



Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020

Fevi Yetmi¹, Fatma Sylvana Dewi Harahap², Wanda Lestari³

¹²³ Faculty of Public Health, Institut Kesehatan Helvetia, cordeliaegyptfey@gmail.com

Submission: 1st,
January, 2021

Revised: 6th, March,
2021

Published: 30th, July,
2021

Abstract

WHO data (2020) shows that as many as 80% of teenagers consume fast food, while data from the North Sumatra BPS (2017) that sells fast food is an average of 3,000 servings per month. The purpose of this study was to analyze the factors that influence the consumption of fast food in students at SMA Cerdas Bangsa, Deli Serdang Regency. This research is an analytic survey with a cross sectional study design, which was carried out at SMA Cerdas Bangsa, Deli Serdang Regency. The total sample is 120 students from class X and XI. Data analysis used chi-square and logistic test. The results showed that there was an influence of knowledge (p-value = 0.001), the influence of media (p-value = 0.000), the influence of the school environment (p-value = 0.004), while the most influential variable was the media variable with (p-value 0.000). The conclusion of this study is that knowledge, media, and the school environment affect the consumption of fast food at SMA Cerdas Bangsa, Deli Serdang Regency, so it is suggested to the school to prohibit the use of gadgets during the learning process, cooperate with parents/guardians to supervise children in limiting the use of gadgets. gadgets while out of school, and in collaboration with the Health Office through the IEC (communication, information and education) program.

Keywords: Fast food, media, knowledge, attitude, pocket money

Abstrak

Data WHO (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 80 % remaja mengonsumsi fast food, sedangkan data BPS Sumatera Utara (2017) fast food yang terjual rata-rata sebanyak 3.000 porsi per bulan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor yang memengaruhi konsumsi fast food pada siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang. Penelitian ini merupakan survei analitik dengan rancangan cross sectional study, yang dilaksanakan di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang. Total sampel berjumlah 120 siswa dari kelas X dan XI. Analisis data menggunakan uji chi-square dan logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pengetahuan (p-value = 0,001), pengaruh media (p-value = 0,000), pengaruh lingkungan sekolah (p-value = 0,004), sedangkan variabel yang paling berpengaruh adalah variabel media dengan (p-value 0,000). Kesimpulan penelitian ini yaitu pengetahuan, media, dan lingkungan sekolah berpengaruh terhadap konsumsi fast food di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang, sehingga disarankan kepada pihak sekolah agar

melarang penggunaan gadget selama dalam proses pembelajaran, bekerja sama dengan orangtua/wali untuk mengawasi anak dalam membatasi penggunaan gadget selama berada di luar sekolah, dan bekerja sama dengan Dinas Kesehatan melalui program KIE (komunikasi, informasi dan edukasi).

Kata Kunci: Fast food, media, pengetahuan, sikap, uang saku

Pendahuluan

Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan jenis makanan yang telah diolah dan kemudian diproduksi untuk dijual kembali dengan proses pelayanan yang cepat. Makanan *fast food* pada awalnya merupakan strategi komersial untuk pembeli yang sering tidak punya waktu untuk duduk dan menunggu makanan mereka.¹ Zaman yang serba modern ini banyak sekali makanan dan minuman *fast food* yang digemari remaja dan didukung oleh iklan yang sangat menarik, sehingga *fast food* cepat sekali dalam pemasarannya. Konsumsi makanan *fast food* di Indonesia baik di perkotaan maupun pedesaan mengalami pertumbuhan yang pesat. *Fast food* merupakan alternatif pilihan makanan jajanan bagi orang-orang yang sibuk, memiliki perilaku konsumtif, malas memasak, dan ingin cepat dan praktis. Akan tetapi kecenderungan mengonsumsi *fast food* dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti *overweight*, kanker dan lain sebagainya.

Hasil studi *Health Education Authority* tahun 2012, bahwa usia 15-34 tahun adalah konsumen terbanyak yang memilih menu *fast food*.² Fenomena makanan *fast food* ini juga dapat dilihat dari munculnya berbagai kedai-kedai makanan cepat saji yang bermunculan di pinggir jalan, seperti ayam goreng tepung (*fried chicken*), kebab, burger, sosis bakar, minuman *soft drink* dan lain-lain.³

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. Studi Nilsen melaporkan bahwa 69% masyarakat kota di Indonesia mengonsumsi *fast food*, sebanyak 33% mengungkapkan bahwa makan siang di restoran *fast food*, 25% untuk makan malam, 9% menyatakan sebagai makanan selingan dan 2% memilih untuk makan pagi. Hal tersebut akan semakin berkembang sesuai dengan meningkatnya tingkat konsumsi makanan *fast food* di Indonesia.⁴

Berdasarkan data yang diperoleh dari Kantor Camat Namorambe Kabupaten Deli Serdang diketahui bahwa jumlah pedagang *fast food* yang ada di wilayah tersebut mencapai 2.052 orang, yang terdiri dari pedagang yang memiliki tempat usaha hingga pedagang dengan gerobak. Menurut data Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara (2017) menunjukkan bahwa, banyaknya porsi *fast food* yang terjual rata-rata 3.000 porsi per bulan. Dari seluruh porsi yang terjual selama tahun 2017, sebanyak 16,04% terjual dengan dikonsumsi di tempat, sedangkan sebanyak 83,96% dibawa pulang atau *delivery order*, dan 15,12% porsi terjual melalui ojek *online*. Selain itu diketahui bahwa pelanggan *fast food* yang bertempat tinggal di Sumatera Utara sebanyak 62,14%, sedangkan yang berasal dari luar provinsi sebanyak 37,86%.

Meskipun berdampak pada kesehatan namun tidak serta merta membuat remaja berhenti untuk mengonsumsinya. Apalagi pola makan remaja akhir-akhir ini sangat dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup, masalah pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizinya, tetapi lebih banyak untuk sekedar bersosialisasi dengan teman sebayanya. Selain itu, remaja juga cenderung lebih mudah menerima pengaruh globalisasi pada pola makan “kebarat-baratan” yang tinggi lemak, tinggi kalori dan rendah serat yang

¹ Angga Dwi Valoka And Harry Reinaldi, “Dampak Negatif Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia Di Kota Bandung Melalui Still Life Photography. 2017.

² Kiki Anindya Putri, SKM Ahmad Farudin, and STP Rusdin Rauf, “Hubungan Pengetahuan Gizi, Jumlah Uang Saku Dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Siswa Smpn 25 Surakarta,” 2017.

³ Nuraini Nuraini, “Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Di Institusi Kesehatan Helvetia Medan,” *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)* 6, no. 3 (2021): 278–84.

⁴ AC Nilsen, “Majalah Appetite Journey, 1/V,” 2008.

tentu saja dapat berdampak pada status gizinya. Maka dari itu, penelitian ini akan menganalisis faktor yang memengaruhi kebiasaan siswa dalam mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi >7 kali/minggu.

Hasil studi terdahulu oleh Bayuningsih dengan judul penelitian “Hubungan antara Frekuensi Konsumsi *Fast Food* di SMA N 6 Yogyakarta”, bertujuan menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan ketebalan lipatan kulit siswa perempuan. Penelitian ini bersifat observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Data frekuensi konsumsi makanan cepat saji dikumpulkan dengan membentuk frekuensi makanan dalam satu bulan terakhir dan data aktivitas fisik dikumpulkan dengan mencatat aktivitas fisik selama 3 hari. Data ketebalan lipatan kulit dikumpulkan dengan pengukuran menggunakan caliper lipatan kulit. Uji *Rank spearman* digunakan untuk menganalisis korelasi antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan ketebalan lipatan kulit. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek penelitian (54,4%) sering mengonsumsi makanan cepat saji. Sebagian besar subjek penelitian (68,2%) memiliki level cahaya untuk aktivitas fisik. Enam subjek penelitian remaja berusia 44 tahun memiliki ketebalan lipatan kulit yang tinggi. Tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan ketebalan lipatan kulit untuk siswa perempuan SMA N 6 Yogyakarta.⁵

Studi Junaidi dengan judul penelitian “Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Terhadap Obesitas Pada Anak Sekolah Banda Aceh”. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada siswa. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain *Case Control Study*, dengan jumlah sampel sebanyak 64 orang siswa. Penelitian dilaksanakan tanggal 26-27 Juli 2013. Diketahui sekitar 62,5% anak dengan obesitas sering mengonsumsi *fast food*, sebanyak 68,7% anak normal jarang mengonsumsi. Hasil statistik diperoleh *p-value* (0,024). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kebiasaan konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas pada siswa. Saran kepada pihak sekolah, diharapkan agar dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan dengan memberikan konseling gizi, khususnya tentang konsumsi *fast food* kepada para murid.⁶

Afifah dengan judul penelitian “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi *Fast Food* pada Remaja Obesitas di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji pada obesitas remaja. Hasil menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang makanan cepat saji tergolong memadai (48,6%). Sikap responden juga tergolong memadai (42,9%). Penghasilan orang tua tergolong sangat tinggi (65,7%). Uang saku digolongkan tinggi (82,9%). Teman-teman dengan usia yang sama diklasifikasikan sebagai tidak berpengaruh (51,4%). Media digolongkan tidak berpengaruh (54,3%). Hasil statistik menunjukkan bahwa tidak ada korelasi pengetahuan ($p = 0,166$), sikap ($p = 0,677$), pendapatan orang tua ($p = 0,668$), uang saku ($p = 0,975$), teman-teman sebaya ($p = 0,145$), media massa ($p = 0,982$) dengan konsumsi makanan cepat saji.⁷

⁵ Siti Nurrochmah Bayuningsih, “Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Dan Aktivitas Fisik Dengan Tebal Lemak Bawah Kulit Siswi Sma N 6 Yogyakarta,” 2015.

⁶ Junaidi Junaidi and Noviyanda Noviyanda, “Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Terhadap Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh,” *AcTion: Aceh Nutrition Journal* 1, no. 2 (2016): 78–82.

⁷ Liyana Putri Afifah et al., “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi *Fast Food* Pada Remaja Obesitas Di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)* 5, no. 4 (2017): 706–13.

Armadani dengan judul penelitian “Hubungan antara Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, dan Status”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan serta seberapa besar sumbangan dari hubungan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik) dengan gizi lebih. Penelitian ini non-eksperimen dengan desain korelasional (*correlation research*). Populasi adalah seluruh siswa kelas VII, VIII, dan IX di MTs. Budi Dharma Surabaya tahun ajaran 2016/2017 yang berjumlah 110 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan antara konsumsi *fast food* dengan gizi lebih dapat dijabarkan dengan menggunakan hasil *p-value* sebesar 1,190 dan *sig* 0,275. Kesimpulan penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast food* dengan gizi lebih. Hubungan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih dapat dijabarkan bahwa dengan menggunakan hasil *p-value* sebesar 23.394 dan *sig* 0,000. Kesimpulannya terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan gizi lebih. Hubungan antara status gizi (secara genetik) dengan gizi lebih dapat dijabarkan dengan menggunakan hasil *p-value* sebesar 0,748 dan *sig* 0,387.⁸

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi *fast food* dengan status kesehatan pada remaja. Asumsi peneliti, sebaiknya orangtua dapat memerhatikan pola makan remaja, dan memberikan uang saku secukupnya dan seperlunya agar remaja tidak terlalu sering mengonsumsi *fast food*.

Telaah Teori *Fast Food*

Fast food merupakan makanan yang umumnya mengandung tinggi kalori, lemak, protein dan garam tetapi rendah serat. Makanan cepat saji biasanya dijual dengan harga rendah dan ukuran porsi yang besar. Secara umum produk *fast food* dibedakan menjadi dua, yaitu produk *fast food* yang berasal dari barat dan lokal. *Fast food* barat sering juga disebut *fast food* modern. Makanan *fast food* modern adalah jenis makanan yang mudah disajikan, praktis dan umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut⁹. Makanan ini berupa *hamburger*, *pizza*, *fried chicken*, *sandwich* dan sejenisnya. *Fast food* lokal atau sering disebut *fast food* tradisional seperti bakwan, bakso, dan tahu walik¹⁰.

Maraknya makanan cepat saji di Indonesia dapat mempengaruhi pola makan para remaja di kota, khususnya bagi remaja tingkat menengah ke atas. Restoran makanan cepat saji merupakan tempat yang tepat untuk bersantai. Makanan di restoran *fast food* ditawarkan dengan harga terjangkau dengan kantong mereka, pelayanan cepat dan jenis makanan mengundang selera¹¹. Selain pelayanan yang praktis, desain interior restoran dibuat rapi, menarik dan bersih tanpa meninggalkan unsur kenyamanan, serta rasanya yang lezat membuat mereka yang sibuk dalam pekerjaannya memilih alternatif untuk mengonsumsi jenis *fast food* karena lebih cepat dan juga mengandung gensi bagi sebagian golongan masyarakat.

⁸ Dwi Indah Armadani, “Hubungan Antara Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi (Secara Genetik) Dengan Gizi Lebih (Studi Pada Siswa Kelas Vii, Viii, Dan Ix Di Mts. Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya),” *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 5, no. 3 (2017).

⁹ Suryono Saputro, “Preferensi Iklan Dan Produk Serta Hubungannya Dengan Konsumsi *Fast Food* Dan Mie Instan Pada Remaja Siswa SMU N 1 Bogor,” *GEN (Bogor. Skripsi. Diakses <http://www.repository.ipb.ac.id> pada Rabu, 2000).*

¹⁰ Liyana Putri Afifah et al., “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi *Fast Food* Pada Remaja Obesitas Di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017,” *JOUR, Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 5, no. 4 (2017): 706–13.

¹¹ Afifah et al.

Pola makan yang salah dapat menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh seperti minuman dan makanan *fast food*. Kelebihan kalori, lemak dan natrium akan terakumulasi di dalam tubuh sehingga akan dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif, seperti tekanan darah tinggi, aterosklerosis, jantung koroner, dan diabetes melitus serta obesitas. Namun, konsumsi pangan tersebut tidak akan merugikan jika disertai dengan menu seimbang, frekuensi yang rendah dan disertai dengan aktivitas fisik atau olahraga yang teratur dan disesuaikan dengan usia.

Dampak Negatif yang Ditimbulkan Makanan Fast Food terhadap Kesehatan Tubuh

Berikut ini merupakan zat yang terkandung di dalam makanan *fast food* yang dapat menyebabkan berbagai penyakit:¹²

a. Tinggi natrium

Dampak dari penggunaan natrium menurut laporan *Federation of the American Society for Experimental Biologi* adalah rasa terbakar di bagian leher, mati rasa di bagian belakang leher, stress dan tegang pada kulit wajah, dada terasa sakit, sakit kepala, detak jantung yang cepat, rasa lemah atau cepat lelah dan lain-lain. Memang tidak langsung dirasakan dampak ini ketika mengonsumsi jajanan yang menggunakan natrium. Tapi, pada ambang batas tertentu karena tubuh tidak sanggup lagi menahan zat ini maka dampak diatas akan menyerang tubuh.

b. Tinggi kalori

Jumlah kalori dari jajanan lebih tinggi dari makanan yang dimasak sendiri di rumah. Jumlah kalori yang seharusnya dikonsumsi dalam sehari bisa dipenuhi hanya dengan sekali makan di restoran seperti hamburger: 800 kkal, ayam goreng satu porsi: 781 kkal, mie hitam: 660 kkal, nasi campur: 580 kkal, omelet: 520 kkal, mie udon: 400 kkal, sandwich: 350 kkal, kentang goreng: 280 kkal, serta minuman bersoda dan makanan penutup seperti es krim, cokelat, permen, buah kemasan dan cemilan kemasan. Konsumsi kalori yang sangat tinggi melebihi anjuran konsumsi kalori sebanyak 2000 kkal perhari menjadi penimbunan kalori dalam tubuh apabila tidak digunakan. Karbohidrat dapat menyebabkan beberapa penyakit seperti *diabetes* melitus (DM), intoleran laktosa, karies gigi apabila salah dalam asupan mengonsumsinya.

c. Tinggi lemak

Makanan jajanan banyak mengandung lemak yang berlebihan. Lemak dalam makanan tersebut mencakup lemak jenuh dan lemak trans. Jika di dalam tubuh terdapat banyak lemak jenuh, maka pembuluh darah akan menyempit dan jalan aliran darah akan terhambat. Salah satu pembuluh darah yang dapat disumbat akibat lemak jenuh adalah pembuluh darah arteri koroner pada jantung. Jika arteri ini tersumbat maka dapat menyebabkan penyakit jantung koroner.¹³

Kelebihan berat badan dan obesitas disebabkan adanya ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan kebutuhan. Konsumsi energi yang berlebihan disimpan dalam bentuk jaringan lemak yang disimpan di dalam jaringan subkutan maupun jaringan tirai usus. Obesitas juga merupakan indikator risiko terhadap beberapa penyakit (morbiditas) dan kematian (mortalitas). Selain meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas serta harapan hidup lebih pendek, penderita obesitas

¹² Anonim, "Bahaya Makanan Siap Saji Bagi Kesehatan," 2012.

¹³ Kementerian Kesehatan, "Pedoman Gizi Seimbang," 2018.

lebih berisiko menderita beberapa penyakit metabolisme seperti kardiovaskular, hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung.¹⁴

d. Kurangnya kandungan vitamin

Vitamin merupakan zat gizi yang terdapat dalam makanan, yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia. Walaupun dibutuhkan dalam jumlah kecil, peranan vitamin sangat vital bagi pertumbuhan dan perkembangan, pencegahan penyakit, dan mencapai kehidupan yang sehat dan optimal. Vitamin sebagai zat gizi mikro tidak dapat diproduksi oleh tubuh sehingga harus.¹⁵

Faktor - Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food

Faktor Predisposing

1. Pengetahuan

Salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan seseorang tentang gizi adalah kebiasaan makan. Remaja mempunyai kebiasaan mengonsumsi makanan sembarangan, salah satunya adalah *fast food*. *Fast food* yang kurang memenuhi syarat kesehatan dan gizi akan berdampak buruk bagi kesehatan, nafsu makan berkurang dan jika berlangsung lama akan berpengaruh pada status gizi.¹⁶

Pengetahuan berpengaruh pada pemilihan makanan jajanan yang sehat dan buruk. Pengetahuan anak diperoleh secara internal maupun eksternal. Pengetahuan internal yaitu pengetahuan yang berasal dari dirinya sendiri berdasarkan pengalaman hidup sedangkan eksternal yaitu pengetahuan yang berasal dari orang lain sehingga pengetahuan anak tentang gizi bertambah.

2. Sikap

Sikap adalah reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan seseorang terhadap suatu objek yang dapat berupa perasaan mendukung atau memihak (*favourable*) dan perasaan tidak mendukung (*unfavourable*) terhadap objek. Sikap sebagai predisposisi untuk berfikir, merasakan dan bertindak dengan cara tertentu terhadap obyek yang ada. Sikap terhadap konsumsi merupakan penilaian subjektif, tergantung kepada siapa responden memberikan penilaian., Baik buruknya penilaian responden sangat tergantung pada tingkat kepuasan dan kepentingan responden.¹⁷

Sikap yang baik belum tentu terwujud dalam bentuk tindakan. Untuk mewujudkan suatu tindakan perlu faktor lain yaitu adanya fasilitas atau sarana dan prasarana sebagai mediator agar sikap dapat meningkat menjadi tindakan. Sikap yang kurang baik akan mengarahkan remaja melakukan hal-hal yang tidak sesuai dengan norma yang akan menimbulkan masalah pada remaja termasuk terkait pola makan remaja.

¹⁴ Kesehatan.

¹⁵ Wiwi Mitayani & Sartika, *Buku Saku Ilmu Gizi* (Jakarta: Trans Info Media, 2010).

¹⁶ Soekidjo Notoatmodjo, "Ilmu Perilaku Kesehatan," *JOUR, Jakarta: Rineka Cipta 200* (2010): 26–35.

¹⁷ Saifuddin Azwar, "Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya, Edisi Ke-2," *Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset*, 2007.

Faktor Enabling

1. Uang Saku

Uang saku artinya uang yang dibawa untuk keperluan sewaktu-waktu; uang jajan. Uang saku merupakan bentuk pengembangan tanggung jawab, sehingga perlu disertai dengan penanaman nilai uang pada anak, sehingga uang yang diberikan oleh orang tua dengan perencanaan uang tersebut digunakan seperti untuk transportasi atau tabungan anak.¹⁸

Uang saku dapat digunakan untuk makan dan pengeluaran lain-lain. Sedangkan uang jajan adalah uang yang diberikan kepada anak untuk membeli makanan dan minuman selama berada di luar rumah. Tujuan pemberian uang saku adalah sebagai media pembelajaran anak supaya dapat mengelola keuangan dengan benar. Setiap individu memiliki karakteristik individu yang berbeda, seperti halnya usia dan tahap siklus hidup, pekerjaan, pendidikan, keadaan ekonomi, kepribadian dan konsep diri, serta nilai dan gaya hidup.

Faktor Rein Forcing

1. Peran Teman Sebaya

Teman sebaya adalah sekelompok remaja yang nilainya dianut oleh remaja lain. Sarntock menyatakan teman sebaya berfungsi sebagai tempat bagi remaja berbagi dan sering perubahan perilaku remaja disebabkan transfer perilaku sesama teman sebaya. Teman sebaya sebagai kelompok kelompok acuan untuk berhubungan dengan lingkungan sosial, dimana remaja menyerap norma dan nilai-nilai yang akhirnya menjadi standar nilai yang mempengaruhi pribadi remaja.¹⁹

Menurut Jones dan Furman, keinginan untuk memiliki teman sebaya atau kelompok merupakan bagian dari proses tumbuh kembang yang dialami remaja. Teman sebaya adalah remaja dengan tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama. Teman sebaya merupakan individu atau kelompok satuan fungsi yang berpengaruh pada remaja. Kelompok remaja memiliki ciri yang khas dalam orientasi, nilai-nilai, norma, dan kesepakatan yang secara khusus hanya berlaku dalam kelompok tersebut.²⁰

2. Lingkungan Sekolah

Lingkungan sosial memberikan gambaran yang jelas tentang perbedaan perbedaan kebiasaan makan. Tiap-tiap bangsa dan suku-suku bangsa mempunyai kebiasaan makan yang berbeda-beda sesuai dengan kebudayaan yang telah dianut turun temurun. Di dalam suatu rumah tangga, kebiasaan makan juga sering ditemukan adanya perbedaan antara suami dan istri, orang tua, dan anak-anak. Bagi remaja putri faktor lingkungan yang berpengaruh adalah teman atau orang yang sering berinteraksi dengan dia.²¹

¹⁸ Zia Rosyidah and Dini Ririn Andrias, "Jumlah Uang Saku Dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar," *Media Gizi Indonesia* 10, no. 1 (2015): 1–6.

¹⁹ Nadra Anniswah, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Seksual Berisiko IMS Pada Remaja Pria Di Indonesia," 2016.

²⁰ Nelly Furman, "Screen Politics: Otto Preminger's *Carmen Jones*," in *Carmen* (Brill, 2005), 121–33.

²¹ Agus Khumaidi, Eko Mulyanto Yuniarno, and Mauridhi Hery Purnomo, "Welding Defect Classification Based on Convolution Neural Network (CNN) and Gaussian Kernel" (2017 International Seminar on Intelligent Technology and Its Applications (ISITIA), IEEE, 2017), 261–65.

Menjadi masyarakat modern, perkembangan ini salah satunya memengaruhi perkembangan kesehatan masyarakat, yang merubah tatanan nilai yang disebabkan antara lain dengan kemajuan teknologi dan sikap yang cukup menonjol adalah sikap permisif dari para remaja. Namun faktor lingkungan ini merupakan faktor yang berpengaruh terhadap pola konsumsi remaja. Dimana sesama remaja berlomba-lomba untuk lebih terlihat trendi.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey analitik dengan rancangan *cross sectional study* yang bertujuan untuk menganalisis faktor yang memengaruhi siswa mengonsumsi *fast food* di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020.²² Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan November 2020.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang. Besar sampel ditentukan dengan menggunakan rumus total sampling, sehingga sampel dalam penelitian ini yaitu 120 siswa.²³ Penelitian ini dilakukan di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang yang terletak di Jl. Besar Namorambe, Deli Tua, Kec. Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan karena di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang banyak kantin yang menjajakan *fast food*, selain itu diluar area sekolah juga ditemukan banyak pedagang *fast food* sehingga siswa-siswa yang sekolah di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang sering mengonsumsi makanan *fast food*.

Selanjutnya peneliti mengumpulkannya kembali dan disimpan sebagai bukti persetujuan responden pada saat melakukan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti memberikan lembar kuesioner untuk mengetahui faktor yang memengaruhi konsumsi *fast food* dan dampaknya terhadap status gizi siswa SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020.

Kuesioner yang telah disusun terlebih dahulu dilakukan ujicoba untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur. Uji coba kuesioner dilakukan pada 20 orang diluar sampel. Variabel independen penelitian ini adalah pengetahuan, sikap, media, uang saku, peran teman sebaya, dan peran lingkungan. Sedangkan variabel dependen adalah konsumsi *fast food*. Analisis data yang digunakan adalah univariat, bivariat dan multivariat. Multivariat digunakan untuk melihat faktor yang paling berpengaruh terhadap konsumsi *fast food*. Pada penelitian ini untuk variabel independen terdapat enam variabel yang berjenis *numeric/kontiniu*, sedangkan variabel dependennya berjenis kategorik. Berdasarkan hal tersebut, maka analisis multivariat yang tepat untuk menganalisa data tersebut adalah menggunakan uji *regresi logistic*.²⁴

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat 10 butir soal variabel pengetahuan dinyatakan valid karena mempunyai nilai *Correct Item Total Correlation* lebih besar dibandingkan *r* tabel atau semua butir soal mempunyai nilai $>0,444$. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat 10 butir soal variabel sikap dinyatakan valid karena mempunyai nilai *Correct Item Total Correlation* lebih besar dibandingkan *r* tabel atau semua

²² Soekidjo Notoatmodjo, "Metodologi Penelitian Kesehatan," GEN (Jakarta: rineka cipta, 2017).

²³ D Siagian Sugiarto, LT Sunaryanto, and DS Oetomo, "Teknik Sampling," Gramedia Pustaka Utama. Jakarta, 2003.

²⁴ Iman; Muhammad, *Pemanfaatan SPSS Dalam Penelitian Bidang Kesehatan* (Medan: Citapustaka Media Perintis, 2012), //pustaka.helvetia.ac.id/?p=show_detail&id=2499.

butir soal mempunyai nilai $>0,444$. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat 10 butir soal variabel media dinyatakan valid karena mempunyai nilai *Correct Item Total Correlation* lebih besar dibandingkan r tabel atau semua butir soal mempunyai nilai $>0,444$. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat 10 butir soal variabel teman sebaya dinyatakan valid karena mempunyai nilai *Correct Item Total Correlation* lebih besar dibandingkan r tabel atau semua butir soal mempunyai nilai $>0,444$. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat 10 butir soal variabel lingkungan sekolah dinyatakan valid karena mempunyai nilai *Correct Item Total Correlation* lebih besar dibandingkan r tabel atau semua butir soal mempunyai nilai $>0,444$. Seluruh butir soal dinyatakan handal (*reliable*) karena memiliki nilai $>0,444$. Nilai *Cronbach's Alpha* variabel kemampuan pengetahuan yaitu 0,884, variabel sikap yaitu 0,782, variabel media yaitu 0,875, variabel teman sebaya yaitu 0,800, variabel lingkungan sekolah yaitu 0,859.

Pengaruh Pengetahuan terhadap Konsumsi *Fast Food* pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020

Perubahan pola hidup dan pola makan remaja sangat dipengaruhi oleh pengetahuannya. Pengetahuan yang diperoleh seseorang selama menempuh pendidikan khususnya pengetahuan tentang kesehatan akan mempengaruhi mereka dalam menentukan makanan yang akan mereka konsumsi sehari-harinya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang tentang pengetahuan siswa terhadap konsumsi *fast food* menunjukkan bahwa dari 120 responden yang diteliti, sebagian besar responden memiliki pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 82 (68,33%) responden. Dari 82 (68,33%) responden tersebut, ada sebanyak 61 (74,39%) responden memiliki pengetahuan dengan kategori kurang dan mengonsumsi *fast food*, sebanyak 21 (25,61%) memiliki pengetahuan dengan kategori kurang dan tidak mengonsumsi *fast food*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pengetahuan terhadap konsumsi *fast food* pada siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kurang tahu apa itu sebenarnya *fast food* dan bagaimana cara pengolahannya. Siswa hanya tahu bahwa *fast food* itu makanan yang rasanya enak dan apabila dikonsumsi selalu tidak pernah merasa puas. Siswa juga kurang tahu bahwa *fast food* tidak baik bagi kesehatan khususnya bagi jantung, meskipun sebenarnya ada yang tahu akibat buruknya namun siswa-siswa tersebut tidak dapat mengontrol nafsu makan mereka ketika sedang berada di sekolah, apalagi banyak teman yang menawarkan *fast food* secara cuma-cuma.

Hasil jawaban di lembar kuesioner juga menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang jenis-jenis *fast food* cukup baik, karena mereka menjawab dengan tepat apa saja jenis-jenis *fast food*. Jenis *fast food* biasanya membuat badan cepat mengalami kenaikan berat badan, siswa juga tahu hal tersebut akan tetapi tidak terlalu menghiraukan bahwa dampak dari mengonsumsi *fast food* adalah menyebabkan kegemukan atau obesitas, keinginan beraktifitas menjadi kurang dan hanya ingin tidur dan bermalas-malasan.

Sebagian siswa tahu bahwa *fast food* sangat berbahaya bagi tubuh apabila sering dikonsumsi karena *fast food* mengandung lemak jenuh yang juga dapat menyebabkan kolesterol tinggi dan menjadi hipertensi, akan tetapi hal tersebut dipandang sebelah mata oleh siswa karena setiap harinya pedagang *fast food* yang ada di lingkungan sekolah selalu ramai dikelilingi oleh siswa-siswa yang memesan makanan.

Banyak siswa yang kurang tahu bahwa dengan mengonsumsi *fast food* tiap hari sama halnya dengan menimbun penyakit dalam tubuh karena *fast food* mengandung bahan-bahan yang tidak sehat. Pedagang bakso-bakso biasanya membakar jajanannya di api yang dibakar dengan menggunakan minyak tanah atau kantong kresek, sehingga asap yang dihasilkan mengandung bahan plastik dan kimia.

Aktifitas siswa yang rutin mengonsumsi *fast food* menunjukkan bahwa mereka cenderung mengonsumsi *fast food* menyebabkan mereka mudah mengantuk dan mudah haus, sehingga berdampak pada saat proses belajar berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswa baik, akan tetapi pengetahuan tersebut tidak diimbangi dengan sikap positif, sehingga meskipun memiliki pengetahuan yang baik namun siswa masih mengonsumsi *fast food* hampir setiap hari, baik di sekolah, di rumah, di tempat les ataupun pada saat berkumpul bersama dengan teman.

Kurangnya pengetahuan siswa SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang terhadap pola konsumsi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Banyak siswa yang peduli terhadap kesehatan cenderung akan mengonsumsi makanan yang sehat dibandingkan mengonsumsi makanan *fast food*. Tingkat pengetahuan siswa SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang berbeda-beda. Siswa-siswa dengan pengetahuan gizi yang baik akan lebih selektif dalam pemilihan menu makanan dan menjaga pola makanan.²⁵

Perilaku konsumsi makanan seperti halnya perilaku lainnya pada diri seseorang, satu keluarga atau masyarakat dipengaruhi oleh wawasan dan cara pandang dan faktor lain yang berhubungan dengan tindakan yang tepat. Oleh karena itu apabila ditelusuri lebih lanjut, sistem nilai tindakan itu dipengaruhi oleh pengalaman pada masa lalu, berkaitan dengan informasi tentang makanan dan gizi yang diterimanya dari berbagai sumber.²⁶ Hal ini berkaitan dengan teori yang mengatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi.²⁷

Selanjutnya, Sediaoetama berpendapat bahwa kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Pengetahuan gizi juga mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang.²⁸

²⁵ Abdullah Syaifei, "Literasi Gizi (Nutrition Literacy) Dan Hubungannya Dengan Asupan Makan Dan Status Gizi Remaja," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 8, no. 04 (2019): 182–90.

²⁶ Affah et al., "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Fast Food Pada Remaja Obesitas Di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017," 2017.

²⁷ Meylda Intantiyana, Laksmi Widajanti, and M Zen Rahfiludin, "Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang," *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 6, no. 5 (2018): 404–12.

²⁸ Affah et al., "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Fast Food Pada Remaja Obesitas Di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017," 2017.

Pengetahuan siswa SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang mengenai dampak mengonsumsi *fast food*, beberapa siswa menyatakan bahwa mengonsumsi *fast food* dapat menyebabkan sakit perut, sakit kepala dan sakit jantung. Informasi ini mereka peroleh dari ibu, teman, pelajaran sekolah dan pengalaman sendiri. Salah satu siswa mengatakan bahwa ia pernah mengalami sakit perut setelah mengonsumsi makanan ayam *crispy*.

Dari beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan siswa mengenai *fast food*, diharapkan dengan pengetahuan yang baik, maka siswa memiliki perilaku konsumsi *fast food* yang kurang dan memiliki perilaku makan yang baik. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa berpengaruh terhadap perilaku konsumsi *fast food*, dimana pengetahuan siswa dapat dikatakan sudah baik dengan frekuensi konsumsi *fast food* yang jarang. Sesuai dengan deskripsi fokus penelitian, pengetahuan adalah pemahaman siswa mengenai *fast food*, yakni pengertian *fast food*, makanan apa saja yang dikatakan *fast food*, kandungan dan bahayanya.

Studi Mayer menyatakan bahwa pengetahuan gizi menjadi landasan dalam menentukan konsumsi pangan seseorang. Melalui bekal pengetahuan gizi, dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menerapkan pengetahuan gizinya dalam memilih maupun mengolah bahan makanan sehingga kebutuhan gizi dapat tercukupi.²⁹

Teori WHO menyatakan bahwa seseorang berperilaku tertentu disebabkan oleh 4 alasan pokok, salah satunya adalah pemikiran dan perasaan yang mencakup pengetahuan didalamnya. Dimana pengetahuan diperoleh dari pengalaman sendiri atau pengalaman orang lain.³⁰

Pengetahuan tentang konsumsi makanan juga berkaitan dengan agama. Konsumsi dalam pandangan Islam adalah suatu kegiatan memanfaatkan atau mengurangi daya guna suatu barang dan jasa, untuk memenuhi kebutuhan hidup dan membelanjakan harta benda di jalan Allah SWT. Konsumsi dalam perspektif konvensional semata-mata untuk memenuhi keinginan manusia yang rasional, tidak ada batasan apapun dan berapa banyak makanan atau minuman yang harus dikonsumsi. Hal tersebut jelas berbeda dengan prinsip Islam, konsumsi dalam pandangan Islam bukan semata-mata untuk memenuhi keinginan saja, melainkan sebagai sarana untuk beribadah kepada Allah SWT dan kemaslahatan (*maslahah*) di dunia dan akhirat. Menurut Imam Shatibi *maslahah* adalah sifat atau kemampuan barang dan jasa yang mendukung elemen-elemen dan tujuan dasar hidup manusia. Tujuan dasar hidup manusia (*maslahah*) yaitu menjaga jiwa, harta, agama, akal, dan keturunan.

Segala batasan dan larangan yang diajarkan dalam Islam merupakan suatu hal yang bertujuan baik, yakni untuk menjaga kehidupan manusia agar tetap sejahtera. Islam melarang seseorang mengonsumsi makanan atau minuman secara berlebihan karena dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Hal ini tercantum dalam QS. Al-A'raf (7): 31 yang artinya sebagai berikut:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ اٰزِيۡتَكَم مِّنۡ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوۡا وَشَرِبُوۡا وَاَلَّا تُسْرِفُوۡا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيۡنَ

"Hai anak cucu Adam! pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan."(QS. Al-A'raf (7): 31).

29 Affah et al.

30 Affah et al.

Islam menganjurkan manusia untuk mengonsumsi makanan dan minuman yang halal lagi baik, bukan hanya makanan yang mengenyangkan saja tapi nutrisi yang dikandungnya harus memberikan manfaat yang baik bagi tubuh dalam jangka panjang maupun jangka pendek. Hal ini tercantum dalam QS. Al-Baqarah (2): 168.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

yang artinya sebagai berikut:

"Wahai manusia, makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan; Sungguh setan itu musuh yang nyata bagimu."(QS. Al-Baqarah (2): 168)

Maka dari itu, Islam mengatur segala aktivitas muamalah termasuk mengatur konsumsi manusia yang tercermin dalam etika konsumen. Terdapat beberapa prinsip dasar yang harus dipenuhi oleh seseorang dalam melakukan aktivitas konsumsi, prinsip-prinsip tersebut meliputi: Prinsip Syariah yaitu menyangkut dasar syariat yang harus dipenuhi dalam konsumsi diataranya prinsip akidah. Tujuan dari konsumsi adalah untuk menambah stamina seseorang dalam melakukan ibadah dan ketaatan kepada Allah SWT. Prinsip ilmu, yaitu seseorang harus mengetahui halal atau haram, baik atau buruk, kandungan vitamin, manfaat bagi kesehatan tubuh, dan dampak negatif dari makanan dan minuman yang akan dikonsumsi. Prinsip amaliah, yaitu perilaku atau pilihan konsumen setelah mengetahui dan memahami prinsip akidah dan prinsip ilmu, dengan demikian konsumen akan lebih bijak dalam memilih makanan dan minuman yang akan dikonsumsi.

Prinsip Kuantitas, yaitu batasan-batasan yang telah ditetapkan oleh syariat Islam. Prinsip ini mengingatkan kita untuk berperilaku sederhana, tidak berlebihan dalam mengonsumsi makanan dan minuman karena akan berdampak buruk bagi kesehatan. Mengeluarkan uang sesuai dengan kebutuhan dan pendapatan yang dimiliki.

Prinsip Prioritas, yaitu mempertimbangkan kebutuhan yang harus diprioritaskan agar tidak terjadi kemudharatan. Urutan kebutuhan dasar manusia adalah kebutuhan primer yang sifatnya mendesak, kebutuhan sekunder, dan kebutuhan tersier yang sifatnya tidak mendesak dan cenderung bukan suatu kebutuhan yang dapat mempengaruhi kehidupan manusia. Prinsip sosial, yakni memperhatikan orang-orang disekitarnya agar tercipta lingkungan yang harmonis.

Fast food merupakan makanan yang kadar nutrisinya sangat rendah, dan tinggi lemak, garam, kalori. Mengonsumsi *fast food* dalam jumlah yang berlebihan dan terus menerus akan berdampak negatif bagi kesehatan tubuh. Jika di analisa satu persatu. Adapun prinsip-prinsip mengonsumsi makanan dalam agama Islam yaitu: Islam menganjurkan manusia untuk mengonsumsi makanan dan minuman yang halal lagi baik, sedangkan *fast food* merupakan jenis makanan dan minuman yang rendah nutrisi (nirnutrisi), mengandung lemak, garam, dan kalori yang tinggi. Hal tersebut dapat diartikan sebagai makanan yang tidak baik dan berdampak buruk bagi kesehatan.³¹ Mengonsumsi makanan dan minuman bertujuan untuk menjaga kehidupan manusia dan tujuan-tujuan

³¹ Rani Hermita, Susas Rita Loravianti, and Syafwandi Syafwandi, "Kampanye Sosial Kembali Kemakanan Sehat," *Proporsi: Jurnal Desain, Multimedia Dan Industri Kreatif* 3, no. 2 (2018): 153–63.

dasar manusia, yaitu harta, jiwa, agama, akal, dan keturunan. Oleh karena itu, sebaiknya memakan makanan rendah nutrisi (*fast food*) harus dihindari untuk kesehatan dan kemaslahatan didunia dan akhirat. Memakan makanan yang halal lagi baik merupakan suatu keharusan dan perlu diperhatikan oleh setiap individu (Departemen Agama RI, 1982).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahman et al. yang menemukan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi ($p=0,000$) dengan perilaku makan. Hasil uji Chi Square menyatakan nilai p sebesar 0,000 atau nilai $p < 0,05$ yang artinya bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada siswa SMA Negeri 1 Palu.³²

Pengaruh Sikap Terhadap Konsumsi *Fast Food* Pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang tentang pengetahuan siswa terhadap konsumsi *fast food* menunjukkan bahwa dari 120 responden yang diteliti, sebagian besar responden memiliki sikap negatif sebanyak 78 (65,00%) responden. Dari 78 (65,00%) responden tersebut, ada sebanyak 56 (71,79%) responden memiliki sikap negatif dan mengonsumsi *fast food*, sebanyak 22 (28,21%) memiliki sikap negatif dan tidak mengonsumsi *fast food*. Berdasarkan hasil perhitungan di atas diketahui bahwa hasil uji statistik diperoleh nilai p signficancy yaitu $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sikap terhadap konsumsi *fast food* pada siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa yang menganggap bahwa semua makanan, termasuk *fast food* baik untuk kesehatan bahkan ada juga siswa yang menganggap bahwa *fast food* lebih bergizi dibandingkan makanan yang diolah sendiri. Hal ini tidak terlepas dari iklan yang dilihat siswa dari berbagai media, sehingga menjadikan sikap siswa cenderung menjadi negatif. Ditambah lagi banyak model yang mengiklankan berbagai jenis *fast food* adalah model favorit mereka, sehingga membuat tidak takut mengonsumsi *fast food* tersebut. Sependapat dengan teorinya Notoatmodjo 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.³³

Ada juga siswa yang menyatakan bahwa tidak terlalu peduli dengan dampak *fast food*, jadi selalu mengonsumsinya karena menurut mereka *fast food* adalah makanan yang sangat membantu mengganjal lapar karena lebih praktis dan menghemat waktu, mudah ditemukan dan ada dimana-mana. *Fast food* yang dijual di depan sekolah diolah dalam suhu yang panas sehingga menurut jawaban siswa tidak perlu khawatir tentang kuman dan bakteri. Selain itu banyak juga siswa yang menyatakan bahwa tidak terlalu memperdulikan jenis makanan yang di konsumsi, karena menurut mereka segala sesuatu yang dapat mengganjal lapar dapat dimakan asalkan diolah dengan bersih

Sikap pada penelitian ini dilihat dari siswa SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang terhadap *fast food*, seperti kelebihan dan keunggulan *fast food* dibandingkan jenis makanan lain, akan memilih *fast food* atau makanan tradisonal, serta pendapat siswa mengenai konsumsi *fast food* yang dapat menggambarkan status sosial-ekonomi seseorang. Adapun sikap siswa terkait kelebihan dan keunggulan mengonsumsi *fast food*

³²Affah et al., "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Fast Food Pada Remaja Obesitas Di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017," 2017.

³³ Heri Zan Pieter, *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan* (Jakarta: Kencana, 2018).

dibanding makanan jenis lainnya yaitu praktis, rasanya enak, gurih dan memiliki ruangan yang bagus. Hal ini sejalan dengan studi lain bahwa siswa merupakan golongan yang paling mudah terkena pengaruh budaya dari luar karena mereka sedang mengalami masa pencarian identitas diri akibat periode transisi yang dilalui. Kebiasaan makan dan pilihan makanan di kalangan siswa ternyata lebih kompleks dan dipengaruhi banyak faktor seperti fisik, sosial, lingkungan budaya, pengaruh lingkungan sekitar (teman, keluarga dan media) serta faktor psikososial.³⁴

Walaupun siswa memiliki sikap yang positif terhadap *fast food*, itu tidak menjamin bahwa ia akan lebih memilih *fast food* dibandingkan makanan tradisional, bahkan pada kenyataannya, sebagian besar siswa lebih memilih makanan tradisional. Hal ini sesuai dengan teori WHO yang menyatakan bahwa seseorang berperilaku tertentu disebabkan oleh 4 alasan pokok, salah satunya adalah pemikiran dan perasaan yang mencakup sikap didalamnya. Sikap menggambarkan suka atau tidak suka seseorang terhadap objek. Sikap sering diperoleh dari pengalaman sendiri atau dari orang lain yang paling dekat. Sikap membuat seseorang mendekati atau menjauhi orang lain atau objek lain .

Islam mengatur seluruh aspek kehidupan manusia termasuk dalam bidang kesehatan, salah satunya yaitu tentang bagaimana seorang muslim bersikap dan menanggapi ilmu gizi kesehatan. Islam mengatur umatnya untuk mengonsumsi makanan yang halal lagi baik dan tidak berlebih-lebihan. Manusia diwajibkan untuk mengonsumsi makanan yang halal serta dalam jumlah yang seimbang. Hal ini sesuai dengan teori yang dikaji dalam ilmu gizi, yang disebut dengan prinsip gizi seimbang.

Ternyata, Al-Qur'an sudah lebih dahulu mengkaji prinsip gizi seimbang tersebut. Ayat-ayat Al-Qur'an telah menyebutkan berbagai jenis kelompok makanan yang mengandung karbohidrat, vitamin, mineral, protein dan juga lemak. Pertama, QS. Yusuf: 43 menjelaskan tentang tanaman gandum. Selain itu, QS. Yaseen: 33 juga menerangkan tentang biji-bijian yang berbunyi "Dan suatu tanda (kekuasaan Allah yang besar) bagi mereka adalah bumi yang mati. Kami hidupkan bumi itu dan Kami keluarkan dari padanya biji-bijian, maka daripadanya mereka makan".

Sumber pangan hewani yang banyak mengandung protein juga disebutkan secara jelas dalam Al-Qur'an, yaitu daging, seafoods, dan susu. Ayat Al-Qur'an yang menerangkan tentang daging adalah QS Al-An'am: 142-144; QS Al-Maidah: 1 serta QS Ya-Siin: 72 yang berbunyi " dan kami tundukkan binatang-binatang itu untuk mereka; maka sebahagiannya menjadi tunggangan mereka dan sebahagiannya mereka makan." Sementara itu, QS Fatir: 12 menjabarkan tentang makanan laut sedangkan susu ditulis dalam QS An-Nahl: 66. Terakhir, kelompok makanan sayur-sayuran, kacang-kacangan dan rempah-rempah pun secara nyata dijabarkan dalam Al-Qur'an yaitu pada QS Al-Baqarah: 61 yang berbunyi "Hai Musa, kami tidak bisa sabar (tahan) dengan satu macam makanan saja.

Berdasarkan ayat-ayat diatas, Al-quran telah menyebutkan bahwa manusia diperintahkan untuk mengonsumsi makanan yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, seperti biji-bijian, buah-buahan, sayur-sayuran, daging, makanan laut, susu, kacang-kacangan hingga rempah-rempah. Namun, Allah pun telah memerintahkan umatnya untuk tidak makan secara berlebih-lebihan yang berarti juga sesuai dengan konsep gizi seimbang, yaitu proporsi makanan yang sesuai, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

³⁴ Affah et al., "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Fast Food Pada Remaja Obesitas Di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017," 2017.

Berdasarkan observasi di lapangan sikap siswa terhadap *fast food* di pengaruhi oleh interaksi dengan banyak orang sehingga pelajar mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, iklan di media cetak maupun elektronik dan hal tersebut berpengaruh besar terhadap sikap siswa dalam memilih makanan *fast food*.

Pengaruh Media terhadap Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang tentang pengaruh media siswa mengonsumsi *fast food* menunjukkan bahwa dari 120 responden yang diteliti, sebagian besar responden terpapar dengan media sebanyak 61 (50,83%) responden. Dari 61 (50,83%) responden tersebut, ada sebanyak 50 (81,97%) responden terpapar dengan media dan mengonsumsi *fast food*, sebanyak 11 (18,03%) terpapar dengan media dan tidak mengonsumsi *fast food*. Berdasarkan hasil perhitungan di atas diketahui bahwa hasil uji statistik diperoleh nilai p signficancy yaitu $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh media terhadap konsumsi *fast food* pada siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan siswa SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang tentang konsumsi makanan didapatkan siswa dari media yang banyak ditemukan seperti, beranda facebook, youtube, televisi, radio, dan surat kabar. Khususnya di media online yang banyak beredar di kalangan siswa saat ini, siswa mudah sekali mendapatkan informasi tentang gizi. Selain itu, adanya media dapat memperluas pengetahuan dan informasi yang diterima oleh siswa sehingga ia mengetahui kejadian-kejadian yang teraktual dan penting untuk diketahui tentang pengetahuan gizi dan makanan *fast food* pada khususnya.

Pengetahuan dan sikap konsumsi siswa banyak diperoleh dari seringnya *fast food* muncul di media sosial, hal tersebut membuat siswa tertarik untuk mengonsumsi *fast food*, khususnya makanan yang sedang diiklankan tersebut. Hal lain yang membuat siswa semakin tidak bisa menahan selera untuk tidak mengonsumsi *fast food* adalah jenis *fast food* yang muncul di media sosial terlihat lezat sehingga membuat mereka tertarik untuk mengonsumsinya. Tampilan yang menggugurkan tersebut membuat siswa menjadi sangat ingin mencicipi apa yang sedang ditampilkan tersebut.

Selain itu *fast food*, muncul di media sosial beraneka ragam sehingga membuat siswa tertarik untuk mengonsumsi *fast food* tersebut, misalnya Kentang goreng yang terlihat gurih dan krispi, ayam goreng yang terlihat lezat, dan banyak jenis makanan *fast food* lainnya. Apalagi *fast food* muncul di media sosial ditawarkan dengan diskon yang besar sehingga membuat siswa-siswa tersebut semakin tertarik untuk mengonsumsi *fast food*, selain itu artis yang dipilih untuk menjadi model iklan juga tampak sangat menikmati apa yang dia iklankan dan bahkan merupakan model yang cantik atau ganteng, langsing, dan bersemangat sehingga membuat siswa tertarik untuk mengonsumsi *fast food*.³⁵ Ada juga banyak tawaran *fast food* dengan disertai video orang yang sedang menikmati *fast food* sehingga terlihat sangat lezat di berbagai media dengan menampilkan audio visual yang menarik, suaranya juga membuat perut semakin terasa lapar.

Selain itu dengan mengonsumsi *fast food* dan dapat mengunggahnya melalui akun media sosial membuat siswa merasa bangga memamerkan makanannya di sosial media

³⁵ Muhammad Fahmi et al., "Peran Brand Image Dalam Memediasi Pengaruh Social Media Marketing Terhadap Repeat Purchase Pada Fast-Food Restaurant Di Kota Medan," *Jurnal Samudra Ekonomi Dan Bisnis* 11, no. 1 (2020): 53–68.

dan berharap mendapatkan *like* dan komentar yang banyak dari *friendlist*nya. Kadang-kadang teman-teman di media sosial sering menawarkan dagangannya berupa makanan *fast food*. Media antar jemput makanan yang disebut *Go Food* merupakan salah satu faktor dari media yang membuat siswa tidak bisa mengontrol pola makannya karena banyak menawarkan gratis ongkir, dan diskon mencapai 30 persen. Outlet/Warung juga biasanya memasang media poster atau pamflet yang mempromosikan makanan *fast food* yang murah dan diskon-diskon menggairkan untuk siswa. Selain itu media elektronik yang disajikan secara online dengan desain dan gambar yang menarik dapat memudahkan siswa dalam mencari informasi.³⁶

Saat ini program komersial banyak menayangkan jenis iklan *fast food* dibandingkan dengan iklan-iklan yang berhubungan dengan makanan sehat. Porsi penayangannya juga tinggi, sehingga tidak heran apabila siswa terpengaruh terhadap iklan tersebut. Pengaruh iklan makanan dan pemasaran dalam bentuk lainnya telah terbukti mempengaruhi preferensi makanan, perilaku pembelian. Pengaruh iklan makanan juga meningkatkan risiko obesitas pada siswa. Kebiasaan tersebut akan mendorong untuk menerapkan perilaku tidak sehat hingga dewasa.³⁷

Faktanya di sekolah masing-masing belum terdapat kegiatan yang mendukung siswa agar paham terhadap berbagai jenis makanan sehat dan pola makan yang sehat. Promosi kesehatan dapat digalakkan di kegiatan sekolah dengan pembuatan poster dengan tema kesehatan khususnya mengenai pola makan yang sehat. Pihak sekolah juga dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi. Selanjutnya fungsi Unit Kesehatan Sekolah lebih ditingkatkan sebagai tempat pencapaian kesehatan siswa dan sebagai wahana pemberian informasi tentang gizi yang berhubungan dengan paparan iklan *fast food* dan frekuensi konsumsi *fast food* terhadap status gizi. Dalam memantau tumbuh kembang siswa bisa bekerjasama dengan pihak terkait seperti puskesmas setempat untuk diadakan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan secara rutin.

4.2.1. Pengaruh Jumlah Uang Saku terhadap Konsumsi *Fast Food* pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020

Uang saku merupakan hasil pendapatan keluarga yang disisihkan untuk konsumsi siswa dengan jangka waktu pemberian uang saku harian, mingguan, atau bulanan. Uang saku seseorang dapat mempengaruhi apa yang ia konsumsi. Besarnya uang saku berbanding lurus dengan kualitas dan kuantitas makanan yang dibeli.³⁸

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang tentang pengetahuan siswa terhadap konsumsi *fast food* menunjukkan bahwa dari 120 responden yang diteliti, sebagian besar responden memiliki jumlah uang saku besar sebanyak 88 (73,33%) responden. Dari 88 (73,33%) responden tersebut, ada sebanyak 63 (71,59%) responden memiliki jumlah uang saku besar dan mengonsumsi *fast food*, sebanyak 25 (28,41%) memiliki jumlah uang saku besar dan tidak mengonsumsi *fast food*. Berdasarkan

³⁶ Afifah et al., "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi *Fast Food* Pada Remaja Obesitas Di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017," 2017.

³⁷ Chelly Wardaningrum, Anisa Catur Wijayanti, and M SKM, "Hubungan Antara Paparan Iklan *Junk Food* Dan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja SMP Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kota Surakarta," 2018.

³⁸ Afifah et al., "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi *Fast Food* Pada Remaja Obesitas Di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017," 2017.

hasil perhitungan di atas diketahui bahwa ada pengaruh jumlah uang saku terhadap konsumsi *fast food* pada siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020.

Biasanya para siswa SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang dengan uang saku yang besar akan lebih sering membeli makan di luar. Jenis makanan yang dibeli pun makanan modern yang menjadi tren di kalangan usia mereka, seperti *fast food* dengan bermacam-macam jenis. Konsumsi siswa sangat dipengaruhi oleh daya beli keluarga. Apabila keluarga mempunyai pendapatan yang besar, makan uang saku yang diperoleh juga besar dan konsumsi siswa pun besar.³⁹

Siswa yang memiliki uang saku memiliki kebebasan untuk mengatur sendiri keuangannya dan cenderung lebih bebas menentukan apa yang ingin dibeli dan dimakan. Uang saku yang diterima siswa tidak sepenuhnya untuk membeli makanan. Di antara mereka ada yang menggunakannya untuk membeli alat-alat tulis, aksesoris, pakaian, bahkan ditabung.⁴⁰

Hasil penelitian pada siswa SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang ini dilihat dari jumlah uang saku yang dimiliki oleh siswa yang memungkinkannya untuk membeli makanan jenis *fast food*. Banyaknya uang saku yang diberikan oleh orang tua berkisar dari sepuluh ribu rupiah hingga tiga puluh ribu rupiah, pada sebagian besar siswa yaitu sebanyak dua puluh ribu rupiah. Umumnya siswa tidak menggunakan uang jajannya untuk membeli *fast food*. Uang jajan yang dimiliki biasa digunakan untuk membeli jajanan di sekolah, ada pula yang memilih untuk ditabung. Tetapi ada satu siswa yang mengatakan bahwa ia pernah menggunakan uang jajannya untuk membeli *fast food* secara patungan bersama temannya. Dapat disimpulkan bahwa uang saku berpengaruh terhadap perilaku konsumsi *fast food*.⁴¹

Banyak anak-anak ketika mendapatkan uang saku maka uang saku tersebut dihabiskan begitu saja tanpa sisa. Sebagai orang tua yang baik harus mengetahui, mengontrol, dan memperhatikan segala tingkah laku anak dalam kehidupan sehari-hari secara langsung ataupun tidak langsung. Pemberian uang saku harus terencana dan mempunyai tujuan yang jelas, jangan asal memberi uang saja. Orang tua harus mengerti dan menyadari benar akan maksud pemberian uang saku, sehingga dapat direncanakan pemberiannya serta melakukan pengawasan yang diperlukan agar usahanya tidak menyimpang dari tujuan yang diharapkan.

Uang saku yang diberikan seharusnya untuk jajan kebutuhan sekolah yang utama. Namun, terkadang anak menghabiskannya untuk membeli barang yang tidak sesuai dengan kebutuhannya, melainkan membeli sesuatu yang lebih diinginkannya. Seperti yang sering terjadi pada anak sekolah cenderung boros menggunakan uang sakunya untuk jajan berlebihan, makan di luar rumah bersama temannya, atau membeli barang yang kurang bermanfaat. Sikap ini menimbulkan perilaku konsumtif pada anak dalam membeli barang. Tidak hanya itu anak cenderung tidak bisa berhemat dalam menggunakan uang sakunya. Maka dari itu dibutuhkan kontrol dari orang tua untuk mengelola keuangan anak. Adapun beberapa cara yang dilakukan untuk mendisiplinkan anak dalam mengelola uang saku adalah dengan mengajarkan anak untuk menabung, meminta anak mencatat semua transaksi pengeluaran uang, memberikan pengertian antara kebutuhan dan keinginan, membuat perencanaan masa depan, mengajarkan anak berbagi dengan orang lain,

³⁹ Affah et al.

⁴⁰ Affah et al.

⁴¹ Affah et al.

mengurangi melihat iklan konsumtif sehingga uang saku anak dapat terkontrol dengan baik.

Pengaruh Teman Sebaya terhadap Konsumsi *Fast Food* pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020

Teman sebaya memiliki tempat penting bagi siswa. Selama masa ini, baik laki-laki maupun perempuan menjadi sangat terobsesi dengan hubungan pertemanan. Teman sebaya lebih memainkan peran besar daripada orang tua dalam mempengaruhi perilaku makan siswa.⁴²

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang tentang pengetahuan siswa terhadap konsumsi *fast food* menunjukkan bahwa dari 120 responden yang diteliti, sebagian besar responden mendapat pengaruh teman sebaya negatif sebanyak 85 (78,83%) responden. Dari 85 (78,83%) responden tersebut, ada sebanyak 56 (65,88%) responden mendapat pengaruh teman sebaya negatif dan mengonsumsi *fast food*, sebanyak 29 (34,12%) mendapat pengaruh teman sebaya negatif dan tidak mengonsumsi *fast food*. Berdasarkan hasil perhitungan di atas diketahui bahwa ada pengaruh teman sebaya terhadap konsumsi *fast food* pada siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang memengaruhi siswa mengonsumsi *fast food* adalah teman, teman sering mengonsumsi *fast food* di dalam kelas, aroma *fast food* yang harum dan bentuk yang menarik membuat siswa lainnya juga tertarik untuk mengonsumsi makanan yang sama. Apabila teman sekolah menawarkan *fast food*, maka siswa lainnya akan mengonsumsinya karena segan menolak. Seseorang yang sudah mencicipi *fast food* biasanya sulit untuk tidak mengonsumsi kembali apalagi ditambah dukungan teman-teman dan uang saku yang cukup untuk membeli *fast food*.

Selain itu, siswa yang mengonsumsi *fast food* juga cenderung karena mengikuti teman yang mengajak mengonsumsi *fast food* di kantin. Teman sering menceritakan tentang rasa makanan *fast food* yang gurih dan lezat, sehingga saya tertarik ingin mencobanya. Memiliki teman dekat yang suka mengonsumsi *fast food*. Pada saat berkumpul dengan teman-teman di luar jam sekolah, kami selalu memesan makanan kekinian agar terlihat gaul. Banyak teman yang sering selfi atau berswafoto bersama menu *fast food* yang lagi viral.

Banyak teman yang menganggap *fast food* sebagai makanan kekinian yang dianggap dapat meningkatkan gengsi mereka. Banyak teman yang selalu membawa makanan *fast food* ke dalam kelas. Teman-Teman sering meledek jika tidak mau membeli *fast food*, karena dianggap tidak bergaul.

Hasil penelitian pada siswa SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang, menunjukkan bahwa dalam kehidupan sosial mereka tidak memilih sendiri makanan yang mereka makan, melainkan ada campur tangan orang atau lingkungan sekitar. Pada siswa SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang, pengaruh yang sangat kuat adalah teman sebaya. Siswa muda menyadari penampilan fisik dan perilaku bersosialisasi mereka, harus sama dengan teman sebaya yang akrab dengan mereka. Keinginan untuk menyamakan perilaku dengan teman inilah yang mempengaruhi asupan makanan pada siswa. Teman

⁴² Affah et al.

sedikit banyak mempengaruhi siswa dalam hal konsumsi makan sebab ada rasa takut ditolak kelompok yang menyebabkan siswa mengikuti perilaku temannya.⁴³

Siswa perempuan DI SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang menunjukkan siswa tersebut membagi makanan menjadi dua kategori, yaitu *fast food*. Konsumsi *fast food* berhubungan dengan teman, kesenangan, pertambahan berat badan, dan perasaan bersalah, sedangkan konsumsi makanan sehat berhubungan dengan keluarga, makanan dalam keluarga, dan kehidupan di rumah. Siswa mengekspresikan kemampuan dan kerelaan mereka untuk menyamakan diri dengan teman sebayanya dengan cara mengadopsi kesukaan makanan dan membuat pilihan makanan berdasarkan apa yang teman-teman sebayanya lakukan dan tidak menghiraukan pilihan makanan yang ada di dalam keluarga.⁴⁴

Berdasarkan hasil data penelitian yang di peroleh, menurut salah satu siswa jenis *fast food* yang sering dikonsumsi adalah makanan berat seperti *fried chicken* (bfc) dengan harga Rp.6.000 pada saat sarapan dan jam makan siang sedangkan cemilan gorengan, thai tea, es berwarna warni dengan harga Rp.500.00, Rp.5000, Rp.1000 dengan alasan karena ajakan teman dan gengsi serta praktis. Ia sering mengonsumsi *fast food* 4-5 kali dalam seminggu dan efek samping yang dirasakan saat mengonsumsi *fast food* pencernaan terganggu dan sakit kepala, menurutnya bahaya *fast food* adalah ia sudah diberitahu bahaya *fast food* dari orang tuanya yang bisa menyebabkan berbagai penyakit tetapi dikarenakan ajakan teman dan gengsi ia tetap mengabaikannya.

Siswa mengonsumsi *fast food* yang berjenis gorengan sebagai cemilan dan lauk pauk pada saat berkumpul dengan teman-teman di sekolah dan saat dirumah setiap hari pada saat jam makan siang, dengan harga relatif terjangkau Rp.500.00. Siswa sering mengonsumsi *fast food* 6 kali dalam seminggu. Selain gorengan, juga mengonsumsi mi instan yang dianggap sebagai makanan berat alasannya tidak memasak di rumah, terkadang sekedar ingin makan dan menghemat waktu, siswa tersebut mengonsumsi setiap pagi dan malam hari dalam rentang waktu 4 kali dalam sebulan.

Pengaruh Lingkungan Sekolah terhadap Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020

Faktor lingkungan termasuk yang paling menentukan perilaku kesehatan seseorang. Faktor lingkungan sekolah dimana seorang siswa telah lama mengenal lingkungannya, kenal sebagai faktor penting yang menentukan perkembangan siswa. Banyak siswa yang berasal dari daerah yang sosial ekonominya buruk disertai berbagai layanan kesehatan yang tidak memadai, asupan nutrisi yang buruk merupakan keadaan tekanan dan gangguan lingkungan yang mengganggu berbagai pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 120 responden yang diteliti, sebagian besar responden mendapat pengaruh lingkungan sekolah negatif sebanyak 87 (72,50%) responden. Dari 87 responden tersebut, ada sebanyak 63 (72,41%) responden mendapat pengaruh lingkungan sekolah negatif dan mengonsumsi *fast food*, sebanyak 24 (27,59%) mendapat pengaruh lingkungan sekolah negatif dan tidak mengonsumsi *fast food*. Berdasarkan hasil perhitungan di atas diketahui bahwa ada pengaruh lingkungan sekolah terhadap konsumsi *fast food* pada siswa di SMA Cerdas Bangsa.

⁴³ Affah et al.

⁴⁴ Affah et al.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang memengaruhi siswa mengonsumsi *fast food* adalah lingkungan sekolah. Akses ke pedagang *fast food* sangat dekat menjadikan siswa mudah memperoleh *fast food* disaat mereka merasa lapar. Namun, lingkungan sekolah seharusnya menyediakan tempat yang bersih dan beberapa macam makanan dan minuman untuk melayani kebutuhan siswa di sekolah setiap hari. Tujuannya adalah mendidik siswa untuk dapat memilih makanan yang bergizi baik, sehingga lambat laun tercipta pola makan yang sehat, memperkenalkan makanan yang beraneka ragam sebagai variasi hidangan dan motivasi siswa untuk memilih makanan bergizi, menanamkan kebiasaan yang baik dan menurut syarat kesehatan, termasuk perilaku sebelum, pada saat dan sesudah makan, menambah dan melengkapi makanan siswa dengan baik dalam kuantitas maupun kualitas, meningkatkan selera makan, menimbulkan rasa akrab antar teman, dan pertemuan sosial yang menyenangkan, melatih siswa untuk disiplin, sabar dan tertib.

Pedagang *fast food* juga kerap memberikan diskon jika sudah berlangganan, sehingga para siswa tersebut semakin tertantang untuk rutin membeli ketempatnya, apalagi Pedagang *fast food* yang ada di lingkungan sekolah sangat ramah dan pandai merayu pembeli, kemudian aroma *fast food* tercium pada saat perut sudah mulai terasa lapar, *Fast food* diujakan dengan bentuk yang beraneka ragam dan berjejer di depan sekolah sehingga membuat selera makan meningkat, ditambah lagi pedagang *fast food* sering memberikan piutang kepada siswa.

Perilaku mereka dalam mengonsumsi *fast food* disebabkan oleh faktor budaya serta faktor pribadi dan lingkungan. Faktor budaya merupakan faktor dari perilaku konsumen remaja mengonsumsi *fast food* yang menjadi penentu keinginan. Perilaku itu timbul dari perbuatan yang dilakukan siswa secara berulang-ulang dan pada akhirnya membentuk sebuah kebiasaan yang menjadi budaya siswa untuk mengonsumsi *fast food*. Jadi perilaku manusia sangat ditentukan oleh faktor budaya yang melingkupinya dan pengaruhnya akan selalu berubah setiap waktu sesuai dengan kemajuan zaman.

Perilaku lain mereka dalam mengonsumsi *fast food* disebabkan oleh faktor lingkungan internal yang melingkupi faktor pembelajaran yang merupakan perilaku yang terjadi sebagai hasil dari pengalaman masa lalu konsumen yang memperoleh berbagai pengalaman yang mana mereka membeli pada satu tempat yang menjadi menu favorit untuk mengonsumsi *fast food* bersama teman maupun orang tua dan rasa penasaran ingin coba dan membuat ketagihan.

Faktor cuaca di lingkungan sekolah juga memengaruhi konsumsi *fast food* siswa, keadaan lingkungan sekolah yang banyak ditumbuhi pepohonan rindang membuat udara di sana segar dan dingin, sehingga hal tersebut membuat siswa menjadi cepat lapar dan satu-satunya yang menolong mereka meredakan rasa lapar adalah dengan membeli makanan *fast food* yang tersedia di area sekolah.

Kesimpulan

Terdapat pengaruh pengetahuan, media dan lingkungan sekolah terhadap konsumsi *fast food* pada siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020 dengan *p-value* masing-masing adalah 0,001, 0,000, 0,004. Adapun variabel yang paling dominan berpengaruh terhadap konsumsi *fast food* pada siswa adalah variabel media dengan *p-value* 0,000.

Daftar Pustaka

- Afifah, Liyana Putri, Suyatno Suyatno, Ronny Aruben, and Apoina Kartini. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Fast Food Pada Remaja Obesitas Di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017." *JOUR. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 5, no. 4 (2017): 706–13.
- . "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Fast Food Pada Remaja Obesitas Di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)* 5, no. 4 (2017): 706–13.
- Anniswah, Nadra. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Seksual Berisiko IMS Pada Remaja Pria Di Indonesia," 2016.
- Anonim. "Bahaya Makanan Siap Saji Bagi Kesehatan," 2012.
- Armadani, Dwi Indah. "Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi (Secara Genetik) Dengan Gizi Lebih (Studi Pada Siswa Kelas Vii, Viii, Dan Ix Di Mts. Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya)." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 5, no. 3 (2017).
- Azwar, Saifuddin. "Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya, Edisi Ke-2." Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2007.
- Bayuningsih, Siti Nurrochmah. "Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Tebal Lemak Bawah Kulit Siswi Sma N 6 Yogyakarta," 2015.
- Fahmi, Muhammad, Muhammad Arif, Salman Farisi, and Nadia Ika Purnama. "Peran Brand Image Dalam Memediasi Pengaruh Social Media Marketing Terhadap Repeat Purchase Pada Fast-Food Restaurant Di Kota Medan." *Jurnal Samudra Ekonomi Dan Bisnis* 11, no. 1 (2020): 53–68.
- Furman, Nelly. "Screen Politics: Otto Preminger's Carmen Jones." In *Carmen*, 121–33. Brill, 2005.
- Hermita, Rani, Susas Rita Loravianti, and Syafwandi Syafwandi. "KAMPANYE SOSIAL KEMBALI KEMAKANAN SEHAT." *PROPORSI: Jurnal Desain, Multimedia Dan Industri Kreatif* 3, no. 2 (2018): 153–63.
- Intantiyana, Meylda, Laksmi Widajanti, and M Zen Rahfiludin. "Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 6, no. 5 (2018): 404–12.
- Junaidi, Junaidi, and Noviyanda Noviyanda. "Kebiasaan Konsumsi Fast Food Terhadap Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh." *AcTion: Aceh Nutrition Journal* 1, no. 2 (2016): 78–82.
- Kesehatan, Kementrian. "PENDOMAN GIZI SEIMBANG," 2018.
- Khumaidi, Agus, Eko Mulyanto Yuniarno, and Mauridhi Hery Purnomo. "Welding Defect Classification Based on Convolution Neural Network (CNN) and Gaussian Kernel," 261–65. IEEE, 2017.
- Mitayani & Sartika, WIWI. *BUKU SAKU ILMU GIZI*. Jakarta: Trans Info Media, 2010.
- Muhammad, Iman; *Pemanfaatan SPSS Dalam Penelitian Bidang Kesehatan*. Medan: Citapustaka Media Perintis, 2012. //pustaka.helvetia.ac.id/?p=show_detail&id=2499.
- Nilsen, AC. "Majalah Appetite Journey, 1/V," 2008.
- Notoatmodjo, Soekidjo. "Ilmu Perilaku Kesehatan." *JOUR. Jakarta: Rineka Cipta* 200 (2010): 26–35.
- . "Metodologi Penelitian Kesehatan." GEN. Jakarta: rineka cipta, 2017.

- Nuraini, Nuraini. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Di Institusi Kesehatan Helvetia Medan." *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)* 6, no. 3 (2021): 278–84.
- Pieter, Herri Zan. *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana, 2018.
- Putri, Kiki Anindya, SKM Ahmad Farudin, and STP Rusdin Rauf. "Hubungan Pengetahuan Gizi, Jumlah Uang Saku Dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Siswa Smpn 25 Surakarta," 2017.
- Rosyidah, Zia, and Dini Ririn Andrias. "Jumlah Uang Saku Dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar." *Media Gizi Indonesia* 10, no. 1 (2015): 1–6.
- Saputro, Suryono. "Preferensi Iklan Dan Produk Serta Hubungannya Dengan Konsumsi Fast Food Dan Mie Instan Pada Remaja Siswa SMU N 1 Bogor." GEN. Bogor. Skripsi. Diakses <http://www.repository.ipb.ac.id> pada Rabu, 2000.
- Sugiarto, D Siagian, LT Sunaryanto, and DS Oetomo. "Teknik Sampling." *Gramedia Pustaka Utama. Jakarta*, 2003.
- Syafei, Abdullah. "Literasi Gizi (Nutrition Literacy) Dan Hubungannya Dengan Asupan Makan Dan Status Gizi Remaja." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 8, no. 04 (2019): 182–90.
- VALOKA, ANGGA DWI, and Harry Reinaldi. "Dampak Negatif Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia Di Kota Bandung Melalui Still Life Photography. Nama: Angga Dwi Valoka NIM: 126020011," 2017.
- Wardaningrum, Chelly, Anisa Catur Wijayanti, and M SKM. "Hubungan Antara Paparan Iklan Junk Food Dan Frekuensi Konsumsi Junk Food Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja SMP Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kota Surakarta," 2018.