

SKRIPSI

**GAMBARAN PERILAKU KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* PADA
REMAJA DI SMPN 30 MAKASSAR**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Keperawatan (S.Kep)



Oleh:

NUR MUSHFIRAH

R011211009

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2024

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**GAMBARAN PERILAKU KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* PADA
REMAJA DI SMPN 30 MAKASSAR**

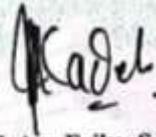
Oleh:

NUR MUSHFIRAH

R011211009

Disetujui untuk diajukan di hadapan Tim Penguji Akhir Skripsi Program Studi
Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Kadek Ayu Erika, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP: 19771020200312200

LEMBAR PENGESAHAN
GAMBARAN PERILAKU KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* PADA
REMAJA DI SMPN 30 MAKASSAR

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir pada:

Hari/Tanggal : **Jumat, 6 Desember 2024**
Pukul : **11.00 – 12.00 WITA**
Tempat : **Ruang KP. 112**

Oleh:

NUR MUSHFIRAH

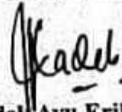
R011211009

dan yang bersangkutan dinyatakan

LULUS

Menyetujui,

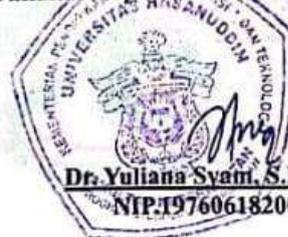
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Kadek Ayu Erika, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP: 19771020200312200

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin



Dr. Yuliana Syam, S.Kep.,Ns.,M.Si
NIP.197606182002122002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Mushfirah

Nomor Mahasiswa : R011211009

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Dengan demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa adanya paksaan sama sekali.

Makassar, 3 Desember 2024

Yang membuat pernyataan,


Nur Mushfirah

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur dan kebahagiaan, peneliti memulai kata pengantar ini sebagai wujud penghormatan atas perjalanan panjang yang penuh pembelajaran, tantangan, dan pengalaman. Skripsi yang berjudul "*Gambaran Perilaku Kebiasaan Konsumsi Fast Food pada Remaja di SMPN 30 Makassar*", bukan sekadar hasil akademik, melainkan sebuah cerita tentang kerja keras, ketekunan, dan kolaborasi.

Proses penyusunan skripsi ini ibarat sebuah perjalanan yang tak hanya melibatkan logika dan analisis, tetapi juga melibatkan hati. Dalam setiap langkah, peneliti dipertemukan dengan berbagai pelajaran hidup. Mulai dari pentingnya manajemen waktu, kerendahan hati untuk terus belajar, hingga nilai kejujuran dalam setiap usaha. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini patutlah kiranya penulis mengucapkan terima kasih kepada :

- Pahlawan dan cinta pertama, Ayah, Alm. Djayadi. Terima kasih atas kepercayaan, dukungan serta doa selama ini dan kata maaf yang belum tersampaikan atas segalanya. Semoga Allah SWT memberikan ketentraman dan tempat terbaik disana.
- Malaikat cantik, Ibu tercinta, Andi Alfia Zahara. Sosok pekerja keras dan ibu yang tangguh. Terima kasih atas segala yang telah diberikan serta tanpa lelah mendengar keluh kesah penulis hingga di titik ini. Semoga Allah memberikan keberkahan di dunia dan akhirat kelak.

- Prof. Dr. Kadek Ayu Erika, S.Kep.,Ns.,M.Kes, selaku pembimbing yang tidak hanya menjadi pembimbing akademik, tetapi juga inspirasi dalam proses berpikir ilmiah. Peneliti tidak akan melupakan setiap bimbingan, saran, dan arahan yang membangun.
- Dr. Suni Hariati, S.kep.,Ns.,M.Kep, Framitha Rahman, S.Kep.,Ns.,M.Sc dan Aulia Insani Latif, S.Kep.,Ns.,M.Kep, sebagai penguji 1 dan penguji 2, Terima kasih atas arahan dan masukan dalam menyempurnakan skripsi ini.
- Pihak sekolah SMPN 30 Makassar yang menjadi lokasi penelitian, para guru, serta siswa-siswi yang telah berkontribusi besar dalam menyukseskan penelitian ini.
- Sosok-sosok penyemangat, Agil, Salwa, Ijah, Ridha, Cunnul dan Ifa. Terima kasih atas dukungan dan kata kata mutiara yang menjadi penyemangat bagi penulis hingga pada detik ini.
- *Last but not least*, terima kasih untuk diri sendiri yang sudah mau bertahan dan berjuang hingga sejauh ini. *i wanna thank me for just being me at times.*

Peneliti memahami bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, namun peneliti berharap karya ini dapat memberikan kontribusi bagi dunia keperawatan, khususnya dalam memahami pola konsumsi remaja terhadap *fast food*. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat menjadi batu loncatan untuk langkah besar lainnya dalam hidup.

Dengan penuh rasa syukur, peneliti mempersembahkan skripsi ini.

ABSTRAK

Nur Mushfirah. R011211009. **GAMBARAN PERILAKU KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* PADA REMAJA DI SMPN 30 MAKASSAR**

Latar belakang: *Fast food* menjadi makanan pilihan utama karena enak, murah dan praktis. Namun, mengonsumsi *fast food* secara berlebihan mengakibatkan berbagai risiko kesehatan. Walaupun, pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk membatasi konsumsi *fast food*. Namun, prevalensi konsumsi *fast food* pada remaja terus meningkat karena masih banyak masyarakat yang sering mengonsumsi *fast food* tanpa memperhatikan kualitas makanan yang dikonsumsi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk diketahuinya gambaran perilaku kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja di SMPN 30 Makassar.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sampel pada penelitian ini yaitu remaja SMPN 30 Makassar berjumlah 267 yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa instrumen pengetahuan tentang *fast food*, sikap terhadap *fast food*, pola makan remaja dan *Food Frequency Questionnaire*.

Hasil: Pada penelitian ini diperoleh bahwa mayoritas remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang *fast food* (64,8%), memiliki sikap yang cukup baik terhadap *fast food* (33,3%), memiliki pola makan yang baik (79,8%), remaja cenderung jarang mengonsumsi *fast food* dan jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi remaja ialah tahu bakso.

Kesimpulan & Saran: Disimpulkan bahwa sebagian besar remaja memiliki perilaku kebiasaan konsumsi *fast food* yang baik. Walaupun begitu, remaja masih memerlukan peningkatan pada perilaku terhadap *fast food*. Sehingga diperlukannya penyuluhan kepada remaja mengenai dampak konsumsi *fast food* terhadap kesehatan serta menawarkan alternatif makanan bergizi yang lebih baik

Kata Kunci: Perilaku, pola makan, *fast food*, remaja

Sumber Literatur : **51 kepustakaan (2016-2024)**

ABSTRACT

Nur Mushfirah. R011211009. **Overview of Fast Food Consumption Behavior Among Adolescents at SMPN 30 Makassar**

Background: Fast food has become a primary food choice due to its taste, affordability, and convenience. However, excessive consumption of fast food poses various health risks. Although the government has made various efforts to limit fast food consumption, the prevalence of fast food consumption among adolescents continues to rise as many people frequently consume it without considering the quality of the food they eat.

Objective: This study aims to describe the fast food consumption behavior among adolescents at SMPN 30 Makassar.

Methods: This research uses a quantitative research method. The sample in this study consists of 267 adolescents from SMPN 30 Makassar who met the inclusion and exclusion criteria, selected using proportionate stratified random sampling. The instruments used include a questionnaire on knowledge about fast food, attitudes toward fast food, eating habits, and a Food Frequency Questionnaire.

Results: The study found that the majority of adolescents had good knowledge about fast food (64.8%), had fairly good attitudes toward fast food (33.3%), had good eating habits (79.8%), adolescents tend to rarely consume fast food, and the type of fast food most frequently consumed by adolescents is tofu meatballs (tahu bakso).

Conclusion & Suggestions: It is concluded that most adolescents exhibit good fast food consumption behavior. However, there is still a need to improve their behavior regarding fast food. Therefore, it is necessary to provide counseling to adolescents about the health impacts of fast food consumption and offer healthier food alternatives.

Keywords: Behavior, eating habits, fast food, adolescents

References: 51 references (2016-2024)

DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Prodi	4
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. <i>Fast Food</i>	6
B. Perilaku	10
C. Tinjauan Penelitian Terupdate terkait Variabel	14
D. Kerangka Teori.....	18
BAB III KERANGKA KONSEP	19
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Variabel Penelitian	24
E. Instrumen Penelitian.....	26
F. Manajemen Data	27
G. Alur Penelitian	32
H. Etika Penelitian	33

BAB V HASIL

A. Karakteristik Responden	35
B. Gambaran Pengetahuan tentang <i>Fast Food</i> pada Remaja di SMPN 30 Makassar	36
C. Gambaran Sikap terhadap <i>Fast Food</i> pada Remaja di SMPN 30 Makassar	38
D. Gambaran Pola Makan pada Remaja di SMPN 30 Makassar	41
E. Gambaran Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> Remaja di SMPN 30 Makassar	43
F. Tabulasi Silang Antara Status Gizi, Uang Saku, Pengetahuan dan Sikap terhadap <i>Fast Food</i> dengan Pola Makan pada Remaja.....	47

BAB VI PEMBAHASAN

A. Pembahasan Temuan	49
B. Implikasi dalam Praktik Keperawatan	58
C. Keterbatasan Penelitian.....	58

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	61

DAFTAR PUSTAKA.....	62
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	67
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tinjauan Penelitian Terupdate	14
Tabel 2. Distribusi Jumlah Sampel yang Digunakan Tiap Kelas	23
Tabel 3. Definisi Operasional.....	24
Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden	35
Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Pertanyaan Pengetahuan Tentang <i>Fast Food</i>	36
Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang <i>Fast Food</i>	37
Tabel 7. Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Pernyataan Sikap Tentang <i>Fast Food</i>	38
Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Sikap Tentang <i>Fast Food</i>	41
Tabel 9. Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Pernyataan Pola Makan.....	41
Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan dan Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i>	43
Tabel 11. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi <i>Fast Food</i>	44
Tabel 12. Distribusi antara Status Gizi, Uang Saku, Pengetahuan dan Sikap terhadap <i>Fast Food</i> dengan Pola Makan.....	46

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori	18
Bagan 2. Kerangka Konsep Penelitian	19
Bagan 3. Alur Penelitian.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Pengambilan Data Awal.....	68
Lampiran 2. Rekomendasi Persetujuan Etik	69
Lampiran 3. Izin Penelitian	70
Lampiran 4. Surat Permohonan menjadi Responden	71
Lampiran 5. Lembar <i>Informed Consent</i>	72
Lampiran 6. Kuesioner Penelitian	73
Lampiran 7. Daftar <i>Coding</i>	81
Lampiran 8. Master Tabel.....	83
Lampiran 9. Hasil Analisa Data Kuantitatif SPSS	94
Lampiran 10. Dokumentasi	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini, banyak orang yang mengandalkan *fast food* sebagai pilihan utama karena enak, murah dan praktis. Menurut survei *Global WebIndex*, sebanyak 41% konsumen di Amerika Utara mengonsumsi *fast food* setiap minggunya. Tingkat konsumsi *fast food* juga tinggi di wilayah Afrika yang mencapai 37% dan Eropa yang mencapai 16% dari 35.367 responden secara keseluruhan (Lidwina, 2021). Khususnya di Indonesia, hasil survei *Kurious* dari *Katadata Insight Center* (KIC) menunjukkan mayoritas masyarakat Indonesia mengonsumsi *fast food* lebih dari satu kali dalam sepekan (Annur, 2023).

Berdasarkan data *World Health Organisation* (2020), sebanyak 80% remaja di seluruh dunia sering mengonsumsi *fast food*, dengan 50% dari mereka memilihnya sebagai makan siang, 15% untuk makan malam dan 15% untuk sarapan. Sementara itu, studi dari Nilsen menunjukkan bahwa 69% masyarakat perkotaan di Indonesia mengonsumsi *fast food* dengan 33% memilihnya untuk makan siang, 25% untuk makan malam, 9% untuk camilan dan 2% menjadikannya pilihan sarapan. Tren ini diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya konsumsi *fast food* di Indonesia.

Tingkat konsumsi *fast food* yang tinggi disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rajab & Siregar (2023),

faktor-faktor tersebut meliputi harga yang terjangkau, jarak yang dekat, pengaruh iklan, serta rasa yang lezat. Selain itu, terdapat faktor lain berupa pengaruh teman sebaya, ketersediaan makanan, pengetahuan, serta persepsi personal berupa sikap dan tindakan seseorang dalam pemilihan *fast food* (Marshellina et al., 2023). Kombinasi faktor-faktor ini menyebabkan individu menjadi terbiasa dalam mengonsumsi *fast food* sehingga akhirnya mengakibatkan peningkatan konsumsi *fast food* dan risiko kesehatan.

Salah satu risiko kesehatan yang sering timbul akibat konsumsi *fast food* secara berlebihan ialah obesitas. Hal tersebut terjadi karena *fast food* mengandung tinggi kalori, lemak, garam, dan gula, serta rendah nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh (Rizki et al., 2020) bahwa ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas (p value = 0,000). Prevalensi obesitas meningkat di berbagai kelompok usia, termasuk di kalangan remaja. Berdasarkan survei Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) dan Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2013, 2018, dan 2023 khususnya di Sulawesi Selatan terjadi peningkatan persentase jumlah obesitas dari 2,4% ditahun 2013 meningkat menjadi 4,1% di tahun 2018 dan meningkat kembali ditahun 2023 menjadi 4,5% dengan rentang usia 13-15 tahun. Khususnya di Kota Makassar persentase angka obesitas pada rentang usia 13-15 tahun mencapai 7,4% (Afifah, 2023).

Sebelumnya telah dilakukan observasi dan wawancara kepada pihak sekolah di SMPN 30 Makassar pada tanggal 14 Juni 2024. Berdasarkan observasi, ditemukan kemudahan akses dan banyaknya kedai *fast food* di sekitar lingkungan sekolah yang

menyebabkan siswa dan siswi SMPN 30 Makassar memiliki kecenderungan dan probabilitas tinggi untuk mengonsumsi *fast food*. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara, didapatkan bahwa siswanya memiliki kegiatan yang cukup padat dalam hal ekstrakurikuler yang memungkinkan *fast food* menjadi pilihan utama untuk dikonsumsi serta belum terdapat penelitian terkait *fast food* di SMPN 30 Makassar. Sehingga peneliti memilih SMPN 30 Makassar sebagai lokasi penelitian.

Berdasarkan pola kebiasaan dan trend gaya hidup remaja yang terbiasa mengonsumsi *fast food*, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Perilaku Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Pada Remaja di SMPN 30 Makassar”.

B. Rumusan Masalah

Ketika dikonsumsi secara berlebihan, maka *Fast food* akan dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit. Walaupun begitu, pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk membatasi konsumsi *fast food*. Namun, sebagian masyarakat terkhususnya remaja masih sering mengonsumsi *fast food* dan kurang memperhatikan kualitas makanan yang mereka konsumsi. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil survei yang terus meningkat karena konsumsi *fast food*. Berdasarkan pada uraian di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimana Gambaran Perilaku Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Pada Remaja di SMPN 30 Makassar?”

C. Tujuan Penelitian

a) Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk diketahuinya gambaran perilaku kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja di SMPN 30 Makassar.

b) Tujuan Khusus

1. Diketahuinya gambaran karakteristik demografi remaja (usia, status gizi, uang saku)
2. Diketahuinya pengetahuan tentang konsumsi *fast food* pada remaja
3. Diketahuinya sikap tentang konsumsi *fast food* pada remaja
4. Diketahuinya pola makan pada remaja
5. Diketahuinya frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja

D. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Prodi

Berdasarkan latar belakang serta hasil penelitian yang telah dilakukan beberapa peneliti terdahulu menjelaskan bahwa perilaku kebiasaan memiliki pengaruh terhadap konsumsi *fast food* dan prevelensi khususnya remaja yang mengonsumsi *fast food* meningkat. Hal ini menunjukkan perlu adanya pembatasan dalam mengonsumsi *fast food*. Penelitian ini juga sejalan dengan *roadmap* Program Studi Ilmu Keperawatan pada domain 2 mengenai optimalisasi pengembangan insani melalui pendekatan dan upaya *promotive*, preventif, kuratif dan *rehabilitative* pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan kontribusi positif bagi pihak sekolah untuk bahan evaluasi pembaharuan kurikulum serta diharapkan dapat memberikan edukasi kepada siswa dan siswi tentang *fast food* dan bagaimana cara membatasi konsumsi *fast food* dalam mencegah risiko kesehatan yang dapat timbul.

2. Manfaat bagi Pelayanan Masyarakat

Untuk pelayanan masyarakat di sektor kesehatan diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk mencegah masalah kesehatan yang disebabkan oleh konsumsi *fast food* secara berlebihan. Selain itu, diharapkan dari hasil penelitian ini dapat membantu Dinas Kesehatan dan instansi terkait sebagai evaluasi dalam meningkatkan perencanaan dan implementasi program kesehatan untuk pembatasan konsumsi *fast food*.

3. Manfaat bagi Peneliti

Untuk mahasiswa dan mahasiswi jurusan kesehatan diharapkan hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa dalam perkembangan zaman, makanan memiliki peran yang signifikan dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber data bagi peneliti berikutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Fast Food*

1. Definisi *Fast Food*

Makanan cepat saji atau *fast food* berasal dari negara barat yang umumnya mengandung tingkat lemak dan kalori yang tinggi. Keberadaan *fast food* sangat diminati karena ketersediaannya yang cepat, mudah didapat, dan memiliki rasa yang menggugah selera (Kemenkes, 2023). Mengonsumsi *fast food* secara berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Hal ini disebabkan oleh berbagai zat aditif yang ditambahkan untuk mempertahankan keawetan dan rasa pada *fast food*. Penggunaan zat aditif dalam jumlah berlebihan dapat menimbulkan efek negatif bagi tubuh (Lestari, 2021).

2. Jenis *Fast Food*

World Health Organization (WHO) telah menetapkan 10 jenis *fast food*. Jenis makanan tersebut mencakup asinan, makanan kalengan, gorengan, daging olahan dengan bahan tambahan pewarna dan pengawet, mie instan, keju olahan, camilan kering, makanan beku yang manis, daging berlemak serta jeroan yang tinggi lemak jenuh dan kolesterol (Octavia et al., 2022). Selain itu, menurut Simpati & Sugesti (2021), *fast food* dapat dibedakan menjadi 2 jenis, yaitu *fast food western* atau yang biasa dikenal dengan makanan dari luar negeri seperti

makanan dari *Mc.Donald's*, *Kentucky Fried Chicken (KFC)*, dan *A&W*. Serta *fast food* tradisional atau lokal seperti bakso, gorengan, siomay, kebab, dsb.

3. Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi *Fast Food*

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi *fast food*, yaitu:

a. Lokasi

Dekatnya lokasi penjual *fast food* dengan lokasi tempat tinggal akan cenderung membuat seseorang lebih memilih membeli *fast food* dibandingkan memasak sendiri. Terlebih lagi, jika penjual *fast food* memberikan pelayan pesan antar secara gratis sehingga membuat seseorang akan lebih mudah tertarik untuk membelinya (Rajab & Siregar, 2023). Biasanya, restoran *fast food* juga sering menjadi lokasi untuk pertemuan bersama keluarga atau teman. Kehadiran suasana santai dan nyaman serta desain interior yang menarik, ditambah lagi dengan ketersediaan wifi gratis, menjadi daya tarik tersendiri bagi pelanggan untuk menikmati makanan di restoran *fast food* (Kemenkes, 2023).

b. Cepat, Praktis dan Enak

Kecepatan dalam pelayanan dan kemudahan penyajian juga mempengaruhi keputusan masyarakat untuk memilih *fast food*. Bagi sebagian orang, *fast food* seringkali menjadi pilihan karena mereka memiliki waktu yang terbatas. Selain itu, banyak orang sering memilih

fast food karena kelezatannya yang mampu meningkatkan nafsu makan (Kemenkes, 2023).

c. Harga yang Murah

Harga yang terjangkau dan porsi besar yang disajikan oleh restoran *fast food* akan membuat seseorang cenderung untuk memilih *fast food* tersebut. Selain itu, banyaknya penawaran diskon dari restoran *fast food* juga meningkatkan minat masyarakat untuk membeli makanan di sana (Alfora et al., 2023).

d. Uang Saku

Pendapatan orangtua dapat memengaruhi jumlah uang saku yang diterima remaja. Orangtua dengan penghasilan tinggi cenderung mampu membeli *fast food* untuk anak-anak mereka dan memberikan kebebasan dalam memilih makanan sesuai keinginan. Dengan pendapatan yang lebih besar, orangtua juga dapat memberikan uang saku dalam jumlah yang lebih banyak sehingga memudahkan remaja untuk memilih mengonsumsi *fast food* (Carolina, 2021). Jumlah uang saku yang diterima remaja akan mempengaruhi kecenderungan mereka dalam mengonsumsi *fast food*. Semakin besar uang saku yang dimiliki remaja, semakin mungkin mereka akan menghabiskan lebih banyak uang untuk *fast food*, dan semakin sering mereka mengonsumsinya (Rajab & Siregar, 2023).

e. Iklan

Iklan yang muncul di media cetak ataupun media sosial memiliki pengaruh terhadap sikap seseorang dalam memilih *fast food*, karena tujuan utama dari iklan ialah memberikan informasi ataupun sugesti yang menarik sehingga dapat mengarahkan seseorang untuk mengonsumsi *fast food* (Anshari, 2019).

4. Dampak konsumsi *fast food*

Dampak dari konsumsi *fast food* secara berlebihan, yaitu:

a. Obesitas atau Kegemukan

Kebiasaan makan yang tidak sehat pada anak-anak dan remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas, dan salah satu faktornya adalah konsumsi *fast food* (Dewi et al., 2023). Perubahan pola konsumsi *fast food* yang tidak terkendali menyebabkan peningkatan konsumsi energi yang tidak seimbang dengan pengeluaran energi. Hal ini dapat mengakibatkan penumpukan jaringan lemak berlebih dalam tubuh (Rahmalia & Karjoso, 2023).

b. Meningkatkan Faktor Risiko Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)

Beberapa *fast food* mengandung garam yang tinggi, lemak jahat dan natrium. Ketika kadar natrium dalam darah tinggi dan tidak dapat dikeluarkan oleh ginjal maka volume darah akan meningkat karena natrium bersifat menarik dan menahan air. Peningkatan ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah keseluruh tubuh yang menyebabkan tekanan darah tinggi (Carolina,

2021). Tingginya kadar dari kandungan tersebut dapat mengganggu keseimbangan sodium dan potasium dalam tubuh, sehingga menyebabkan hipertensi (Destiani et al., 2021).

c. Meningkatkan Faktor Risiko Penyakit Jantung

Salah satu faktor pemicu penyakit jantung adalah kelebihan berat badan atau obesitas yang diderita seseorang. Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung karena obesitas berkontribusi pada penurunan fungsi jantung. Individu dengan berat badan di atas normal atau mengalami obesitas memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap gangguan fungsi jantung, termasuk ketidaknormalan dalam fungsi jantung (Rahmalia & Karjoso, 2023). Selain itu, kandungan kolesterol yang tinggi pada *fast food* dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah. Pembuluh darah yang tersumbat akan membuat aliran darah tidak lancar yang dapat mengakibatkan terjadinya serangan jantung (Carolina, 2021).

B. Perilaku

1. Definisi Perilaku

Perilaku adalah aktivitas organisme sebagai respon terhadap rangsangan eksternal atau internal termasuk aktivitas yang dapat diamati secara objektif, aktivitas yang dapat diamati secara introspektif dan proses tidak sadar (Swarjana, 2022). Reaksi individu dalam memilih, menentukan, dan mengonsumsi makanan membentuk pola perilaku makan yang disebut kebiasaan konsumsi makan. Setiap individu memiliki reaksi yang berbeda-beda

dalam memutuskan makanan yang akan dimakan dan perbedaan ini dikenal sebagai kebiasaan konsumsi makan. Sehingga, perilaku menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan dalam mengonsumsi *fast food* (Simamora & Pujiastuti, 2024).

2. Domain Perilaku

Menurut Benyamin Bloom dalam buku yang dituliskan oleh Lumbanbatu et al. (2019), seorang ahli psikologi pendidikan membagi perilaku manusia kedalam tiga domain sesuai dengan tujuan pendidikan. Domain perilaku tersebut berupa:

a. Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan adalah informasi pemahaman dan keterampilan yang diperoleh melalui pendidikan atau pengalaman (Swarjana, 2022). Pengetahuan dapat berpengaruh dalam mengubah cara seseorang bertindak, termasuk kebiasaan makan. Kurangnya pengetahuan tentang makanan sehat dan dampak dari *fast food* berpotensi menimbulkan masalah kesehatan (Muti'ah et al., 2020).

Dalam penelitian tentang pengetahuan dikenal *Bloom's Cut off Point*. Bloom membagi tingkatan pengetahuan menjadi tiga, yaitu pengetahuan baik/tinggi (*good knowledge*), pengetahuan cukup/sedang (*fair/moderate knowledge*) dan pengetahuan rendah/kurang (*poor knowledge*) (Swarjana, 2022). Untuk mengklasifikasikannya dapat menggunakan skor yang telah dikonversi ke persen seperti berikut :

- 1) Pengetahuan baik jika skor 80-100%

2) Pengetahuan cukup jika skor 60-79%

3) Pengetahuan rendah jika skor < 60%

b. Sikap (*Attitude*)

Sikap dikatakan sebagai cara berperilaku terhadap seseorang atau sesuatu yang menunjukkan bagaimana cara berpikir dan merasakannya (Swarjana, 2022). Sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak. *Fast food* dapat mempengaruhi sikap seseorang karena penyajian yang cepat, enak dan praktis sehingga banyak orang yang akan cenderung memilih *fast food* sebagai makanan utama (Anshari, 2019).

Penilaian terkait sikap bisa menggunakan *Bloom's Cut off Point*, seperti halnya pengetahuan. Sikap dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu sikap baik (*good attitude*), sikap cukup/sedang (*fair/moderate attitude*) dan sikap rendah/kurang (*poor attitude*), sikap cukup atau netral (*neutral attitude*) dan sikap kurang atau negatif (*negative attitude*) (Swarjana, 2022). Untuk mengklasifikasikannya dapat menggunakan skor yang telah dikonversi ke persen seperti berikut:

1) Sikap baik/positif jika skor 80-100%,

2) Sikap cukup/netral jika skor 60-79%,

3) Sikap kurang/negatif jika skor <60%.

Selain cara tersebut, cara lainnya adalah dengan mengategorikan sikap menjadi dua, yaitu sikap positif dan negatif. Cara mengklasifikasikannya menggunakan nilai median sebagai *cut off point* jika data berdistribusi normal

dan menggunakan nilai median jika data sikap berdistribusi tidak normal (Swarjana, 2022).

c. Praktek atau Tindakan (*Practice*)

Tindakan ialah suatu gerakan atau perbuatan tubuh setelah memperoleh rangsangan adaptasi dari dalam maupun luar tubuh suatu lingkungan (Lumbanbatu et al., 2019). Semakin sering seseorang mengonsumsi *fast food*, maka akan semakin memungkinkan untuk terkena masalah kesehatan (Dewi et al., 2023).

Penilaian terkait tindakan dengan 4 pilihan jawaban, yaitu selalu, sering, kadang-kadang dan tidak pernah. Selain itu, tindakan juga bisa dengan 5 pilihan jawaban, yaitu selalu, sering, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah. Cara lainnya ialah dengan observasi, yaitu mengamati tindakan responden. Hasil pengukuran variabel tindakan dapat berupa total skor atau dikonversi menjadi persen (Swarjana, 2022). Bloom's cut off point dapat digunakan pada variabel perilaku seperti berikut:

- 1) Tindakan baik/*good* jika skor 80-100%
- 2) Tindakan cukup/sedang/*fair/moderate* jika skor 60-79%
- 3) Tindakan kurang/buruk/*poor* jika skor <60%

C. Tinjauan Penelitian Terupdate Terkait Variabel

Tabel 1. Tinjauan Penelitian Terupdate

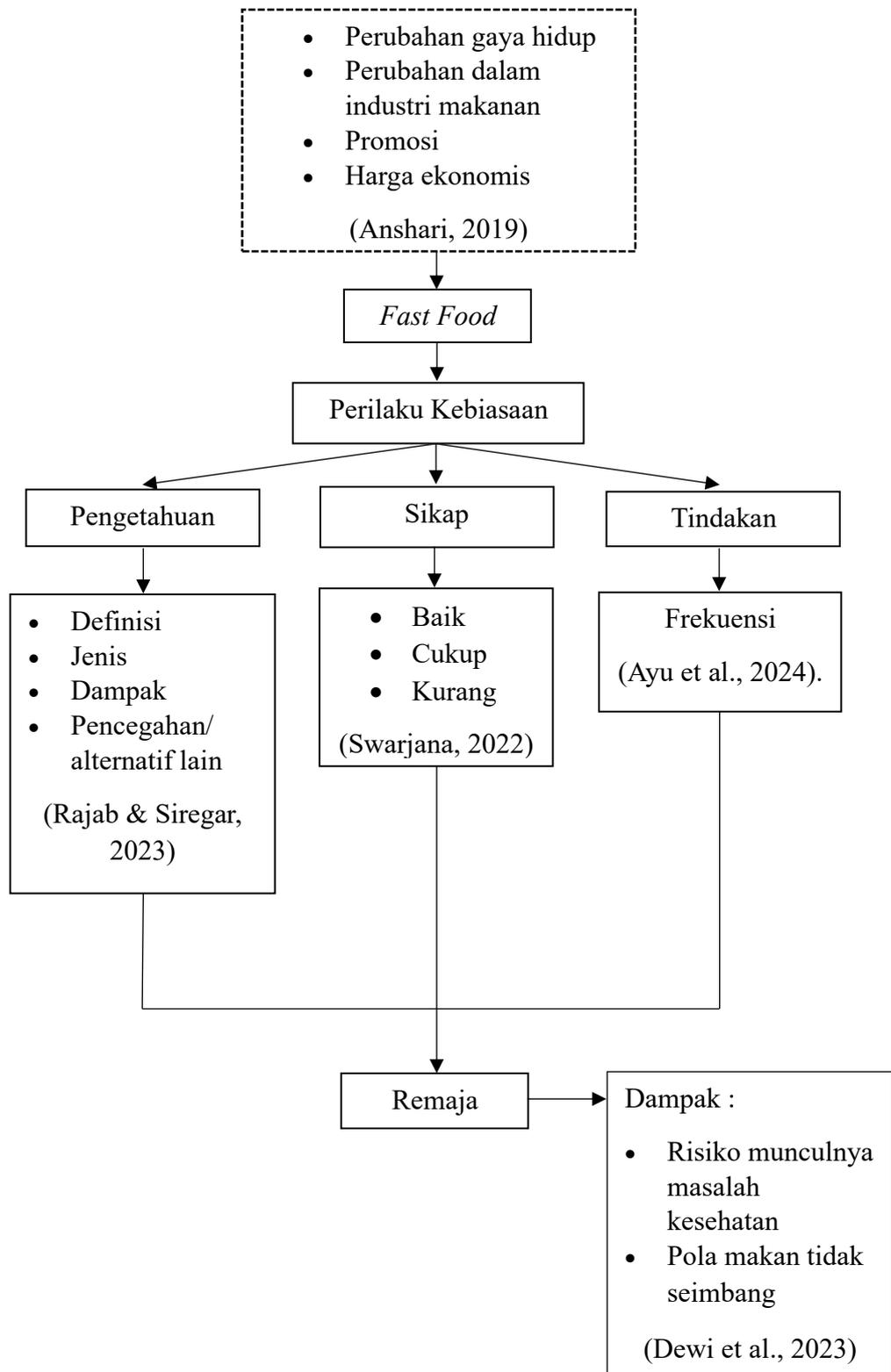
No	Author, Tahun, Judul Penulisan, Negara	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel/Partisipan	Hasil
1	<p>Nama Penulis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maree Scully, • Belinda Morley, • Philippa Niven, • David Crawford • Iain S Pratt, • Melanie Wakefield <p>Tahun Terbit: 2020</p> <p>Judul: <i>Factors associated with frequent</i></p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menguji korelasi demografi dan perilaku terhadap seringnya konsumsi <i>fast food</i> di kalangan siswa sekolah menengah Australia dan mengeksplorasi hubungan antara konsumsi <i>fast food</i> dan faktor sosial/lingkungan.</p>	<p>Metode yang digunakan ialah survei cross-sectional menggunakan kuesioner laporan mandiri berbasis web.</p>	<p>Siswa berusia 12-17 tahun yang berpartisipasi dalam survei Pola Makan dan Aktivitas Siswa Sekolah Menengah Nasional 2012-2013 (n 8392).</p>	<p>Secara keseluruhan, 38% siswa yang disurvei melaporkan mengonsumsi <i>fast food</i> setidaknya setiap minggu. Laki-laki, tinggal di wilayah sosio-ekonomi rendah dan lokasi metropolitan, memiliki lebih banyak uang belanja mingguan dan bekerja di gerai <i>fast food</i>, semuanya secara independen terkait dengan konsumsi <i>fast food</i> sekali seminggu atau lebih, begitu pula beberapa pola makan yang tidak sehat (asupan sayur rendah dan asupan minuman manis dan makanan ringan yang tinggi). Siswa yang setuju bahwa mereka pergi ke gerai <i>fast food</i> bersama keluarga dan teman-temannya lebih cenderung melaporkan bahwa mereka mengonsumsi <i>fast food</i> setidaknya setiap minggunya, begitu pula dengan mereka yang biasanya 'memperbesar' porsi makan <i>fast food</i> mereka dan percaya bahwa <i>fast food</i> adalah makanan yang bernilai baik.</p>

No	Author, Tahun, Judul Penulisan, Negara	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel/Partisipan	Hasil
	<i>consumption of fast food among Australian secondary school students</i> Negara: Australia				
2	Nama Penulis: <ul style="list-style-type: none"> • Hwa Sook Kwon, • Soo Hyun Kang, • Taman Yu Shin, • Jung Gu Kang, • Taman Eun Cheol Tahun Terbit: 2022 Judul:	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara tipe rumah tangga dan konsumsi <i>fast food</i> remaja, dengan fokus pada apakah mereka tinggal bersama orang tua atau tidak, dan menentukan alasan mereka tidak tinggal	Studi cross-sectional ini menganalisis data survei berbasis web Korea Youth Risk Behavior antara tahun 2017 hingga 2020	Siswa kelas 7-12 sebanyak 245.839 siswa.	Peserta yang tidak memiliki orang tua lebih cenderung sering makan <i>fast food</i> dibandingkan mereka yang tinggal dengan kedua orang tuanya. Di antara anak laki-laki, tidak memiliki orang tua dan tinggal di asrama atau kos atau tinggal bersama anggota keluarga atau kerabat lain secara signifikan berhubungan dengan seringnya mengonsumsi <i>fast food</i> ; di kalangan anak perempuan, tidak memiliki orang tua dan tinggal di asrama atau kos secara signifikan berhubungan dengan seringnya mengonsumsi <i>fast food</i> .

No	Author, Tahun, Judul Penulisan, Negara	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel/Partisipan	Hasil
	<i>Association of Household Type and Fast-Food Consumption in Korean Adolescents</i> Negara: Korea	bersama orang tua.			
3	Nama Penulis: <ul style="list-style-type: none"> • Hetty Gustina Simamora • Maria Pujiastuti Tahun Terbit: 2024 Judul: <i>Gambaran Pengetahuan Gizi Tentang Kebiasaan Konsumsi</i>	Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi remaja tentang kebiasaan konsumsi <i>fast food</i> pada remaja di komplek perumahan griya mutiara IV	Penelitian ini menggunakan metode dengan rancangan penelitian survey yang bersifat deskriptif	Metode pengambilan sampel penelitian ini secara Total Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang	Hasil penelitian tentang pengetahuan gizi remaja di komplek perumahan Griya Mutiara IV di peroleh responden yang berpengetahuan yang baik 5 orang (17%), yang berpengetahuan cukup sebanyak 15 orang (50%) dan yang berpengetahuan kurang sebanyak 10 orang(33 %) dan hasil kebiasaan konsumsi <i>fast food</i> pada remaja di Komplek Griya Mutiara IV Tahun 2023 di peroleh responden yang memiliki kebiasaan makan yang selalu 5-7x/minggu sebanyak 14 orang (47%), kebiasaan konsumsi kadang-kadang 3-4x/minggu sebanyak 10 orang (33%), kebiasaan konsumsi jarang 1-2x/minggu sebanyak 6

No	Author, Tahun, Judul Penulisan, Negara	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel/Partisipan	Hasil
	<i>Makanan Cepat Saji Pada Remaja</i> Negara: Indonesia				orang (20%) dan kebiasaan konsumsi tidak pernah tidak ada (0%)

D. Kerangka Teori



Bagan 1. Kerangka Teori