

BEBERAPA FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU BERISIKO KONSUMSI MAKANAN *FAST FOOD*

El Zenitia Villa Rinjani¹, *Dewi Candra Resmi², Seniwaty Anwar³, Noviana Hikmawati⁴

¹Program Studi Gizi, Universitas Bina Bangsa, ²Prodi D3 Kebidanan, Universitas Sains Al Quran Wonosobo, ³Prodi Gizi, STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya, ⁴Prodi S1 Kebidanan, Universitas Pelita Ibu Kendari

¹elzenitiavillarinjani@gmail.com, ²febrica2024@gmail.com,

³seniewaty_anwar@yahoo.com, ⁴novianahikmawati2@gmail.com

Coresspondence Author: Dewi Candra Resmi

Abstract: *Adolescents' eating patterns have undergone significant changes, one of which is marked by an increase in the consumption of fast food. Based on a preliminary survey conducted through interviews with students at a high school in Surabaya, it was found that 100% of the students were aware of the dangers of consuming fast food but still preferred it over other types of food. The purpose of this study was to identify several factors associated with the risky behavior of consuming fast food. A cross-sectional study design was used. The study was conducted at a high school in Surabaya in September 2025. The sample consisted of 80 participants. Stratified random sampling was used. The research instrument used was a questionnaire. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods. The results indicated an association between the influence of peers (p-value: 0.023) and allowance (p-value: 0.016) and fast-food consumption behavior. It is recommended that schools collaborate to establish a health organization directly supervised by the community health center to introduce educational programs on balanced eating habits. For students who tend to consistently choose fast food, it is important to educate them on the importance of a healthy diet.*

Keywords: *Fast Food, Teens, Pocket Money.*

Abstrak: Pola konsumsi remaja mengalami perubahan yang cukup signifikan, salah satunya ditandai dengan meningkatnya kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Berdasarkan survei awal yang dilakukan melalui wawancara kepada siswa di salah satu SMA di Kota Surabaya, diketahui sebanyak 100% mengetahui bahaya mengonsumsi *fast food* dan lebih memilih mengonsumsi fast food dibanding makanan lainnya. Tujuan penelitian untuk mengetahui beberapa faktor yang berhubungan dengan perilaku berisiko konsumsi makanan fast food. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di salah satu SMA di Kota Surabaya. Penelitian dilakukan pada bulan September tahun 2025. Sampel berjumlah 80 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengaruh teman sebaya (p value: 0,023) dan uang saku (p value: 0,016) dengan perilaku konsumsi *fast food*. Disarankan kepada pihak sekolah dapat bekerja sama dengan membuat sebuah organisasi kesehatan yang dipantau langsung oleh pihak puskesmas untuk memperkenalkan program pendidikan tentang pola maakan seimbang. Untuk siswa yang cenderung memilih makanan cepat saji secara terus-menerus, penting untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya pola makan sehat.

Kata Kunci: *Fast Food, Remaja, Uang Saku.*

A. Pendahuluan

Pada era modern saat ini, pola konsumsi remaja mengalami perubahan yang cukup signifikan, salah satunya ditandai dengan meningkatnya kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Makanan cepat saji menjadi pilihan yang populer di kalangan remaja karena mudah diperoleh, memiliki rasa yang menarik, penyajian yang praktis, serta didukung oleh berbagai promosi melalui media massa dan media sosial. Namun, tingginya konsumsi *fast food* dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan dan tidak diimbangi dengan pola makan yang sehat. Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang berlangsung pada rentang usia 10 hingga 18 tahun. Pada fase ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun reproduksi. Pertumbuhan yang cepat tersebut menyebabkan kebutuhan energi dan zat gizi remaja meningkat sehingga diperlukan asupan makanan yang berkualitas dan bergizi seimbang untuk mendukung proses pertumbuhan yang optimal.

Makanan cepat saji (*fast food*) menjadi salah satu pilihan makanan yang banyak diminati, terutama oleh kalangan remaja. Tingginya minat terhadap *fast food* tidak terlepas dari berbagai keunggulan yang dimilikinya, seperti proses penyajian yang cepat, praktis, mudah diperoleh, serta disajikan di tempat yang umumnya bersih dan higienis. Selain itu, cita rasa yang khas dan beragam pilihan menu menjadikan *fast food* semakin populer sebagai alternatif makanan di tengah kesibukan dan gaya hidup modern.

Meskipun memiliki berbagai keunggulan, konsumsi *fast food* yang berlebihan dan dilakukan secara terus-menerus dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Sebagian besar makanan cepat saji mengandung kalori, lemak jenuh, lemak trans, gula, dan natrium dalam jumlah yang tinggi, namun relatif rendah kandungan serat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh. Pola konsumsi yang tidak seimbang tersebut dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan asupan gizi sehingga berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan.

Konsumsi *fast food* secara berlebihan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi remaja. Makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan energi, lemak jenuh, gula, dan natrium yang tinggi, namun rendah serat serta zat gizi penting lainnya. Apabila dikonsumsi secara terus-menerus tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai, maka akan terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk ke dalam tubuh dengan energi yang dikeluarkan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kelebihan energi yang kemudian disimpan dalam bentuk lemak tubuh. Penumpukan lemak yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih (*overweight*) dan obesitas pada remaja. Obesitas merupakan kondisi penumpukan lemak yang berlebihan dalam tubuh yang dapat mengganggu kesehatan. Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap terjadinya obesitas karena adanya perubahan pola makan, meningkatnya konsumsi makanan tinggi kalori, serta kecenderungan melakukan aktivitas sedentari seperti bermain gawai, menonton televisi, dan bermain game dalam waktu yang lama.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan melalui wawancara kepada siswa di salah satu SMA di Kota Surabaya, diketahui sebanyak 100% mengetahui bahaya mengonsumsi *fast food* dan lebih memilih mengonsumsi *fast food* dibanding makanan lainnya. 100% dari total siswa yang disurvei juga mengonsumsi *fast food* setiap minggunya. 70% siswa mendapatkan dukungan untuk mengonsumsi *fast food* dari orang tuanya. 90% siswa mengonsumsi *fast food* karena terpengaruh oleh teman sebayanya. 70% siswa memiliki uang saku yang besar. Selain itu, 60% siswa mengaku ingin mengonsumsi *fast food* setelah menonton konten mukbang di media sosial. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui beberapa faktor yang berhubungan dengan perilaku berisiko konsumsi

makanan *fast food*.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di salah satu SMA di Kota Surabaya. Penelitian dilakukan pada bulan September tahun 2025. Sampel berjumlah 80 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Stratified 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, Pengaruh Teman Sebaya dan Uang Saku

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perilaku Konsumsi Fast Food			
1	Berisiko	22	73
2	Tidak Berisiko	8	27
Total		30	100,0
Pengaruh Teman Sebaya			
1	Ya	19	63
2	Tidak	11	37
Total		30	100,0
Uang Saku			
1	Rendah	10	33
2	Tinggi	20	67
Total		30	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 22 responden (73%) dengan perilaku konsumsi fast food berisiko dengan mayoritas menyatakan ada pengaruh teman sebaya berjumlah 19 responden (63%). Menurut uang saku, mayoritas responden memiliki uang saku tinggi berjumlah 20 responden (67%).

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Pengaruh Teman Sebaya dengan Perilaku Konsumsi Fast Food

Pengaruh Teman Sebaya	Perilaku Konsumsi <i>Fast Food</i>						P <i>value</i>
	Berisiko		Tidak Berisiko		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Ya	15	79	4	26	19	100	0,023
Tidak	7	64	4	36	11	100	
Jumlah	22	73	8	27	30	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 19 responden yang menyatakan ada pengaruh teman sebaya, terdapat 15 responden (79%) memiliki perilaku konsumsi *fast food* berisiko. Adapun dari 11 responden yang menyatakan tidak ada pengaruh teman sebaya, terdapat 7 responden (64%) memiliki perilaku konsumsi *fast food* berisiko. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,023 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi *fast food*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Rahmasari (2024) yang menyatakan adanya hubungan antara teman sebaya dengan perilaku *fast food*. Hasil penelitian diperoleh $p\text{ value}$ 0,004. Merujuk hasil penelitian teman sebaya merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi *fast food*. Berdasarkan analisis univariat, terdapat

63% responden yang menyatakan ada pengaruh teman sebaya. Sementara itu berdasarkan analisis bivariat. Terdapat 79% responden dengan pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi fast food berisiko. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki pengaruh yang besar terhadap pemilihan makanan dan kebiasaan konsumsi remaja. Teman sebaya merupakan salah satu faktor eksternal yang berperan dalam membentuk perilaku makan karena pada masa remaja individu cenderung lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman dibandingkan dengan keluarga. Interaksi yang intensif dengan kelompok sebaya dapat memengaruhi keputusan remaja dalam memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi, baik melalui ajakan, kebiasaan bersama, maupun keinginan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan pergaulannya (Suci, 2024).

Pengaruh teman sebaya terhadap pola konsumsi makanan terjadi karena remaja sering menjadikan kelompok pertemanan sebagai sumber referensi dalam berperilaku. Remaja cenderung mengikuti kebiasaan makan yang dilakukan oleh teman-temannya agar dapat diterima dalam kelompok sosialnya. Apabila teman sebaya memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan sehat, maka remaja cenderung terdorong untuk menerapkan pola konsumsi yang serupa. Sebaliknya, apabila lingkungan pertemanannya lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, minuman manis, atau makanan tinggi kalori, maka remaja juga berisiko mengadopsi kebiasaan tersebut. Selain itu, pengaruh teman sebaya pada masa remaja umumnya lebih kuat dibandingkan kelompok usia lainnya karena adanya kebutuhan untuk memperoleh pengakuan dan penerimaan sosial. Kondisi ini menyebabkan remaja lebih mudah terpengaruh oleh norma dan kebiasaan yang berlaku dalam kelompok pergaulannya, termasuk dalam hal pemilihan makanan (Rahmah, 2025).

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Uang Saku dengan Perilaku Konsumsi *Fast Food*

Uang Saku	Perilaku Konsumsi <i>Fast Food</i>				P value		
	Berisiko		Tidak Berisiko				Total
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	4	40	6	60	10	100	0,016
Tinggi	18	90	2	10	20	100	
Jumlah	22	73	8	27	30	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 10 responden dengan uang saku rendah, terdapat 4 responden (40%) memiliki perilaku konsumsi *fast food* berisiko. Adapun dari 20 responden dengan uang saku tinggi, terdapat 18 responden (90%) memiliki perilaku konsumsi *fast food* berisiko. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,016 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara uang saku dengan perilaku konsumsi fast food.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hanum (2024) yang menyatakan adanya hubungan antara uang saku dengan konsumsi *fast food*. Hasil penelitian diperoleh $p\text{ value} 0,000$. Merujuk hasil penelitian uang saku merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi *fast food*. Berdasarkan analisis univariat, terdapat 33% responden dengan uang saku rendah. Sementara itu berdasarkan analisis bivariat, terdapat 40% memiliki uang saku rendah dan memiliki perilaku konsumsi *fast food* berisiko. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah uang saku merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam memengaruhi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food) pada remaja. Uang saku memberikan kemampuan kepada remaja untuk menentukan pilihan makanan secara mandiri, terutama ketika berada di lingkungan sekolah atau di luar rumah. Semakin besar jumlah uang saku yang dimiliki, semakin besar pula kesempatan remaja untuk membeli berbagai jenis makanan, termasuk makanan cepat saji yang mudah dijangkau dan dianggap lebih praktis (Zogara, 2022).

Remaja yang memiliki uang saku lebih tinggi cenderung memiliki daya beli yang

lebih besar terhadap makanan cepat saji dibandingkan remaja yang memiliki uang saku lebih rendah. Kondisi ini dapat meningkatkan frekuensi konsumsi fast food, terutama karena makanan tersebut umumnya tersedia di berbagai pusat perbelanjaan, restoran cepat saji, maupun layanan pesan antar yang mudah diakses. Selain itu, adanya pengaruh teman sebaya, promosi makanan, dan tren gaya hidup modern juga dapat mendorong remaja untuk menggunakan uang sakunya untuk membeli makanan cepat saji. Sebaliknya, remaja dengan jumlah uang saku yang lebih terbatas cenderung memiliki pilihan makanan yang lebih sedikit dan lebih bergantung pada makanan yang disediakan oleh keluarga. Oleh karena itu, jumlah uang saku dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pola konsumsi dan preferensi makanan pada remaja. Temuan ini menunjukkan pentingnya peran orang tua dalam mengawasi penggunaan uang saku serta memberikan edukasi mengenai pemilihan makanan yang sehat agar remaja dapat mengelola uang sakunya secara bijak dan menghindari kebiasaan konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan (Octaviani, 2022)

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan ada hubungan antara pengaruh teman sebaya dan uang saku dengan perilaku konsumsi *fast food*. Disarankan kepada pihak sekolah dapat bekerja sama dengan membuat sebuah organisasi kesehatan yang dipantau langsung oleh pihak puskesmas untuk memperkenalkan program pendidikan tentang pola makan seimbang. Untuk siswa yang cenderung memilih makanan cepat saji secara terus-menerus, penting untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya pola makan sehat.

Daftar Pustaka

- Kemenkes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Octaviani, Z, A., Safitriani, I. (2022). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Siswa SMA*. Buletin Kesehatan. Vol 6. No. 1
- Rahmah, A., Amir, S., Hasan, N. (2025). *Hubungan Teman Sebaya (Peer Group) Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kebiasaan Konsumsi Junk Food*. The Journal of Indonesian Community Nutrition. Vol 14. 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.
- Suci, S, E., Putri, I, E., Fazriah, H. (2024). *Hubungan Enabling dan Predisposing Pola Konsumsi Fast Food pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMAN 6 Kabupaten Tangerang*. Jurnal Gizi Dietetik. Vol 3. No. 2.
- Zogara, A, U., Loaloka, M, S., Pantaleon, M, G. (2022). *Sosio Ekonomi Orang Tua, Uang Saku, Dan Media Sosial Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Remaja Putri Di Kota Kupang*. Journal of Nutrition College. Vol 11. No. 4.