

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI REMAJA DALAM NGKONSUMSI JUNK FOOD DI SEKOLAH

Factors That Influence Teenagers In Consuming Junk Food At School

Ismiati¹, Syarifah Asyura², Nanda Fitriana³, Kesumawati⁴, Ella Frisella⁵, Herawati⁶,
Pardi⁷, Kurnia Rahmayanti⁸, Putri Serianti⁹, Melda Sofia¹⁰ Abdul Mukti¹¹

Universitas Ubudiyah Indonesia, Jalan Alue Naga Tibang Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh

Koresponding Penulis : ismiati@uui.ac.id

Abstrak

Makanan cepat saji merupakan salah satu istilah yang diberikan untuk makanan yang disajikan dengan sangat cepat seperti *junk food*. *Junk Food* adalah makanan yang mengandung tinggi kalori yang meliputi garam, gula, dan lemak dalam konsentrasi tinggi di dalamnya namun sangat rendah akan nilai gizinya. Beberapa kategori makanan yang termasuk ke dalam *junk food* yaitu makanan cepat saji yang di goreng, makanan ringan asin, makanan penutup manis, permen karet dan lainnya. Makanan seperti hamburger, pizza dan lainnya di anggap sehat atau *junk food* tergantung terhadap cara penyajiannya. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi remaja dalam mengkonsumsi junk food. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif yang bersifat survey deskriptif dengan pendekatan cros secsional. Populasi penelitian ini siswa kelas X di Pesantren Darul Ulum Banda Aceh, Pengambilan sampel secara stratifikasi random berjumlah 80 responden. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20-26 April 2025. Analisa data menggunakan uji Chi-square. Hasil: Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sikap dan ajakan teman sebaya terhadap kebiasaan mengkonsumsi junk food di Pesantren Darul Ulum Banda Aceh. Saran: Diharapkan adanya peran aktif pihak sekolah melakukan penyuluhan kesehatan terutama tentang manfaat makanan sehat bagi tubuh terhadap siswa/siswi.

Kata Kunci : Remaja, junk food, pengetahuan, sikap, teman sebaya

Abstract

Fast food is a term given to food served very quickly, such as junk food. Junk food is food that contains high calories, including salt, sugar, and fat in high concentrations, but is very low in nutritional value. Some categories of food included in junk food are fried fast food, salty snacks, sweet desserts, chewing gum, and others. Foods such as hamburgers, pizza, and others are considered healthy or junk food depending on how they are served. The purpose of this study is to determine the factors that influence adolescents in consuming junk food. This research method uses a quantitative descriptive survey with a cross-sectional approach. The population of this study were 10th grade students at the Darul Ulum Islamic Boarding School in Banda Aceh. Stratified random sampling totaled 80 respondents. This study was conducted on April 20-26, 2025. Data analysis used the Chi-square test. Results: There is a significant relationship between knowledge, attitudes, and peer invitations to the habit of consuming junk food at the Darul Ulum Islamic Boarding School in Banda Aceh. Suggestion: It is hoped that schools will play an active role in providing health education, especially regarding the benefits of healthy food for the body for students.

Keywords: Teenagers, junk food, knowledge, attitudes, peers

1. PENDAHULUAN

Setiap harinya jutaan orang mengkonsumsi berbagai macam jenis makanan yang enak, murah dan praktis atau yang dikenal dengan istilah makanan cepat

saji. Makanan cepat saji merupakan d\salah satu istilah yang diberikan untuk makanan yang disajikan dengan sangat cepat seperti *junk food*.

Istilah *junk food* diciptakan oleh Michael Jacobson, direktur pusat sains pada tahun 1972 untuk kepentingan umum yang ingin mengangkat perhatian publik tentang masalah makanan dengan nilai kalori tinggi dan nilai gizi rendah. Selain itu, menurut Tazkiah (2024) *Junk Food* adalah makanan yang mengandung tinggi kalori yang meliputi garam, gula, dan lemak dalam konsentrasi tinggi di dalamnya.

Junk food memiliki asupan yang melebihi asupan rata-rata harian individu menurut standar kesehatan baik internasional. Beberapa kategori makanan yang termasuk ke dalam *junk food* yaitu makanan cepat saji yang di goreng, makanan ringan asin, makanan penutup manis, permen karet dan lainnya. Makanan seperti hamburger, pizza dan lainnya di anggap sehat atau *junk food* tergantung terhadap cara penyajiannya (Santosh, P., Singh, K., Singh, A., Saeed, S., & Janardhanan, 2020).

Makanan tersebut, disebut *junk food* karena kandungan yang ada didalam makanan tersebut seperti pada gorengan yang mengandung lemak trans dan lemak tak jenuh yang tidak baik untuk Kesehatan. Selanjutnya makanan yang tinggi garam akan terasa gurih jika ditambahkan monosodium glutamate serta pewarna makanan sintetis yang membuat makanan menjadi lebih menarik dan memiliki masa simpan yang lebih lama. Makanan-makanan tersebut sangat digemari oleh kalangan remaja karena memiliki rasa yang enak dan gurih sehingga sangat menggugah selera. Selain itu, harganya yang lebih terjangkau serta mudah ditemukan dan sifatnya mengenyangkan. Namun para remaja tersebut tidak mengetahui efek yang ditimbulkan akibat mengkonsumsi makanan tersebut secara berlebihan dan dalam waktu jangka panjang.

Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan seharusnya para remaja membutuhkan makanan yang bergizi dan bernutrisi yang mengandung karbohidrat, lemak yang baik, protein, vitamin, dan mineral untuk pertumbuhan maka perilaku makan remaja harus di jaga dengan baik dan teratur. Makanan merupakan suatu kebutuhan

pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi remaja. Apabila remaja kurang mengonsumsi makanan, baik secara kuantitas maupun kualitas, maka akan menyebabkan gangguan proses metabolisme tubuh, sehingga dapat mengarah pada risiko timbulnya penyakit.

Dari hasil observasi yang dilakukan di Dayah Modern Darul Ulum sebagai salah satu lembaga Pendidikan berbasis agama dengan jumlah siswa remaja yang cukup besar memiliki tantangan tersendiri dalam hal pembinaan perilaku hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Meskipun lingkungan tersebut relative terkontrol, namun tidak dapat dipungkiri bahwa makanan yang mengandung *junk food* banyak beredar dan dikonsumsi oleh sebagian siswa tersebut. Seperti gorengan, makanan ringan asin, produk makanan kemasan dan lainnya. Pencegahan kebiasaan makanan dan minuman cepat saji atau *junk food* menjadi sangat penting sehingga tidak menimbulkan penyakit-penyakit seperti obesitas, tekanan darah tinggi, gagal ginjal dan penyakit lainnya yang akan mengintai tubuh.

Dari hasil penelitian Najila Mandoura (2017) tentang Faktor-Faktor yang mempengaruhi remaja dalam mengkonsumsi *junk food* di Kota Jeddah, menunjukkan bahwa kelezatan makanan lokal membuat seseorang mengkonsumsi *junk food* yang dimana lebih dari separuh partisipan (54,5%) mengkonsumsi *junk food* lebih enak daripada makanan rumahan dan lebih menghemat waktu. Sehingga Pengetahuan dan informasi sangatlah penting bagi remaja untuk menyadari efek bahaya dari asupan makanan siap saji (Mirkarimi et.al. 2016). Faktor yang mempengaruhi kebiasaan konsumsi *junk food* yaitu pengetahuan, sikap serta ajakan teman yang dapat memengaruhi perilaku seseorang

Berdasarkan data di atas, maka pentingnya dilakukan penelitian tentang faktor-faktor yang memengaruhi remaja mengkonsumsi *junk food* di sekolah.

2. METODE

Adapun desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan *Cross Sectional*. Pendekatan *cross sectional* adalah salah satu metode untuk mengumpulkan data dari berbagai objek pada satu titik tertentu untuk menggambarkan karakteristik populasi serta mengidentifikasi populasi antar variabel. Penelitian ini melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan mengkonsumsi *junk food* di sekolah yang mencakup pengetahuan, sikap dan pengaruh teman sebaya. Tempat penelitian ini Pesantren Darul Ulum Banda Aceh. Waktu penelitian dilaksanakan 20-26 April 2025. Populasi penelitian ini adalah 115 siswa Sampel penelitian ini berjumlah 80 responden. Teknik sampel yang digunakan yaitu stratifikasi random. Menggunakan uji *Chi-square*.

3. HASIL PENELITIAN

Analisis ini untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel dalam penelitian ini. Variabel independen (pengetahuan, sikap dan teman sebaya) dan Variabel dependen (konsumsi *junk food*) dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kebiasaan mengkonsumsi *junk food*, pengetahuan, sikap dan pengaruh teman sebaya

N0	Variabel	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1	Variabel Dependen		
	konsumsi <i>junk food</i>		
	Jarang	41	51,3%
	Sering	39	48,7%
2	Variabel Independen		
	a Pengetahuan		
	Baik	38	47,5%
	Kurang baik	42	52,5%
b	Sikap		
	Positif	39	48,7%
	Negatif	41	51,3%

c	Pengaruh teman sebaya	
	Ada	43 53,7%
	Tidak	37 46,3
	Jumlah	80 100

Berdasarkan Tabel 1 di atas, dari 80 remaja siswa baik laki-laki maupun perempuan yang jarang mengkonsumsi *junk food* berjumlah 41 responden atau sekitar 51,3% lebih banyak dibandingkan dengan siswa/siswi yang sering mengkonsumsi *junk food* atau makanan siap saji yang berjumlah 39 responden dengan persentase 48,7%.

Selanjutnya penilaian pengetahuan kurang baik sebanyak 42 responden dengan perbandingannya 52,2% lebih banyak dibandingkan dengan siswa yang memiliki pengetahuan yang baik dalam mengkonsumsi *junk food* yaitu sebanyak 38 responden atau setara dengan 47,5%. Perubahan sikap negatif responden sebesar 41 responden atau setara dengan 51,3% lebih banyak dibandingkan dengan perubahan sikap positif responden yaitu sebanyak 39 responden atau setara dengan 48,7%.

Selanjutnya pengaruh teman sebaya dalam mengkonsumsi *junk food* sebanyak 43 responden atau setara dengan 53,7% lebih banyak dibandingkan dengan tidak pengaruh teman sebaya dalam mengkonsumsi *junk food* yaitu sebanyak 37 responden atau setara dengan 46,3%.

Tabel 2 Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Teman Sebaya Terhadap Kebiasaan Mengkonsumsi *Junk Food*

Hasil penelitian pada Tabel 2. menunjukkan bahwa dari 38 responden memiliki pengetahuan baik yang mengkonsumsi makanan *junk food* ada sekitar 20 responden atau 52,7% lebih banyak dibandingkan dengan responden yang jarang mengkonsumsi *junk food* yaitu sekitar 18 responden atau setara dengan 47,3%. Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara faktor pengetahuan terhadap kebiasaan remaja dalam mengkonsumsi *junk food* yang dibuktikan dengan nilai p value 0,021.

Dari 39 responden yang memiliki sikap positif yang sering mengkonsumsi makanan *junk food* ada sekitar 20 responden atau sekitar 51,3% lebih banyak dibanding responden yang jarang mengkonsumsi makanan *junk food* sebanyak 19 responden atau sekitar 48,7%. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara faktor sikap positif responden dengan kebiasaan remaja disekolah dalam mengkonsumsi *junk food* yang dibuktikan dengan p value sebesar 0,001.

Dari 43 responden yang tidak memiliki teman sebaya serta jarang mengkonsumsi *junk food* maka sebanyak 22 responden atau setara dengan 51,1% sering mengkonsumsi *junk food*. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya faktor hubungan yang signifikan antara sering mengkonsumsi *junk food* terhadap teman sebaya yang dibuktikan dengan nilai p value 0,002.

4. PEMBAHASAN

4.1 Hubungan Pengetahuan dengan kebiasaan mengkonsumsi *junk food* pada remaja

Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara faktor pengetahuan terhadap kebiasaan remaja dalam mengkonsumsi *junk food* yang dibuktikan dengan nilai p value 0,021. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariana, dkk (2020) yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan nilai P-value $0,000 < 0,05$.

Variabel	Kebiasaan mengkonsumsi junk food						p-value
	Jarang		Sering		Total		
	f	%	f	%	F	%	
Pengetahuan							
Baik	18	47,3%	20	52,7%	38	100	0,021
Kurang baik	23	54,7%	19	45,3%	42	100	
Sikap							
	f	%	f	%	F	%	
Positif	19	48,7%	20	51,3%	39	100	0,001
Negatif	22	53,7%	19	47,3%	41	100	
Pengaruh teman sebaya							
	f	%	f	%	F	%	
Ada	21	48,9%	22	51,1%	43	100	0,002
Tidak	19	51,3%	18	48,7%	37	100	

Perilaku yang diterapkan seorang remaja dapat dipengaruhi dari pengetahuan yang dimiliki olehnya. Termasuk juga pengetahuan mengenai gizi yang dapat mempengaruhi perilaku remaja dalam mengkonsumsi makanan. Pengetahuan remaja ini dapat berhubungan dengan rendahnya zat gizi seorang remaja, sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan gizi dan cara mengkonsumsi makanan serta tidak mengetahui nilai gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi pada remaja merupakan pengetahuan yang terkait dengan makanan dan zat gizi serta sumber-sumber zat gizi pada makanan yang dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit serta dengan cara mengolah dengan baik agar zat gizi dalam makanan tersebut tidak hilang sehingga hasil akhir dari asupan makanan akan berpengaruh pada status gizi remaja (Puji Lestari, 2020).

Status gizi merupakan keadaan kesehatan seseorang yang terkait dengan asupan serta pemanfaatan zat gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Remaja dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya sangat membutuhkan makanan yang bernutrisi yang mengandung berbagai jenis

makronutrien dan mikronutrien seperti karbohidrat, lemak dan protein, vitamin dan mineral sehingga perlu dijaga dalam memilih makanan yang baik. Karena makanan merupakan suatu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi remaja. Apabila remaja kurang mengonsumsi makanan sehat serta kurangnya pengetahuan dalam memilih makanan yang sehat maka akan terhambat dalam proses pertumbuhan dan perkembangan serta mengakibatkan risiko berbagai macam penyakit.

Namun menurut Nuraini dalam Patrikawati (2017) makanan yang sehat adalah makanan yang mempunyai nilai gizi yang cukup seimbang, serta tidak mengandung unsur yang dapat membahayakan atau merusak Kesehatan dan timbulnya berbagai penyakit. Namun pada kenyataannya, remaja masih terlihat banyak mengonsumsi makanan cepat saji tanpa melihat kandungan yang ada didalam makanan tersebut. Perilaku ini cenderung melewati waktu makan dan lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji atau *junk food*.

Makanan cepat saji atau yang lebih dikenal *Junk food* mengandung asam lemak yang tinggi, omega 6 asam lemak, asupan omega 3 lemak yang kurang dan garam serta gula yang berlebihan, sehingga makanan tersebut dapat merusak jantung, ginjal, dan obesitas. Namun semakin jelas terlihat bahwa *Junk food* juga merusak sistem kekebalan tubuh. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Wijaya, dkk mengonsumsi *junk food* memiliki masalah Kesehatan seperti obesitas. Selain itu, *junk food* juga akan memperlambat metabolisme tubuh dan mengurangi jumlah kalori yang dibakar sehingga sulit untuk mempertahankan berat badan yang sehat sehingga diperlukan pengetahuan yang lebih mendalam tentang jenis makanan yang dikonsumsi oleh remaja tersebut.

a. Hubungan Sikap dengan Kebiasaan mengonsumsi *junk food* pada remaja

Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara faktor sikap positif responden dengan

kebiasaan remaja disekolah dalam mengonsumsi *junk food* yang dibuktikan dengan *p value* sebesar 0,001. Penelitian terdahulu juga mendapatkan hasil yang serupa, adanya hubungan yang bermakna antara sikap dengan kebiasaan mengonsumsi fast food

Sikap merupakan kecenderungan seseorang untuk berperilaku serta dapat mempengaruhi seseorang untuk merespon sesuatu. Sikap bermula dari perasaan suka atau tidak suka yang terkait dengan kecenderungan seseorang dalam merespon sesuatu atau objek. Suatu sikap bisa dibentuk sehingga terjadi perilaku atau tindakan yang diinginkan.

Walaupun beberapa responden memiliki sikap yang negatif, beberapa masih sering mengonsumsi *junk food* dikarenakan *junk food* mudah didapatkan juga menjadi penyebab responden sering mengonsumsi *junk food* dikarenakan rasanya yang enak dan Responden yang memiliki sikap positif dan sering mengonsumsi *junk food* menyatakan alasannya adalah karena rasanya enak, murah, mudah ditemukan di kantin sekolah serta menjadi teman belajar/aktivitas sehari-hari.

4.3 Hubungan faktor teman sebaya dengan mengonsumsi makanan *junk food*

Hasil ini menunjukkan bahwa adanya faktor hubungan yang signifikan antara sering mengonsumsi *junk food* terhadap teman sebaya yang dibuktikan dengan nilai *p value* 0,002. Salah satu faktor eksternal remaja mengonsumsi *junk food* adalah karena pengaruh dari teman sebaya. Perilaku makan remaja yang lebih menyukai makanan ringan (*snack*) yang lebih mudah didapat jika sedang berada di luar bersama teman-temannya. Selain itu memiliki harga yang murah tanpa melihat kandungan gizi yang ada pada makanan yang mereka konsumsi. Penelitian ini sejalan dengan Suhada (2019) Ada hubungan yang signifikan teman Sebaya terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dibuktikan dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$.

Berdasarkan asumsi peneliti remaja banyak memiliki aktifitas diluar rumah.

Remaja tersebut mendapatkan uang saku setiap harinya dari uang saku tersebut para remaja tersebut mendapatkan kesempatan untuk jajan di luar bersama teman-temannya. Masa remaja, merupakan masa dimana seseorang remaja lebih labil sehingga sangat mudah dipengaruhi oleh teman sebaya. Terlebih terhadap jenis-jenis makanan yang mudah di dapat, murah dan lainnya. Sehingga diperlukan peran orang tua untuk mengatur makanan remaja ketika berada di luar seperti dengan mengkonsumsi makanan yang lebih bergizi atau dalam istilah lain isi piringku dimana di dalam piring tersebut sudah mengandung makanan yang bergizi yang terdiri dari karbohidrat, lemak yang baik, protein, vitamin dan mineral.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adanya hubungan yang signifikan antara faktor-faktor pengetahuan, sikap dan pengaruh teman sebaya yang memengaruhi remaja dalam mengkonsumsi *junk food*.

6. REFERENSI

- Ariyana Devi , Ni Wayan Wiwin Asthiningsih.(2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda,Indonesia. Borneo Student Research eISSN:2721-5725, Vol 1, No 3, 2020.
- D. Alfora, E. Saori, and L. N. Fajriah, "Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja," *FLORONA J. Ilm. Kesehat.*, vol. 2, no. 1, pp. 43–49, 2023, doi: 10.55904/florona.v2i1.688.
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. Sport and Nutrition Journal Vol.2 No.2
- Z. Anshari, "Gambaran Pengetahuan , Sikap, dan Tindakan Pelajar Tentang Makanan Cepat Saji (Fast Food) di Mts Al-Manar Medan," *Best J. (Biology Educ. Sains Technol.*, vol. 2, no. 1, pp. 46–52, 2019, doi: 10.30743/best.v2i1.1776.
- Mandoura N, Al-Raddadi R, Abdulrashid O, Shah HB, Kassas SM, Hawari AR, Jahhaf JM. Factors associated with consuming junk food among Saudi adults in Jeddah City. *Cureus.* (2017) 9:e2008. doi: 10.7759/cureus.
- Mirkarimi K, Mansourian M, Kabir MJ, Ozouni-Davaji RB, Eri M, Hosseini SG, et al. Fast food consumption behaviors in high-school students based on the Theory of Planned Behavior (TPB). *Int J Pediatr.* 2016;4(7):2131-42
- M. Kristanti, N. Nugrohowati, Y. Harjono, and N. Fairuz, "Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Faktor-Faktor yang Memengaruhi Sikap Remaja dalam," vol. 13, no. September 2023, pp. 44–49, 2024.
- M. Tazkiah *et al.*, "Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Frekuensi Konsumsi Junk Food Pada Remaja Analysis Of Factors Related With Frequency Of Junk Food Consumption Among Adolescents," *J. Heal. Sci. Gorontalo J. Heal. Sci. Community*, pp. 102–112, 2024.
- Mardalena, I. (2017). Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- F. Nikmah, "Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Junk Food pada Remaja," *J. Ilm. Gizi dan Kesehat.*, vol. 5, no. 2, pp. 57–61, 2024.
- N. L. A. Purnama, "Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja," *J. Penelit. Kesehat.*, vol. 9, no. 2, pp. 57–62, 2019.
- S. Fatrikawati, H., & Hamidah, "Pengaruh Pengetahuan Makanan Sehat Terhadap Kebiasaan Makan Kelas X

- Boga SMKN,” 4 Yogyakarta. J.
Culin. Educ. Technol., vol. 6, no. 2,
pp. 1–9, 2017.
- Santosh, P., Singh, K., Singh, A.Saeed, S., &
Janardhanan, R. (2020). Knowledge,
Attitude And Practice Of Junk Food
Consumption Among University
Student Of Delhi/ NRC, India
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian
Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D.
Bandung: CV Alfabeta
- Wijaya,N.V.,Dahliah,Pancawati,E. 2024.
Dampak Kebiasaan Mengonsumsi
Junk Food Terhadap Berat Badan.
[Mahesa: Malahayati Health Student
Journal, P-ISSN: 2746-198XE-ISSN:
2746-3486 VOLUME 4 NOMOR 2
TAHUN 2024] HAL 455-464
- Y. Arisandi, “Faktor-Faktor Yang
Berhubungan Dengan Kebiasaan
Mengonsumsi Makanan Siap Saji
Pada Remaja,” *J. 'Aisyiyah Med.*, vol.
8, no. 2, pp. 70–77, 2023.