dan 29,59% perempuan mengonsumsi makanan siap saji seperti KFC, Mc Donald, Burger King, dan pizza

satu hari sekali dalam satu minggu terakhir (Wijayanti, 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nilsen prevalensi masyarakat Indonesia yang mengonsumsi makanan cepat saji, yaitu 69% dengan rincian 33% makan siang, 25% makan malam, 9% makan selingan, dan 2% sarapan. Remaja pada umumnya menyukai makanan cepat saji karena cepat dan efisien dalam penyajiannya. Hal ini menunjukkan remaja termasuk konsumen terbanyak yang memilih menu makanan cepat saji (fast food) (Yuniah et al., 2023). Perilaku dipengaruhi beberapa faktor yang salah satunya adalah pengetahuan. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam pembentukan tindakan atau perilaku individu, dengan pengetahuan seseorang dapat memiliki kesadaran sehingga cenderung berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Perilaku yang dilandasi dengan pengetahuan dan kesadaran akan bersifat lebih langgeng (Notoadmojo dalam Susanti 2023).

Berdasarkan dari hasil survei didapatkan siswa yang mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya seminggu sekali dan untuk di lingkungan sekolah terdapat beberapa pedagang di kantin sekolah yang menjual beraneka ragam makanan antara lain gorengan, bakso, sosis, mie instan, siomay, batagor. Siswa mengonsumsi makanan yang tersedia di kantin sekolah pada jam istirahat, yang sebagiannya adalah termasuk makanan cepat saji. Di luar lingkungan sekolah juga terdapat restoran cepat saji yang tidak jauh dengan sekolah sehingga seringkali ketika jam pulang sekolah siswa berkunjung ke restoran cepat saji tersebut. Selain itu, penyajian fast food yang cepat dan praktis tidak membutuhkan waktu yang lama, rasanya enak, sesuai selera juga mendorong mereka untuk mengonsumsi makanan cepat. Dengan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul hubungan pengetahuan dan sikap terhadap tindakan konsumsi makanan cepat saji (Fast food) pada siswa kelas XI SMAN 10 Bandar Lampung.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain cross sectional. Penelitian ini dilakukan di SMAN 10 Bandar Lampung pada 5 – 7 Agustus 2024, melibatkan 279 siswa dari kelas XI . Sampel yang diambil sebanyak 164 siswa menggunakan *Proportional Random Sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel yang diteliti adalah pengetahuan dan sikap (variabel bebas), tindakan konsumsi makanan cepat saji (fast food) (variabel terikat). Data yang dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap dan Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data yang dianalisis dengan editing, coding, processing, cleaning, tabulating serta diuji secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan, Sikap, Tindakan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Variabel	(n)	(%)
Pengetahuan		
Baik	88	54%
Kurang baik	76	46%
Total	164	100%
Sikap		
Baik	43	26%
Cukup	59	36%
Kurang baik	62	38%
Total	164	100%
Tindakan Konsumsi Makanan Cepat Saji		
Jarang	47	31%

Sering	66	40%
Sering sekali	51	29%
Total	164	100%

Hasil univariat menunjukkan bahwa sebanyak (54%) dengan kategori pengetahuan baik dan (46%) kurang baik. Sikap baik (26%), cukup (36%), kurang baik (38%). Tindakan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan kategori jarang (31%), sering (40%) dan sering sekali (29%).

Tabel 2. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tindakan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Pengetahuan	Tindakan Konsumsi Makanan Cepat Saji						Total		p-Value
	Sering Sekali		Sering		Jarang				
	N	%	N	%	N	%	N	%	0,003
Kurang Baik	29	38,2	35	46,1	12	15,8	76	100	
Baik	22	25,0	31	35,2	35	39,8	88	100	
Jumlah	51	31,1	66	40,2	47	28,7	164	100	

Hasil uji bivariat menunjukkan yang pengetahuan baik, ada sebanyak 22 (25,0%) responden mempunyai tindakan konsumsi makanan cepat saji sering sekali. Dari 88 48 responden yang pengetahuan baik, ada sebanyak 31 (35,2%) responden mempunyai tindakan konsumsi makanan cepat saji sering Dari 88 responden yang pengetahuan baik, ada sebanyak 35 (39,8%) responden mempunyai tindakan konsumsi makanan cepat saji jarang. Dari 76 responden yang pengetahuan kurang baik, ada sebanyak 29 (38,2%) responden mempunyai tindakan konsumsi makanan cepat saji sering sekali. Dari 76 responden yang pengetahuan kurang baik, ada sebanyak 35 (46,1%) responden mempunyai tindakan konsumsi makanan cepat saji sering. Dari 76 responden yang pengetahuan kurang baik, ada sebanyak 12 (15,8%) responden mempunyai tindakan konsumsi makanan cepat saji jarang.

Hasil uji chi-square diperoleh nilai p-value = 0,003 ($p < 0,05$), Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan terhadap Tindakan konsumsi makanan cepat saji pada siswa kelas XI SMA Negeri 10 Bandar Lampung. Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa ingin tahu yang diperoleh melalui proses sensoris, yang melibatkan mata dan telinga terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (overt behaviour). Karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng (long lasting) daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka akan tidak berlangsung lama. Meskipun begitu Notoatmodjo di dalam bukunya juga menjelaskan bahwa baik pengaruh internal maupun eksternal dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin, dan faktor internal lainnya serta faktor eksternal seperti faktor lingkungan (fisik, sosial, budaya, ekonomi dan sebagainya). Unsur utama yang mempengaruhi tingkah laku seseorang adalah lingkungan itu sendiri (Hartian, 2023).

Tabel 3. Hubungan Sikap Terhadap Tindakan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Pengetahuan	Tindakan Konsumsi Makanan Cepat Saji						Total		p-Value
	Sering Sekali		Sering		Jarang				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Kurang Baik	22	35,5	30	48,4	10	16,1	62	100	0,030
Cukup	15	25,4	25	42,4	19	32,2	59	100	
Baik	14	32,6	11	25,6	18	41,9	43	100	
Jumlah	51	31,1	66	40,2	47	28,7	164	100	

Hasil uji bivariat menunjukkan yang responden yang sikap baik, ada sebanyak 14 (32,6%) responden mempunyai tindakan konsumsi makanan cepat saji sering sekali. Dari 43 responden yang sikap baik, ada sebanyak 11 (25,6%) responden mempunyai tindakan konsumsi makanan cepat saji sering. Dari 43 responden yang sikap baik, ada sebanyak 18 (41,9%) responden mempunyai tindakan konsumsi makanan cepat saji jarang. Dari 59 responden yang sikap cukup, ada sebanyak 15 (25,4%) responden mempunyai tindakan konsumsi makanan cepat saji sering sekali. Dari 59 responden yang sikap cukup, ada sebanyak 25 (42,4,2%) responden mempunyai tindakan konsumsi makanan cepat saji sering. Dari 59 responden yang sikap cukup, ada sebanyak 19 (32,2%) responden mempunyai tindakan konsumsi makanan cepat saji jarang. Dari 62 responden yang sikap kurang baik, ada sebanyak 22 (35,5%) responden mempunyai tindakan konsumsi makanan cepat saji sering sekali. Dari 62 responden yang sikap kurang baik, ada sebanyak 30 (48,4,1%) responden mempunyai tindakan konsumsi makanan cepat saji sering. Dari 62 responden yang sikap kurang baik, ada sebanyak 10 (16,1%) responden mempunyai tindakan konsumsi makanan cepat saji jarang.

Penelitian ini sejalan dengan Hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh (Ida Bagus Nuraini, 2020) yang meneliti mengenai Hubungan Sikap dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda, hasil penelitian menunjukkan dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ terdapat hubungan signifikan (bermakna) antara sikap dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food) pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda. Berdasarkan teori Soekidjo Notoatmodjo dalam (Widyastuti, 2019) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki sikap positif atau negatif berarti telah memiliki keyakinan tentang suatu hal yang memberikan kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan pendapat dan keyakinannya, atau bentuk dari respon suka tidaknya dengan objek yang dirasakannya. Dari sikap yang ditunjukkan oleh siswa terhadap pernyataan tentang konsumsi makanan cepat saji, dapat dilihat bahwa siswa SMA Negeri 10 Bandar Lampung memiliki sikap yang kurang baik. Karena adanya pengaruh teman atau kelompok yang digunakan untuk bersosialisasi, untuk kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status, remaja tetap mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food). Pada remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan yang suka mencoba-coba makanan.

Hal ini mengakibatkan remaja mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan yang akan dimakannya, salah satunya adalah mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) untuk mengikuti trend dan agar diterima teman sebayanya bahwa kebiasaan nongkrong ditempat makan merupakan gaya hidup remaja di Indonesia. Sikap mempunyai peran penting dalam menjelaskan perilaku seseorang dalam lingkungannya, walaupun masih banyak faktor lain yang mempengaruhi perilaku seperti stimulus, latar belakang individu, motivasi dan status kepribadian. Secara timbal balik, faktor lingkungan juga mempengaruhi sikap dan perilaku. Menurut peneliti sikap memiliki hubungan dengan mengkonsumsi makanan cepat saji dikarenakan kurangnya respon dari siswa dalam pemilihan makanan cepat saji, siswa lebih memilih makanan cepat saji dianggap lebih cepat mudah dan murah dan dianggap lebih enak. Dari sikap yang ditunjukkan oleh remaja terhadap beberapa pernyataan tentang konsumsi makanan cepat saji, remaja sudah mengetahui kebiasaan makanan cepat saji (fast food) tidak aman untuk kesehatan, tetapi remaja masih mau mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food). Kebiasaan remaja sangat berpengaruh terhadap sikap dalam memilih makanan, remaja dengan sikap yang baik pun tergiur untuk mengkonsumsinya. Perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru (Hartian, 2023).

KESIMPULAN

1. Diketahui dari 164 responden di SMA Negeri 10 Bandar Lampung terdapat 76 responden (46%) yang memiliki pengetahuan kurang baik, Sebanyak 88 responden (54%) yang memiliki pengetahuan baik.
2. Diketahui dari 164 responden di SMA Negeri 10 Bandar Lampung, terdapat 43 responden (26%) yang memiliki sikap dengan kategori baik, sebanyak 59 responden (36%) yang memiliki sikap dengan kategori cukup, sebanyak 62 responden (38%) yang memiliki sikap dengan kategori kurang baik.
3. Diketahui dari 164 responden yang memiliki tindakan konsumsi makanan cepat saji dengan kategori jarang sebanyak 47 responden (31%), yang memiliki tindakan konsumsi makanan cepat saji dengan kategori sering sebanyak 66 responden (40%) dan yang memiliki tindakan konsumsi makanan cepat saji dengan kategori sering sekali sebanyak 51 responden (29%).
4. Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan terhadap tindakan konsumsi makanan cepat saji, dengan nilai p-value sebesar 0,003.
5. Terdapat hubungan signifikan antara sikap terhadap tindakan konsumsi makanan cepat saji, dengan nilai p-value sebesar 0,030.

Saran

1. Bagi Sekolah. Perlu adanya diadakan penyuluhan untuk peningkatan tentang pengetahuan gizi khususnya bekerja sama dengan puskesmas atau dinas kesehatan setempat untuk memberikan penyuluhan sehingga siswa dapat memilih makanan yang lebih sehat dan meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya pola makan yang seimbang.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya Penelitian selanjutnya disarankan agar menggunakan metode lain dalam meneliti perilaku konsumsi makanan cepat saji (fast food), misalnya melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswa, sehingga informasi yang diperoleh dapat dikembangkan dan lebih bervariasi daripada angket yang jawabannya telah tersedia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *FLORONA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43- 49.
- Hariato, S. (2022). Konsumerisme Makanan Siap Saji Sebagai Gaya Hidup Remaja Di Kota Surabaya: Studi Kasus Siswi Sma Muhammadiyah 4 Kota Surabaya. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 11(1).
- Hartian, T., & Harahap, M. H. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Kebiasaan Konsumsi Fast Food Pada Siswa SD N 70 Kota Pekanbaru. *JKEMS-Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 7-18.
- Susanti, S. E., & Indrawati, V. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Fast Food Siswa SMA Negeri 2 Tuban. *Jgk*, 15(2), 190– 197
- Widyastuti, A. (2019). Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Boga Universitas Negeri Yogyakarta Tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food)
- Wijayanti, A. S. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Di SMKN 1 Batang Hari. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*
- Yuniah, B., Feriandi, Y., & Yulianto, F. A. (2023). Proporsi Konsumsi Junk Food dan Status Gizi Berlebih di Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Riset Kedokteran*, 69-74.