

ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU KONSUMSI *FAST FOOD* PADA REMAJA

Sabir¹, *Hermansyah², Atik Sunarmi³, Firman Fajar Perdhana⁴

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, ²Prodi Farmasi, STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya, ³Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah

Manado, ⁴Prodi Ilmu dan Teknologi Pangan, Universitas Mataram

¹sabirzuky90@gmail.com, ²hermansyah27220@gmail.com, ³atiksunarmi87@gmail.com.

⁴firman.perdhana@unram.ac.id

Coresspondence Author: Hermansyah

Abstract: *One of the health impacts often associated with excessive fast food consumption is an increased risk of obesity. The high rate of fast food consumption in the community is influenced by various interrelated factors, including both individual and environmental factors. The study design used in this research was cross-sectional. The study was conducted at SMPN 30 Makassar. The research was carried out in July 2025. The study population consisted of all students enrolled at SMPN 30 Makassar. The sample comprised 95 respondents. The sampling technique used was stratified random sampling. The research instrument used a questionnaire. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods. The results indicate a significant association between knowledge (p-value: 0.000) and peer influence (p-value: 0.038) with fast food consumption behavior among students. It is recommended that parents not allow their children to buy fast food at school or reduce the frequency of fast food consumption, and not give their children excessive pocket money to buy fast food. Additionally, peers should refrain from influencing or encouraging the purchase of fast food at school.*

Keywords: *Fast Food, Knowledge, Peers.*

Abstrak: Salah satu dampak kesehatan yang sering dikaitkan dengan konsumsi fast food secara berlebihan adalah meningkatnya risiko obesitas. Tingginya tingkat konsumsi fast food di masyarakat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik faktor individu maupun faktor lingkungan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMPN 30 Makassar. Penelitian dilakukan pada bulan Juli tahun 2025. Populasi penelitian yaitu seluruh siswa yang tercatat di SMPN 30 Makassar. Sampel berjumlah 95 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Strataified Random Sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan (p value: 0,000) dan pengaruh teman sebaya (p value: 0,038) dengan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa. Disarankan kepada orang tua siswa dianjurkan tidak mengizinkan anaknya membeli fast food di sekolah atau mengurangi frekuensi konsumsi fast food, tidak memberikan uang saku berlebih kepada anaknya untuk membeli fast food, selain itu teman sebaya untuk tidak mempengaruhi atau mengajak membeli fast food di sekolah.

Kata Kunci: *Fast Food, Pengetahuan, Teman Sebaya.*

A. Pendahuluan

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, sekitar 80% remaja di seluruh dunia dilaporkan sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Dari jumlah tersebut, sekitar 50% memilih *fast food* sebagai menu makan siang, 15% untuk makan malam, dan 15% untuk sarapan. Tingginya konsumsi makanan cepat saji pada kelompok remaja menunjukkan adanya perubahan pola makan yang cenderung mengarah

pada konsumsi makanan praktis, mudah diperoleh, dan memiliki cita rasa yang disukai. Namun, kebiasaan ini berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan apabila dilakukan secara berlebihan, mengingat sebagian besar produk fast food umumnya mengandung kadar lemak, gula, garam, dan kalori yang tinggi, serta rendah serat dan zat gizi esensial.

Salah satu dampak kesehatan yang sering dikaitkan dengan konsumsi fast food secara berlebihan adalah meningkatnya risiko obesitas. Makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan kalori, lemak jenuh, gula, dan natrium yang tinggi, namun relatif rendah serat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh. Konsumsi fast food yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diimbangi dengan pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi, di mana asupan energi yang masuk lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan. Kondisi tersebut akan mendorong penumpukan lemak dalam tubuh yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya obesitas.

Tingginya tingkat konsumsi fast food di masyarakat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik faktor individu maupun faktor lingkungan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rajab dan Siregar (2023), beberapa faktor utama yang mendorong seseorang untuk mengonsumsi fast food adalah harga yang relatif terjangkau, lokasi yang mudah dijangkau, pengaruh iklan yang menarik, serta cita rasa makanan yang dianggap lebih lezat dan sesuai dengan preferensi konsumen. Kemudahan akses dan strategi pemasaran yang agresif menjadikan fast food sebagai pilihan makanan yang praktis, terutama bagi masyarakat dengan mobilitas tinggi dan keterbatasan waktu untuk menyiapkan makanan sendiri.

Selain faktor tersebut, penelitian Marshellina et al. (2023) mengemukakan bahwa konsumsi fast food juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan psikologis, seperti pengaruh teman sebaya, ketersediaan makanan cepat saji di lingkungan sekitar, tingkat pengetahuan mengenai gizi, serta persepsi individu yang tercermin dalam sikap dan perilaku terhadap pemilihan makanan. Pada kelompok remaja, pengaruh teman sebaya sering kali menjadi faktor yang dominan karena adanya kecenderungan untuk mengikuti kebiasaan dan pola konsumsi kelompok sosialnya. Di sisi lain, kurangnya pengetahuan mengenai dampak kesehatan dari konsumsi fast food dapat menyebabkan individu mengabaikan risiko yang mungkin timbul akibat pola makan yang tidak sehat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak sekolah di SMPN 30 Makassar yang dilakukan pada tanggal 14 Juni 2024, diperoleh informasi bahwa lingkungan sekitar sekolah memiliki akses yang mudah terhadap berbagai kedai dan gerai makanan cepat saji (fast food). Hasil observasi menunjukkan banyaknya tempat penjualan fast food yang berada di sekitar lingkungan sekolah, sehingga memberikan kemudahan bagi siswa untuk memperoleh makanan tersebut. Kondisi ini berpotensi meningkatkan kecenderungan dan peluang siswa untuk mengonsumsi fast food secara lebih sering dibandingkan dengan makanan yang disiapkan di rumah atau pilihan makanan yang lebih sehat.

Selain faktor lingkungan, hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa memiliki jadwal kegiatan yang cukup padat, terutama dalam mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Kesibukan tersebut menyebabkan siswa cenderung memilih makanan yang praktis, mudah diperoleh, dan dapat dikonsumsi dalam waktu singkat, sehingga fast food sering menjadi pilihan utama untuk memenuhi kebutuhan makan mereka. Kemudahan akses, efisiensi waktu, serta daya tarik rasa yang ditawarkan oleh makanan cepat saji menjadi faktor yang semakin mendorong tingginya konsumsi fast food di kalangan siswa. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi fast food pada remaja.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMPN 30 Makassar. Penelitian dilakukan pada bulan Juli tahun 2025. Populasi penelitian yaitu seluruh siswa yang tercatat di SMPN 30 Makassar. Sampel berjumlah 95 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Strataified Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Konsumsi Fast Food, Pengetahuan dan Pengaruh Teman Sebaya

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perilaku Konsumsi Fast Food			
1	Sering	64	67
2	Jarang	31	33
Total		95	100,0
Pengetahuan			
1	Rendah	72	76
2	Tinggi	23	24
Total		95	100,0
Pengaruh Teman Sebaya			
1	Ya	69	72
2	Tidak	26	28
Total		95	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 64 responden (67%) mengaku sering mengonsumsi fast food dengan mayoritas memiliki pengetahuan rendah berjumlah 72 responden (76%). Sementara itu terdapat 69 responden (72%) yang mengaku adanya pengaruh teman sebaya.

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Pengetahuan dengan Perilaku Konsumsi Fast Food

Pengetahuan	Perilaku Konsumsi <i>Fast Food</i>						P <i>value</i>
	Sering		Jarang		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	51	71	21	29	72	100	0,000
Tinggi	13	57	10	43	23	100	
Jumlah	64	67	31	33	95	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 72 responden dengan pengetahuan rendah, terdapat 51 responden (71%) sering mengonsumsi *Fast Food*. Sementara itu dari 23 responden dengan pengetahuan tinggi, terdapat 13 responden (57%) sering mengonsumsi *Fast Food*. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,000 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi *Fast Food*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amin (2025) yang menyatakan adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi *fast food*. Hasil penelitian diperoleh $p\text{ value}$ 0,000.

Merujuk hasil penelitian, pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa. Pengetahuan dikategorikan menjadi pengetahuan rendah dan pengetahuan tinggi. Berdasarkan analisis univariat, mayoritas siswa memiliki pengetahuan yang rendah terkait konsumsi makanan fast food

sebesar 76%. Sementara itu menurut analisis bivariat, terdapat 71% siswa memiliki pengetahuan rendah dan sering mengonsumsi *fast food*. Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menentukan perilaku individu dalam memilih makanan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang dan standar kesehatan. Seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai gizi dan kesehatan cenderung lebih mampu menyeleksi jenis makanan yang aman, bergizi, dan bermanfaat bagi tubuh. Pada kelompok siswa, pengetahuan yang memadai mengenai dampak konsumsi makanan terhadap kesehatan dapat mendorong mereka untuk lebih berhati-hati dalam memilih makanan serta menerapkan pola makan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat menyebabkan siswa lebih mudah terpengaruh oleh faktor lain, seperti rasa, harga, tren, atau promosi makanan, tanpa mempertimbangkan kandungan gizi dan dampaknya terhadap kesehatan (Susanti, 2023).

Tingkat pengetahuan mengenai konsumsi *fast food* dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman individu, pendidikan, serta informasi kesehatan yang diperoleh dari berbagai sumber, seperti keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, media massa, dan media sosial. Paparan informasi yang tepat mengenai manfaat makanan sehat dan risiko konsumsi *fast food* secara berlebihan dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga pola makan yang sehat. Pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman dan proses pembelajaran tersebut akan membentuk cara berpikir individu dalam menilai dan menentukan pilihan makanan yang akan dikonsumsi. Selain berperan dalam proses pengambilan keputusan, pengetahuan juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan kebiasaan makan seseorang. Individu yang memahami dampak negatif konsumsi *fast food* berlebihan cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk membatasi konsumsi makanan tersebut dan memilih alternatif makanan yang lebih sehat. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan gizi dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam membentuk perilaku makan yang sehat serta mengurangi kebiasaan konsumsi *fast food* yang berisiko menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit tidak menular lainnya. Oleh karena itu, edukasi gizi yang berkelanjutan sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai pentingnya pemilihan makanan yang sehat dan bergizi (Syakira, 2025).

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Pengaruh Teman Sebaya dengan Perilaku Konsumsi *Fast Food*

Pengaruh Teman Sebaya	Perilaku Konsumsi <i>Fast Food</i>						P value
	Sering		Jarang		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Ya	42	61	27	39	69	100	0,038
Tidak	22	87	4	13	26	100	
Jumlah	64	67	31	33	95	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 69 responden yang menyatakan adanya pengaruh teman sebaya, terdapat 42 responden (61%) sering mengonsumsi *Fast Food*. Sementara itu dari 26 responden yang menyatakan tidak adanya pengaruh teman sebaya, terdapat 22 responden (87%) sering mengonsumsi *Fast Food*. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,038 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi *Fast Food*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmasari (2024) yang menyatakan adanya hubungan antara teman sebaya dengan perilaku *fast food* pada siswa. Hasil penelitian diperoleh $p\text{ value}$ 0,004.

Merujuk hasil penelitian pengaruh teman sebaya merupakan salah satu faktor yang

berhubungan dengan perilaku konsumsi fast food pada siswa. Berdasarkan analisis univariate, terdapat 72% siswa yang menyatakan terpengaruh teman sebaya. Semenatar itu berdasarkan analisis bivariat, terdapat 61% siswa yang terpengaruh teman sebaya dan mengkonsumsi *fast food*. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar remaja mengaku memiliki aktivitas yang cukup tinggi di luar rumah sehingga lebih banyak berinteraksi dengan teman sebaya. Pada masa remaja, pengaruh lingkungan pergaulan menjadi semakin kuat dan sering kali memengaruhi berbagai aspek perilaku, termasuk dalam pemilihan makanan. Dalam kondisi tersebut, keputusan untuk mengonsumsi suatu jenis makanan tidak selalu didasarkan pada pertimbangan nilai gizi atau manfaat kesehatan, tetapi juga dipengaruhi oleh kebutuhan untuk bersosialisasi, memperoleh kesenangan, serta mempertahankan penerimaan dan status dalam kelompok pertemanan. Akibatnya, makanan sering kali menjadi bagian dari aktivitas sosial yang dilakukan bersama teman sebaya (Samingan, 2021).

Di lingkungan sekolah, interaksi sosial antar siswa berlangsung secara intensif melalui berbagai kegiatan belajar maupun aktivitas di luar pembelajaran. Proses bersosialisasi dengan teman sebaya dapat membentuk kebiasaan dan pola perilaku yang serupa, termasuk dalam hal konsumsi makanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa sering mengajak atau diajak oleh teman-temannya untuk membeli dan mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*). Kebiasaan tersebut dapat terjadi karena adanya rasa kebersamaan, keinginan untuk mengikuti kelompok, serta pengaruh norma yang berkembang dalam lingkungan pergaulan mereka.

Pengaruh teman sebaya yang kuat dapat menyebabkan meningkatnya frekuensi konsumsi fast food, terutama apabila jenis makanan tersebut menjadi pilihan yang populer di kalangan siswa. Dalam situasi ini, remaja cenderung menyesuaikan perilakunya dengan kelompok agar dapat diterima dan tidak merasa terasing dari lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, teman sebaya merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi pola konsumsi makanan pada remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa upaya promosi gizi dan pendidikan kesehatan tidak hanya perlu difokuskan pada individu, tetapi juga perlu mempertimbangkan peran kelompok sebaya sebagai agen yang dapat membentuk perilaku makan sehat di lingkungan sekolah (Erdianti, 2021).

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan ada hubungan antara pengetahuan dan pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi makanan *fast food*. Disarankan kepada orang tua siswa dianjurkan tidak mengizinkan anaknya membeli fast food di sekolah atau mengurangi frekuensi konsumsi fast food, tidak memberikan uang saku berlebih kepada anaknya untuk membeli fast food, selain itu teman sebaya untuk tidak mempengaruhi atau mengajak membeli fast food di sekolah.

Daftar Pustaka

- Amin, Y., Haswita., Safitri, R, M. (2025). *Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Siswa Smp "X" Di Banyuwangi*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida. Vol 12. No. 1.
- Erdianti, N, P. (2021). *Hubungan Pengaruh Teman Dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Modern Pada Mahasiswa Universitas Xyz Di Kota Depok*. Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. Vol 5. No. 2.
- Kemenkes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Oktaviana, Z, A., Safitriani, I. (2022). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Siswa SMA*. Buletin Kesehatan. Vol 6. No. 1.

- Rahmasari, F, A., Ismah, Z., Agustina, D. (2024). *Hubungan Teman Sebaya Dan Paparan Media Sosial Dengan Perilaku Fast Food Pada Siswa*. Mahesa: Malahayati Health Student Journal. Vol 4. No. 8.
- Samingan., Oktaviani, Z, A. (2021). *Determinan Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) Pada Siswa di SMA Negeri X Jakarta Timur Tahun 2020*. Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan. Vol 11. No. 2.
- Susanti, S, E., Indrawati, V. (2023). *The Relationship between Knowledge and Attitudes with Student's Fast Food Consumption Behavior in Senior High School 2 Tuban*. JGK Vol 15. No. 2.
- Syakira, J., Rohmah, M., Septimar, Z, M. (2025). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Siswa Kelas X Di Pesantren Modern An Nuqthah Tangerang*. Jurnal Kesehatan. Vol 14. No. 2.