

**HUBUNGAN TEMAN SEBAYA (*PEER GROUP*) DAN TINGKAT  
PENGETAHUAN DENGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA  
REMAJA DI SMA NEGERI 21 MAKASSAR**



**AINUN RAHMAH  
K021201074**



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2024**

**HUBUNGAN TEMAN SEBAYA (*PEER GROUP*) DAN TINGKAT  
PENGETAHUAN DENGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA  
REMAJA DI SMA NEGERI 21 MAKASSAR**

**AINUN RAHMAH**

**K021201074**



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2024**

**HUBUNGAN TEMAN SEBAYA (*PEER GROUP*) DAN TINGKAT  
PENGETAHUAN DENGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA  
REMAJA DI SMA NEGERI 21 MAKASSAR**

**AINUN RAHMAH**

**K021201074**

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana

Program Studi Ilmu Gizi

Pada

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2024**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN TEMAN SEBAYA (*PEER GROUP*) DAN TINGKAT  
PENGETAHUAN DENGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA  
REMAJA DI SMA NEGERI 21 MAKASSAR**

**AINUN RAHMAH**  
**K021201074**

Skripsi

telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana pada Oktober 2024  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan  
pada



Mengesahkan:  
Pembimbing tugas akhir,



Safrullah Amir, S.Gz., MPH  
NIP 9910508 202005 3 001



Mengetahui:  
Ketua Program Studi,

Dr. Abdul Salam, SKM, M.Kes  
NIP 19820504 201012 1 008

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI  
DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa, skripsi berjudul "Hubungan Teman Sebaya (*Peer Group*) dan Tingkat Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* pada Remaja di SMA Negeri 21 Makassar" adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing Safrullah Amir, S.Gz., MPH dan Dr. Nurzakiah Hasan, SKM., MKM. Karya ilmiah ini belum diajukan dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau yang dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka skripsi ini. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut berdasarkan aturan yang berlaku.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta (hak ekonomis) dari karya tulis saya berupa skripsi ini kepada Universitas Hassanuddin.

Makassar, 14 Oktober 2024



Ainun Rahmah  
K021201074

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Karena atas ridha dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Teman Sebaya (*Peer Group*) dan Tingkat Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Junk Food pada Remaja di SMA Negeri 21 Makassar”. Skripsi ini menjadi salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin yang telah penulis tempuh selama kurang lebih 4 tahun.

Penulis menyampaikan terima kasih yang tidak terbatas kepada seluruh pihak yang telah kebersamai dan memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih penulis ucapkan terutama kepada orang tua tercinta yang selalu memberikan dan mengusahakan apapun untuk penulis. Selalu berusaha untuk menguatkan, memberikan dorongan, pelukan dan doa yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Selain itu, terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Bapak Safrullah Amir, S.Gz., M.P.H selaku dosen pembimbing I dan Ibu Dr. Nurzakiah Hasan, SKM., MKM selaku pembimbing II yang dengan sabar dan ikhlas meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga serta memberikan bimbingan, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Nurhaedar Jafar, Apt., M.Kes selaku dosen penguji 1 dan Ibu Rizky Chaeraty Syam, SKM., M.Kes selaku dosen penguji II yang telah memberikan banyak masukan, kritik, dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak/Ibu dosen dan staf Prodi Ilmu Gizi FKM Unhas yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
4. Kepala sekolah, Guru, Staf, serta Siswa/i SMA Negeri 21 Makassar yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian.
5. Keluarga besar penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu yang telah memberikan dukungan dan doa kepada penulis.
6. Sahabat yang peneliti temui di bangku perkuliahan, “batari squad”. Terima kasih Ummu Kaltsum Ilyas, Hismiyanti, Azzah Saniyyah, Nurunnisa dan Rezky Albania yang selalu kebersamai penulis, berjuang bersama, memberikan canda tawa, dan dukungan dari maba hingga akhir perkuliahan.
7. Canda Bestie yang telah berjuang dan memberikan tawa bagi penulis dalam setiap proses yang dilalui bersama hingga selesainya studi dan tercapainya gelar S.Gz.
8. 223, terima kasih telah menemani melalui hari-hari yang tidak mudah selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini, senantiasa sabar menghadapi sikap penulis, dan menjadi tempat yang menenangkan sekaligus menyenangkan bagi penulis. Terima kasih telah ada dalam perjalanan ini.

Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna sehingga berbagai kritik dan saran yang bersifat membangun semoga dapat menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat kepada kita semua. Akhir penulis ucapkan terima kasih.

## ABSTRAK

Ainun Rahmah. K021201074. **Hubungan Teman Sebaya (*Peer Group*) dan Tingkat Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* di SMA Negeri 21 Makassar** (dibimbing oleh Safrullah Amir dan Nurzakiah Hasan).

**Latar Belakang.** Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi akibat kebiasaan konsumsi makan yang tidak seimbang seperti *junk food*. Konsumsi *junk food* mengalami peningkatan di semua kelompok umur dan sebagian besar terjadi di kalangan dewasa muda dengan prevalensi global sekitar 70%. Ada banyak faktor yang mempengaruhi konsumsi *junk food* pada remaja seperti pengaruh teman sebaya dan tingkat pengetahuan. **Tujuan.** Untuk mengetahui hubungan teman sebaya dan tingkat pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja. **Metode.** Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik *proportional random sampling* sebanyak 143 remaja. Instrumen penelitian menggunakan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), kuesioner teman sebaya, dan kuesioner pengetahuan *junk food*. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. **Hasil.** Berdasarkan hasil penelitian diperoleh 62,2% remaja dipengaruhi teman sebaya dalam konsumsi *junk food*. 50,3% remaja memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang *junk food*. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara teman sebaya dengan jumlah konsumsi *junk food* ( $p\text{-value}=0,175$ ) dan teman sebaya dengan frekuensi konsumsi *junk food* ( $p\text{-value}=0,134$ ). Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan jumlah konsumsi *junk food* ( $p\text{-value}<0,001$ ), dan tingkat pengetahuan dengan frekuensi *junk food* ( $p\text{-value}<0,001$ ). **Kesimpulan dan Saran.** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan jumlah dan frekuensi konsumsi *junk food* pada remaja. Pihak sekolah diharapkan membuat regulasi terkait jenis-jenis jajanan yang dapat diujakan di kantin seperti pilihan jajanan yang lebih sehat dan bergizi seimbang.

**Kata Kunci:** Teman Sebaya (*Peer Group*), Tingkat Pengetahuan, *Junk Food*

## ABSTRACT

Ainun Rahmah. K021201074. **Relationship Between of Peer Group and Level Knowledge with Junk Food Consumption Habits in Adolescents at Senior High School 21 Makassar** (supervised by Safrullah Amir dan Nurzakiah Hasan).

**Bakground.** Adolescents are a group that is vulnerable to nutritional problems due to unbalanced eating habits such as junk food. Junk food consumption has increased in all age groups and mostly occurs among young adults with a global prevalence of around 70%. Many factors influence junk food consumption in adolescents such as peer group influence and level of knowledge. **Objective.** To determine the relationship between peer group and level of knowledge with junk food (JF) consumption habits in adolescents. **Method.** This research is an analytical observational with a cross-sectional design. The sample was obtained using proportional random sampling technique of 143 adolescents. The research instruments used the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), peer group questionnaires, and knowledge questionnaires. Data analysis used chi-square test. **Result.** Based on the research results, it was found that 62.2% of adolescents were influenced by their peer group in consuming JF. 50,3% of adolescents have a good level of knowledge about JF. The statistical test results showed that there was no significant relationship between the peer group and the amount of JF consumed ( $p$ -value=0.175) and the peer group and the frequency of JF consumption ( $p$ -value=0.134). There is a significant relationship between the level of knowledge and the amount of JF consumed ( $p$ -value=<0.001), and the level of knowledge and the frequency of JF consumption ( $p$ -value=<0.001). **Conclusion and Recommendations.** Adolescents' knowledge level is significantly related to their consumption of junk food. Schools should regulate canteen food to offer healthier snacks.

**Keywords:** Peer Group, Level Knowledge, Junk Food

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
2.1 Tinjauan Umum tentang Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i> .....	5
2.2 Tinjauan Umum tentang Teman Sebaya ( <i>Peer Group</i> ).....	12
2.3 Tinjauan Umum tentang Pengetahuan mengenai <i>Junk Food</i> .....	15
2.4 Tinjauan Umum tentang Remaja.....	17
2.5 Tabel Sintesa .....	20
2.6 Kerangka Teori.....	25
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b> .....	<b>27</b>
3.1 Kerangka Konsep.....	27
3.2 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	28
3.3. Hipotesis Penelitian.....	31
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b> .....	<b>32</b>
4.1 Metode, Jenis, dan Desain Penelitian .....	32
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	32
4.3 Populasi dan Sampel .....	32
4.4 Instrumen Penelitian.....	34
4.5 Pengumpulan Data.....	35
4.6 Pengolahan dan Analisis Data .....	36
4.7 Penyajian Data.....	38
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>39</b>
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	39
5.2 Hasil Penelitian .....	40
5.3 Pembahasan .....	50
5.4 Keterbatasan Penelitian .....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>57</b>
6.1 Kesimpulan .....	57
6.2 Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>66</b>

## DAFTAR TABEL

Nomor Urut	Halaman
<b>Tabel 2.1</b> Sintesa Penelitian.....	20
<b>Tabel 3.1</b> Definisi Operasional dan Kriteria Objektif .....	28
<b>Tabel 4.1</b> Penjelasan Alternatif Jawaban Instrumen.....	36
<b>Tabel 4.2</b> Pemberian Kode pada Variabel Kebiasaan Makan .....	37
<b>Tabel 4.3</b> Pemberian Kode pada Variabel Teman Sebaya dan Tingkat Pengetahuan .....	38
<b>Tabel 5.1</b> Distribusi Karakteristik Umum Responden di SMAN 21 Makassar .....	40
<b>Tabel 5.2</b> Distribusi Karakteristik Orang Tua Responden di SMA Negeri 21 Makassar .....	41
<b>Tabel 5.3</b> Gambaran Hasil Jawaban Responden Berdasarkan Kuesioner Teman Sebaya ( <i>Peer Group</i> ).....	42
<b>Tabel 5.4</b> Distribusi Frekuensi Jumlah Responden Berdasarkan Teman Sebaya ( <i>Peer Group</i> ).....	43
<b>Tabel 5.5</b> Distribusi Hasil Jawaban Responden Berdasarkan Kuesioner Pengetahuan terkait <i>Junk Food</i> .....	43
<b>Tabel 5.6</b> Distribusi Frekuensi Jumlah Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan terkait <i>Junk Food</i> .....	44
<b>Tabel 5.7</b> Distribusi Jumlah Variasi Konsumsi Jenis <i>Junk Food</i> Responden.....	44
<b>Tabel 5.8</b> Distribusi Nilai Min-Max dan Rata-Rata $\pm$ SD Jumlah Konsumsi <i>Junk Food</i> (g/hari) Responden.....	45
<b>Tabel 5.9</b> Distribusi Jumlah Konsumsi <i>Junk Food</i> Responden.....	45
<b>Tabel 5.10</b> Distribusi Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i> Responden.....	47
<b>Tabel 5.11</b> Hubungan Teman Sebaya ( <i>Peer Group</i> dengan Jumlah Konsumsi <i>Junk Food</i> pada Remaja.....	48
<b>Tabel 5.12</b> Hubungan Teman Sebaya ( <i>Peer Group</i> dengan Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i> pada Remaja.....	48
<b>Tabel 5.13</b> Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Jumlah Konsumsi <i>Junk Food</i> pada Remaja .....	49
<b>Tabel 5.14</b> Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i> pada Remaja .....	49

**DAFTAR GAMBAR**

Nomor Urut	Halaman
<b>Gambar 2.1</b>	Kerangka Teori Lawrence Green .....25
<b>Gambar 2.2</b>	Kerangka Teori Hubungan Teman Sebaya ( <i>Peer Group</i> ) dan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i> .....26
<b>Gambar 3.1</b>	Kerangka Konsep Penelitian .....27
<b>Gambar 4.1</b>	Alur Penelitian .....33
<b>Gambar 5.1</b>	Letak Lokasi Penelitian.....39
<b>Gambar 5.2</b>	Distribusi Jumlah Konsumsi <i>Junk Food</i> Responden di SMAN 21 Makassar .....46
<b>Gambar 5.3</b>	Distribusi Skor Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i> Responden di SMAN 21 Makassar.....47

**DAFTAR LAMPIRAN**

Nomor Urut		Halaman
<b>Lampiran 1</b>	Kuesioner Penelitian .....	66
<b>Lampiran 2</b>	Surat Izin Penelitian .....	78
<b>Lampiran 3</b>	Etik Penelitian .....	81
<b>Lampiran 4</b>	Dokumentasi Kegiatan.....	82

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Remaja dalam Bahasa Latin "*adolescere*" memiliki artian tumbuh ke arah kematangan. Kematangan yang dimaksudkan bukan hanya perihal kematangan fisik, melainkan juga terkait dengan kematangan psikologi dan sosial (Nugroho dan Hikmah, 2020). Sebagai generasi penerus bangsa, perkembangan fisik maupun mental harus dipersiapkan dengan baik agar remaja tumbuh menjadi generasi yang berkualitas. Persiapan kesehatan perlu dilakukan agar generasi Indonesia bebas dari masalah kesehatan, utamanya permasalahan terkait gizi (Hidayati et al., 2019).

Remaja rentan mengalami masalah gizi karena sedang berada pada fase pertumbuhan pesat (*Growth Spurt*) sehingga asupan gizi penting sekali untuk diperhatikan (Linggarsih et al., 2022). Masalah gizi dan kesehatan di masa remaja yang sering dijumpai ialah *triple burden of malnutrition* yang meliputi kekurangan gizi, kekurangan zat mikronutrien, dan kelebihan gizi seperti *overweight* dan obesitas (Vani et al., 2023). Salah satu penyebab terjadinya permasalahan gizi remaja karena kebiasaan konsumsi makan yang tidak seimbang (Hafiza et al., 2020).

Pola makan remaja dewasa ini, mengalami pergeseran ke kebiasaan makan yang tidak seimbang. Teori menyebutkan bahwa sebagian besar remaja usia 12-20 tahun memiliki pola konsumsi tidak seimbang (Spear, 2004). Remaja saat ini memiliki kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu yang mengakibatkan kebutuhan gizi menjadi tidak terpenuhi. Keadaan ini berkaitan dengan tren yang ramai di kalangan remaja seperti konsumsi *fast food* atau *junk food* (Ramonda et al., 2019).

Menurut *Food and Agriculture Organization* (FAO), *junk food* merupakan jenis makanan yang memiliki kandungan tinggi energi, tinggi lemak, gula, garam, dan bahan tidak sehat lainnya namun, rendah nutrisi (FAO, 2018). *Junk food* banyak digemari remaja karena umumnya memiliki pelayanan yang lebih cepat, harga terjangkau, mudah diakses, dan juga praktis. Hanya dengan melalui *delivery online* pada aplikasi, makanan sudah dapat diantarkan langsung ke tempat yang diinginkan (Nadimin et al., 2023). Selain itu, *brand* atau *merk junk food* yang terkenal dapat menjadi ajang ekspresi diri dan bergengsi dalam lingkungan sosial pergaulan dan media sosial remaja (Setyaningsih dan Manikam, 2021).

Konsumsi *junk food* mengalami peningkatan di semua kelompok umur dan sebagian besar terjadi di kalangan dewasa muda dengan prevalensi global sekitar 70% (Bohara et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian menggunakan data *Global School-Based Student Survei* (2009-2015), pada 54 negara yang berpenghasilan rendah dan menengah yang melibatkan 153.496 remaja didapatkan bahwa secara keseluruhan terdapat 55,2% remaja mengonsumsi *junk food* setidaknya 1 hari/minggu dan terdapat 10,3% remaja yang

mengonsumsi makanan tersebut 4-7 hari/minggu. Sedangkan pada tingkat negara, prevalensi terendah remaja mengonsumsi *junk food* berada di Pakistan dengan angka 1,5% dan tertinggi di Thailand dengan angka 43,3% (Athavale et al., 2020).

Di Indonesia terdapat 69% masyarakat kota yang mengonsumsi *fast food* (Mazwan et al., 2022). Berdasarkan penelitian sebelumnya, diperoleh hasil bahwa pengunjung restoran makanan cepat saji di Indonesia didominasi oleh pelajar SMA dan SMP (Anshari, 2019). Hasil penelitian di Kota Makassar menunjukkan bahwa sebagian besar (56,5%) remaja putri memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food* (Nadimin et al., 2023). Hasil penelitian lain, yang dilakukan di SMAN 22 Makassar menunjukkan 40,9% siswa sering mengonsumsi *junk food* (Ramadhana, 2023).

Ada banyak faktor yang mempengaruhi konsumsi *junk food* pada remaja seperti pengaruh teman sebaya (*peer group*), uang saku, pengetahuan, sikap, dan media sosial (Yetmi et al., 2021). Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa perilaku konsumsi *junk food* pada remaja dapat dipengaruhi oleh teman sebayanya (*peer group*) (Octaviani dan Safitriani, 2022). Selain itu, tingkat pengetahuan seseorang juga berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam kebiasaan memilih makanan salah satunya seperti konsumsi *junk food* (Aulia, 2021).

Kebiasaan makan dan jajan remaja di sekolah ataupun di luar sekolah dapat dipengaruhi oleh teman sebaya (*peer group*) karena waktu yang dihabiskan remaja lebih banyak bersama dengan teman-temannya. Tidak jarang juga dijumpai sekelompok remaja yang makan bersama di restoran cepat saji yang menyediakan makanan *junk food* (Yarah dan Benita, 2021). Kemudian, secara psikologis pada masa remaja pertengahan hingga akhir, mulai timbul rasa tanggung jawab dan kebebasan untuk menentukan makanan sendiri. Sehingga, remaja mulai mengambil kontrol atas pilihan makanannya dan tidak lagi sepenuhnya bergantung pada orang tua mereka (Adriani dan Wirjatmadi, 2016).

Selain itu, faktor pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam pembentukan perilaku kebiasaan konsumsi seseorang, dimana dengan pengetahuan seseorang dapat memiliki kesadaran untuk berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Apabila seseorang memiliki pengetahuan gizi yang baik maka orang tersebut akan cenderung lebih berhati-hati dalam memilih makanan yang dikonsumsinya (Prawira et al., 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Susanti dan Indrawati (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara pengetahuan tentang *fast food* dengan perilaku konsumsi *fast food* pada remaja sekolah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Yetmi et al. (2021) pada siswa SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang ditemukan bahwa sebanyak 68% atau 82 siswa memiliki pengetahuan yang kurang terakait dengan *fast food*. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 5 Makassar

menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 88,5% memiliki pengetahuan cukup terkait dengan *fast food* (Nurfaidah, 2012).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan teman sebaya (*peer group*) dan tingkat pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja. Penelitian akan dilakukan pada remaja yang merupakan siswa dari SMA Negeri 21 Kota Makassar. Lokasi tersebut dipilih dengan pertimbangan karena sebelumnya telah dilakukan observasi awal di lingkungan dalam dan luar sekolah SMA Negeri 21 Makassar. Dari hasil observasi ditemukan bahwa di kantin SMA Negeri 21 Makassar banyak penjual yang menjajakan makanan/minuman. Selain itu, di lingkungan sekitar sekolah juga ditemukan banyak pedagang *junk food* mulai dari makanan berat hingga makanan ringan. Hal tersebut membuat siswa di SMA tersebut memiliki kebiasaan membeli jajanan baik di dalam sekolah maupun di lingkungan luar sekolah.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah terdapat hubungan teman sebaya (*peer group*) dan tingkat pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja di SMA Negeri 21 Kota Makassar?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk melihat hubungan antara teman sebaya (*peer group*) dan tingkat pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja di SMA Negeri 21 Kota Makassar.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran teman sebaya (*peer group*), tingkat pengetahuan, dan kebiasaan konsumsi *junk food*, pada remaja di SMA Negeri 21 Makassar.
2. Mengetahui hubungan teman sebaya (*peer group*) dengan jumlah konsumsi *junk food* per hari pada remaja di SMA Negeri 21 Kota Makassar.
3. Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan jumlah konsumsi *junk food* per hari pada remaja di SMA Negeri 21 Kota Makassar.
4. Mengetahui hubungan pengaruh teman sebaya (*peer group*) dengan frekuensi konsumsi *junk food* pada remaja di SMA Negeri 21 Kota Makassar.
5. Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan frekuensi konsumsi *junk food* pada remaja di SMA Negeri 21 Kota Makassar.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat bagi Penulis

Hasil dari penelitian yaitu dapat mengidentifikasi hubungan antara teman sebaya (*peer group*) dan tingkat pengetahuan dengan kebiasaan

konsumsi *junk food* pada remaja. Selain itu, penelitian ini dibuat dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan penulis serta dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat dalam menerapkan ilmu yang didapat selama perkuliahan.

## **2. Manfaat Institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi kepustakaan untuk menambah informasi terkait ilmu kesehatan masyarakat khususnya mengenai hubungan teman sebaya (*peer group*) dan tingkat pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja.

## **3. Manfaat Ilmiah**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan serta menjadi acuan peneliti untuk melakukan penelitian selanjutnya khususnya terkait dengan hubungan teman sebaya (*peer group*) dan tingkat pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Tinjauan Umum tentang Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

##### 2.1.1 Kebiasaan Konsumsi

Kebiasaan konsumsi makan adalah ekspresi seseorang dalam memilih, menentukan, dan mengonsumsi makanan serta pembentukan pola perilaku makan seseorang (Khomsan, 2021). Kebiasaan konsumsi merupakan suatu pola perilaku konsumsi pangan yang didapatkan karena terjadi secara berulang-ulang. Pola konsumsi ini terdiri dari 3 komponen yaitu:

a. Jenis Makan

Jenis makanan merupakan variasi makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Jenis makanan ini terdiri dari makanan pokok, hewani, serta nabati. Dalam makanan terdapat zat seperti karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin (Nadimin et al., 2023)

b. Jumlah Makan

Jumlah makan merupakan berapa banyak porsi makanan yang dikonsumsi setiap individu atau kelompok. Jumlah dan jenis makan makanan sehari-hari merupakan cara makan seorang individu dalam mengonsumsi makanan yang mengandung asupan gizi (Nadimin et al., 2023).

c. Frekuensi Makan

Frekuensi makan ialah jumlah makan sehari-hari. Frekuensi makan merupakan banyaknya seorang individu dalam melakukan aktivitas makan baik itu pagi, siang, malam maupun makanan selingan (Nadimin et al., 2023).

##### 2.1.2 Definisi *Junk Food*

Menurut *Food and Agriculture Organization* (FAO), *junk food* merupakan jenis makanan yang memiliki kandungan tinggi energi, tinggi lemak, gula, garam, dan bahan tidak sehat lainnya namun, rendah nutrisi (FAO, 2018). *Junk food* dideskripsikan sebagai makanan yang tidak sehat karena memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang. *Junk food* memiliki kandungan lemak trans, garam, gula, tepung, mengandung MSG, bahan pengawet atau pewarna (Izhar, 2020).

*Junk food* juga kerap dikenal dengan makanan yang tidak sehat atau biasa disebut juga dengan makanan sampah karena kandungan nutrisi yang sangat rendah (Suryani et al., 2020). *Junk food* juga memiliki kandungan serat, vitamin, dan mineral yang rendah. Hal ini yang membuat makanan ini kurang memberikan rasa kenyang yang berkelanjutan dan sedikit bahkan tidak memberikan manfaat nutrisi bagi tubuh. Selain itu, *junk food* memiliki karakteristik yaitu porsi yang besar (Saras, 2023).

*Fast food* menjadi salah satu jenis makanan yang sering diartikan sebagai *junk food*. *Fast food* bukan dikategorikan sebagai makanan, namun merupakan teknik penyajian makanan. *Fast food* adalah jenis makanan yang telah diolah lalu kembali diproduksi kembali untuk dijual dengan proses pelayanan cepat.

Perlu ditekankan bahwa, tidak semua *fast food* termasuk ke dalam *junk food* karena tidak semua *fast food* buruk untuk kesehatan. Namun, *fast food* memang identik dengan makanan yang tinggi lemak, natrium, dan gula bahkan sebagian besar *fast food* termasuk ke dalam *junk food* (Worthington, 2000). *Fast food* menjadi alternatif pilihan makanan jajanan bagi orang-orang yang sibuk, memiliki perilaku konsumtif, malas memasak, dan ingin cepat serta praktis (Yetmi et al., 2021).

### 2.1.3 Jenis-Jenis *Junk Food*

*Junk food* digolongkan menjadi beberapa macam. Makanan yang termasuk kategori *junk food* ada 10 macam yaitu sereal manis, produk mie/beras instan, *snack* manis, olahan daging, *snack* asin, susu tinggi lemak dan gula serta olahannya, *western food*, coklat dan permen, minuman manis tidak bersoda, serta penguat rasa/suplemen (Praktikawati et al., 2018). Makanan-makanan dari restoran cepat saji seperti *hamburger*, ayam goreng dan kentang goreng juga sering dianggap sebagai *junk food* (Izhar, 2020).

*World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa golongan makanan yang termasuk dalam kategori *junk food* yang berbahaya jika dikonsumsi secara berlebihan (Tanjung et al., 2022). Makanan tersebut diantaranya:

- a. Makanan olahan, yaitu makanan yang telah melewati proses tertentu seperti pembekuan, pengalengan, makanan yang dibakar dan sebagainya.
- b. Makanan yang berpengawet, yaitu makanan yang mengandung bahan-bahan sintetis atau alami yang bertujuan untuk memperpanjang masa simpan makanan tanpa merubah rasa (tidak cepat basi) yang tidak diinginkan pada makanan tersebut.

### 2.1.4 Kandungan Gizi pada *Junk Food*

*Junk food* sebagian besar mengandung gula, sodium, kalori, dan lemak yang tinggi namun rendah serat kasar, vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan folat.

#### a) Tinggi Kalori

Kandungan kalori dari *junk food* lebih tinggi dari masakan yang dimasak sendiri di rumah. Jumlah kalori yang seharusnya dikonsumsi dalam sehari bisa terpenuhi dengan hanya mengonsumsi *junk food* 1-2 kali sehari. Kandungan kalori dalam *junk food* terbilang tinggi 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, dan minuman bersoda dan makanan penutup (*dessert*) seperti es krim, coklat, permen, buah kemasan, serta cemilan kemasan (Yetmi et al., 2021).

b) Tinggi Natrium

*Junk food* memiliki kandungan natrium yang relatif tinggi. Kandungan natrium yang tinggi dari *junk food* berasal dari zat-zat makanan tambahan seperti garam dapur, penguat aroma, penguat rasa (MSG), serta pengawet makanan (Rakhmawati dan Fatmaningrum, 2024). Zat-zat aditif yang terkandung dalam *junk food* berfungsi sebagai pengawet dan umumnya untuk mempertahankan warna, rasa, dan bentuk makanan (Nurauliani et al., 2019).

Kadar natrium/sodium yang terkandung dalam 1 gram garam dapur setara dengan kadar natrium atau sodium yang terkandung dalam 3 gram MSG atau vetsin (Nurauliani et al., 2019). Sedangkan, konsumsi garam yang dianjurkan dalam sehari adalah 5 gram atau 1 sdt/hari (Kemenkes, 2013).

c) Tinggi Lemak

*Junk food* merupakan hasil olahan industri makanan yang biasanya mengandung lemak jenuh. Kandungan lemak jenuh pada *junk food* diperoleh dari teknik memasak dan pemanasan berulang yang dilakukan pada makanan tersebut. Umumnya kandungan lemak jenuh pada *junk food* sekitar 40-60% (Simbung et al., 2020). Sedangkan anjuran konsumsi lemak/orang/hari hanya 20-25% dari total energi atau setara dengan 5 sdm/hari (67 gram/orang/hari) (Kemenkes, 2013).

d) Tinggi Gula

Terdapat beberapa *junk food* yang memiliki kandungan gula yang tinggi. Minuman ringan seperti *soft drink*, biskuit, kue dan permen tidak mengandung gula yang sedikit (Nurauliani et al., 2019). Minuman manis seperti *soft drink* setidaknya memiliki kandungan 9 hingga 10 sendok teh gula dalam satu kali minum (Agung dan Hansen, 2022). Sedangkan manusia dalam sehari hanya membutuhkan maksimal 4 sdm/hari atau 50 gram/hari (Kemenkes, 2013).

e) Rendah Serat dan Vitamin

Vitamin merupakan zat gizi yang terkandung dalam makanan yang sangat dibutuhkan oleh manusia karena zat gizi mikro tersebut tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh. Kandungan serat dan vitamin pada *junk food* tergolong sangat rendah karena biasanya *junk food* disajikan tanpa sayur. Tubuh memerlukan asupan serat 25-30 gram per harinya. Dalam 1 porsi

*French fries* mengandung 2 gr serat dan ayam goreng dalam 1 porsinya mengandung 1,4 gr serat.

### 2.1.5 Dampak Konsumsi *Junk Food* pada Kesehatan

Rendahnya kandungan gizi pada *junk food* akan menyebabkan permasalahan pada kesehatan, diantaranya tekanan darah tinggi, stroke, kolesterol, penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, bahkan kanker (Romadona et al., 2021).

Tidak hanya itu, konsumsi *junk food* secara berlebihan juga dapat mengganggu bahkan menurunkan fungsi kognitif seperti mudah mengantuk, sulit memahami sesuatu, gangguan memori, dan kesulitan untuk berkonsentrasi. Hal itu terjadi karena adanya penurunan sirkulasi darah akibat penumpukan lemak, kekurangan oksigen vital, nutrisi, serta protein yang dapat membuat sel otak bekerja kurang optimal (Romadona et al., 2021).

Menurut Handayani et al. (2021), berikut dampak penyakit yang dapat ditimbulkan apabila mengonsumsi *junk food* secara berlebihan dan dalam jangka waktu yang panjang.

#### a) *Overweight* atau Obesitas

Remaja yang sering mengonsumsi *junk food* berisiko mengalami kegemukan sebesar 2,27 kali lebih tinggi. *Junk food* mengandung lemak dan kalori yang tinggi namun rendah kandungan serat, vitamin, dan mineral. Keseringan konsumsi makanan tersebut mengakibatkan gizi berlebih pada tubuh sehingga jaringan dalam bentuk lemak tersimpan dan tertimbun dalam tubuh dan mengakibatkan terjadinya kegemukan.

#### b) Tekanan darah tinggi atau hipertensi

Kandungan natrium atau garam yang tinggi dalam *junk food* dapat meningkatkan terjadinya sekresi enzim air liur, sehingga meningkatkan minat untuk mengonsumsi ulang atau dengan kata lain membuat kecanduan. Tingkat lemak jahat dan natrium membuat keseimbangan sodium dan potassium dalam tubuh menjadi terganggu sehingga menyebabkan hipertensi.

#### c) Diabetes

Sering mengonsumsi *junk food* menyebabkan efek peningkatan gangguan metabolisme, termasuk kegemukan. Salah satu penyebab diabetes ialah obesitas. Risiko menderita diabetes melitus berbanding lurus sesuai dengan peningkatan indeks massa tubuh (IMT). Orang-orang dengan *overweight* atau memiliki IMT di atas rata-rata akan berisiko 3-4 kali lebih mudah menderita diabetes dibandingkan orang yang memiliki IMT normal.

d) Kanker

Konsumsi *junk food* terlalu sering akan meningkatkan risiko kanker. Seperti kanker pada organ sistem pencernaan. Hal ini dapat terjadi karena *junk food* mengandung sangat sedikit serat dan vitamin namun tinggi gula dan lemak.

Selain itu, kebiasaan konsumsi *junk food* meningkatkan risiko FAM atau *fibroadenoma mammae* yang merupakan tumor jinak. Penderita FAM memiliki risiko 2 kali lebih besar menderita kanker payudara di kemudian hari. *Junk food* identik dengan daging yang dimasak dalam temperatur yang tinggi yang akan membentuk zat-zat karsinogenik. Zat tersebut yang menjadi potensi terjadinya pembentukan tumor payudara dan akan meningkatkan risiko kanker.

### 2.1.6 Alat Ukur Konsumsi *Junk Food*

Untuk mengukur kebiasaan konsumsi *junk food* seseorang, metode yang dapat digunakan adalah metode *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Metode SQ-FFQ digunakan untuk mendapatkan gambaran tentang kebiasaan asupan gizi individu selama periode waktu tertentu. Tujuan utama dari metode ini adalah untuk menilai rata-rata asupan zat gizi dalam sehari pada individu tersebut.

Metode SQ-FFQ mirip dengan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), namun ada perbedaan utama dalam hal pertanyaan yang diajukan kepada responden. Selain ditanya tentang frekuensi konsumsi makanan tertentu, responden juga diminta untuk memberikan estimasi atau ukuran rata-rata makanan yang dikonsumsi setiap kali mereka makan. Ukuran ini dapat berupa berat makanan atau ukuran rumah tangga (URT), seperti cangkir atau sendok (Harjatmo et al., 2017).

Dengan informasi tentang frekuensi dan ukuran makanan yang dikonsumsi, peneliti dapat menghitung rata-rata berat makanan yang dikonsumsi dalam sehari. Selanjutnya, dengan bantuan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM), daftar penukar, atau *software* komputer, peneliti dapat menghitung asupan zat gizi perhari dari makanan yang dikonsumsi oleh individu tersebut. Dengan demikian, metode SQ-FFQ memberikan informasi yang berguna untuk mengevaluasi pola makan individu dan memahami kontribusi zat gizi dalam diet mereka (Harjatmo et al., 2017).

### 2.1.7 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

Berdasarkan Yetmi et al., (2021) dengan memodifikasi teori PRECEDE oleh Lawrence Green mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan perilaku konsumsi *junk food* pada remaja, sebagai berikut:

a) *Predisposing Factor* (Faktor Predisposisi)

Faktor predisposisi yaitu faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang. Faktor-faktor ini terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, norma sosial, budaya dan faktor sosiodemografi (Green, 1980). Yetmi et al., (2021) dengan berdasar dari teori tersebut mengemukakan bahwa faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku kebiasaan konsumsi *junk food* yaitu:

1. Pengetahuan

Pengetahuan memiliki pengaruh pada pemilihan makanan jajanan suatu individu. Remaja yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan sembarangan seperti *junk food* bisa saja memiliki pengetahuan yang kurang terkait makanan tersebut dimana *junk food* merupakan makanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan dan gizi yang akan berdampak buruk bagi kesehatan jika dikonsumsi dalam frekuensi sering dan dalam jangka waktu yang lama.

2. Sikap

Sikap adalah bentuk evaluasi atau reaksi perasaan seseorang baik reaksi mendukung atau memihak maupun reaksi tidak mendukung terhadap suatu objek. Sikap yang baik belum tentu terwujud menjadi suatu tindakan yang baik. Untuk mewujudkan suatu tindakan yang baik diperlukan sarana atau prasana sebagai moderator agar sikap dapat diwujudkan dalam satu tindakan.

Sikap yang kurang baik pada remaja maka akan mengarahkannya pada suatu tindakan yang tidak sesuai dengan norma yang berujung akan menimbulkan masalah pada remaja termasuk yang berkaitan dengan pola makan remaja.

b) *Enabling Factor* (Faktor Pemungkin/Pendukung)

Faktor pendukung yaitu faktor-faktor yang memfasilitasi suatu perilaku terjadi. Yang termasuk dalam faktor pendukung seperti ketersediaan sarana dan prasana (Green, 1980). Yetmi et al., (2021) dengan berdasar dari teori tersebut mengemukakan bahwa faktor pendukung yang mempengaruhi perilaku kebiasaan konsumsi *junk food* yaitu:

1. Uang Saku

Uang saku adalah bentuk pengembangan tanggung jawab pada remaja, sehingga perlu disertai dengan penanaman nilai uang pada anak. Terkadang remaja menghabiskan uang sakunya untuk membeli barang yang tidak sesuai dengan kebutuhannya, mereka cenderung membeli sesuatu yang diinginkannya.

Seperti yang terjadi pada anak sekolah, dimana mereka lebih sering boros menggunakan uang sakunya untuk jajan berlebihan dan makan di luar rumah bersama dengan temannya. Sikap ini menimbulkan perilaku konsumtif pada anak dalam membeli barang. Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam mengontrol pengelolaan uang anak (Green, 1980).

c) *Reinforcing Factor* (Faktor Pendorong)

Faktor pendorong yaitu faktor-faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya suatu perilaku. Kelompok faktor penguat meliputi pendapat, dukungan sosial, pengaruh keluarga, pengaruh teman, kritik baik dari teman-teman sekerja atau lingkungan bahkan juga saran dan umpan lirik dari petugas kesehatan (Green, 1980). Yetmi et al., (2021) dengan berdasar dari teori tersebut mengemukakan bahwa faktor pendorong yang mempengaruhi perilaku kebiasaan konsumsi *junk food* yaitu:

1. Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah semestinya menyediakan tempat yang bersih dan beragam makananan dan minuman untuk melayani kebutuhan siswa di sekolah, sebagai salah satu bentuk dalam mendidik siswa agar dapat memilih makanan yang bergizi sehingga pola makan sehat dapat terbentuk seiring berjalannya waktu.

Sayangnya, hal tersebut masih jarang ditemukan di sekolah-sekolah yang ada di Indonesia. Pedagang-pedagang yang adadi kantin sekolah sebagian besar menjual makananan-makanan yang dapat dikategorikan sebagai *junk food*. Para pedagang yang ada di lingkungan sekolah biasanya sangat ramah dan pandai merayu pembeli. Selain itu, aneka jajanan *fast food* biasanya disajikan dengan bentuk yang beraneka ragam dan berjejer di depan sekolah yang membuat selera meningkat.

2. Teman Sebaya (*Peer Group*)

Remaja sangat dipengaruhi oleh lingkup pertemanannya termasuk dalam perilaku dalam mengonsumsi makanan. Remaja umumnya lebih sering menghabiskan waktu dengan teman-temannya sehingga mereka cenderung berusaha untuk diterima dalam lingkungan pertemanannya.

Remaja akan berusaha keras untuk bisa sama dengan teman-teman mereka dalam kelompok seumuran mereka dan mengadopsi preferensi makanan dan membuat pilihan makanan berdasarkan pengaruh teman sebayanya (*peer group*) (Brown, 2010). Frekuensi remaja dalam mengonsumsi *junk food* dalam seminggu rata-rata 1-2 kali seperti *pizza*,

*hamburger, fried chicken* dan lain-lain (Harahap dan Siregar, 2023).

## 2.2 Tinjauan Umum tentang Teman Sebaya (*Peer Group*)

### 2.2.1 Definisi Teman Sebaya (*Peer Group*)

Teman sebaya (*peer group*) merupakan hubungan individu pada anak-anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang hampir sama (Santrock, 2007b). Menurut Kadeni dan Srijani (2018) mendefinisikan teman sebaya (*peer group*) sebagai sekelompok individu yang memiliki hubungan seperti pada anak-anak dan remaja yang memiliki tingkat usia relatif sama serta melibatkan keakraban yang cukup besar.

*Peer group influence* adalah kekuatan dari orang-orang dalam sebuah kelompok yang berisi ide, nilai, serta perilaku baik secara positif maupun negatif yang selalu dikaitkan dengan remaja (Evarist, 2010). Menurut Bristol dan Mangleburg (Wiridjati dan Roesman, 2018) mengartikan *peer group influence* sebagai sejauh mana teman sebaya (*peer group*) dapat mempengaruhi sikap, pikiran serta perilaku suatu individu.

Dalam kelompok sebaya, individu akan belajar bagaimana bergaul dengan orang lain serta belajar tentang memberi dan menerima dukungan dari teman-teman sebaya (*peer group*) mereka. Partisipasi aktif dalam kelompok sebaya memberikan kesempatan besar bagi individu untuk mengalami proses belajar sosial yang penting. Aktivitas sosial yang dilakukan bersama teman sebaya (*peer group*) merupakan bagian integral dari persiapan untuk kehidupan dewasa di masa mendatang (Kadeni dan Srijani, 2018).

Kebebasan yang diberikan dalam kelompok sebaya dapat diartikan sebagai kebebasan untuk menyatakan pendapat, mengemukakan ide, bertindak, atau menemukan identitas individu masing-masing. Dalam konteks kelompok, anggota lain memiliki tujuan dan keinginan yang serupa terhadap teman-teman sebaya mereka (Kadeni dan Srijani, 2018).

### 2.2.2 Fungsi Kelompok Teman Sebaya (*Peer Group*)

Teman sebaya (*peer group*) sangat penting bagi remaja, sehingga dalam kesehariannya remaja tidak terlepas dari teman sebayanya. Menurut (Desmita, 2009) fungsi *peer group* adalah sebagai berikut:

- a. Melalui interaksi dengan teman sebaya (*peer group*), remaja belajar cara mengontrol impuls-impuls agresif. Mereka memperoleh pemahaman tentang cara-cara yang lebih baik untuk menyelesaikan pertentangan daripada menggunakan tindakan agresif langsung.
- b. Melalui interaksi dengan teman sebaya (*peer group*), remaja dapat memperoleh dukungan emosional dan sosial yang penting. Ini membantu mereka merasa lebih didukung dan dihargai dalam

lingkungan mereka, serta merasa lebih mandiri dalam mengatasi tantangan hidup.

- c. Kelompok teman sebaya (*peer group*) menjadi tempat dimana remaja dapat mengembangkan keterampilan sosial, seperti berkomunikasi dengan efektif, bekerja sama dalam tim, dan memahami perspektif orang lain. Ini juga merupakan kesempatan bagi mereka untuk belajar mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih matang.
- d. Interaksi dengan teman sebaya (*peer group*) memungkinkan remaja untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang seksualitas dan peran jenis kelamin. Mereka dapat berbagi pengalaman, membahas pertanyaan, dan mencari pemahaman yang lebih dalam tentang identitas seksual dan peran gender.
- e. Dalam kelompok teman sebaya (*peer group*), remaja dapat menguji dan menyesuaikan nilai-nilai mereka sendiri. Mereka dihadapkan pada berbagai situasi dan dilema moral yang memungkinkan mereka untuk mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan mereka dan memperkuat nilai-nilai yang mereka anut.
- f. Menjadi diterima dan disukai oleh teman sebaya (*peer group*) dapat meningkatkan harga diri remaja. Ini memberi mereka perasaan bahwa mereka memiliki tempat dan nilai di dalam lingkungan sosial mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

### 2.2.3 Jenis-Jenis Pergaulan Teman Sebaya (*Peer Group*)

Menurut (Santrock, 2007a) bentuk-bentuk pergaulan dalam teman sebaya (*peer group*) dapat dikategorikan menjadi 3 bentuk, yaitu:

#### a. Persahabatan individual

Dalam persahabatan individual, biasanya didasarkan pada kesamaan minat, nilai-nilai, atau pengalaman yang mereka bagikan satu sama lain. Kedua individu dapat saling memahami dan percaya satu sama lain, dan mereka sering berbagi perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka secara terbuka.

Persahabatan individual seringkali dianggap sebagai hubungan yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, karena memberikan dukungan emosional, sosial, dan psikologis yang signifikan.

#### b. Klik (kelompok kecil)

Klik, atau yang juga dikenal sebagai kelompok kecil, adalah sekelompok individu yang terdiri dari sekitar dua hingga dua belas anggota, dengan rata-rata lima hingga enam anggota. Anggota dalam klik cenderung memiliki jenis kelamin dan usia yang sama. Mereka sering kali terhubung melalui persamaan minat, kegiatan, atau lingkungan sosial yang serupa. Klik sering kali terbentuk di lingkungan sekolah, tempat kerja, atau lingkungan sosial lainnya

dimana anggotanya memiliki kesamaan dalam hal usia, kepentingan, atau latar belakang.

Klik dapat menjadi tempat bagi individu untuk merasa diterima, mendapatkan dukungan, dan merasa diakui oleh teman-teman sebayanya. Hubungan dalam klik cenderung lebih dekat daripada hubungan dalam kelompok yang lebih besar, dan anggotanya sering kali saling mendukung satu sama lain secara emosional dan sosial.

c. *Crowds* (kerumunan)

*Crowds*, atau kerumunan, adalah struktur kelompok yang lebih besar dari klik dan cenderung kurang personal. Mereka terbentuk berdasarkan reputasi atau citra tertentu yang diberikan kepada individu atau kelompok individu dalam konteks tertentu. *Crowds* seringkali terdiri dari sejumlah besar orang yang berkumpul dalam suatu lokasi atau acara dengan tujuan atau minat yang sama, namun interaksi antara anggotanya mungkin lebih dangkal atau terbatas daripada dalam klik atau kelompok kecil lainnya.

#### 2.2.4 Hubungan Teman Sebaya (*Peer Group*) terhadap Kebiasaan Makan *Junk Food*

Menurut Brown (2010) teman sebaya (*peer group*) memiliki pengaruh yang penting, karena waktu yang dihabiskan remaja di luar rumah lebih banyak dan mereka merasa lebih sepeham dengan teman sebaya (*peer group*). Akan tetapi, pengaruh yang diberikan oleh teman sebaya (*peer group*) cenderung negatif karena dapat menyebabkan tekanan sosial dalam perihal apapun termasuk dalam pemilihan makanan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Negeri X di Jakarta, ditemukan sebanyak 71 responden atau 71,8% melaporkan adanya pengaruh dari teman sebaya (*peer group*). Di sisi lain, 30 responden atau sebanyak 39 % dari jumlah tersebut menyatakan bahwa mereka tidak merasakan pengaruh dari teman sebaya (*peer group*) terhadap perilaku mereka dalam mengonsumsi makanan siap saji.

Terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya (*peer group*) dan perilaku konsumsi makanan siap saji pada penelitian tersebut. Dimana didapatkan bahwa siswa yang terpengaruh oleh teman sebaya (*peer group*) memiliki peluang antara 2,2 hingga 7,1 kali lipat lebih tinggi untuk mengonsumsi makanan siap saji dibandingkan dengan siswa yang tidak merasakan pengaruh dari teman sebaya (*peer group*) (Samangan dan Octaviani, 2021).

## 2.3 Tinjauan Umum tentang Pengetahuan mengenai *Junk Food*

### 2.3.1 Definisi Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2010), pengetahuan merupakan hasil dari pemahaman atau kesadaran yang timbul setelah seseorang memperoleh informasi atau pengalaman tertentu melalui penggunaan alat indera tertentu terhadap suatu objek atau situasi. Proses ini terjadi melalui panca indera manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Namun, indra mata dan telinga ini memainkan peran yang paling penting dalam menerima informasi dari lingkungan sekitar. Terdapat 6 tingkatan pengetahuan, diantaranya yaitu:

- a. Tahu (*Know*)  
Mengacu pada ingatan tentang materi yang telah dipelajari atau rangsangan yang diterima sebelumnya.
- b. Memahami (*Comprehension*)  
Kemampuan untuk menjelaskan dengan benar tentang objek yang diketahui dan menginterpretasikan materi tersebut secara tepat.
- c. Aplikasi (*Application*)  
Kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari dalam situasi nyata atau kondisi riil, seperti menerapkan hukum, rumus, metode, prinsip, dll.
- d. Analisis (*Analysis*)  
Kemampuan untuk memecah materi atau objek menjadi komponen-komponen yang terkait, tetapi masih dalam konteks yang sama, sering kali terlihat dalam penggunaan kata kerja.
- e. Sintesis (*Synthesis*)  
Kemampuan untuk menyusun bagian-bagian dari materi atau objek menjadi suatu keseluruhan yang baru atau bentuk formasi baru dari formasi yang ada.
- f. Evaluasi (*Evaluation*)  
Kemampuan untuk melakukan penelitian terhadap suatu objek berdasarkan kriteria yang ditetapkan atau menggunakan kriteria yang sudah ada.

### 2.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2010), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan, antara lain:

- a. Tingkat Pendidikan  
Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima informasi tentang objek atau yang berkaitan dengan pengetahuan.

b. Pekerjaan

Pekerjaan seseorang berpengaruh terhadap proses mengakses informasi yang dibutuhkan terhadap suatu objek.

c. Pengalaman

Pengalaman pribadi seseorang dapat menjadi sumber pengetahuan yang sangat bermakna. Semakin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal, maka semakin banyak juga pengetahuan seseorang akan suatu hal.

d. Keyakinan

Keyakinan biasanya diperoleh secara turun-temurun dan tidak dapat dibuktikan terlebih dahulu, keyakinan positif dan negatif dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

e. Sosial budaya

Kebudayaan disertai kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu.

### **2.3.3 Pengetahuan Mengenai *Junk Food***

Tingkat pengetahuan gizi seseorang memiliki pengaruh signifikan terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan (Jauziyah et al., 2021). Hal ini mempengaruhi seberapa mudah seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang mereka konsumsi. Pengetahuan tentang *junk food*, termasuk pemahaman tentang apa itu *junk food*, jenis-jenisnya, dan konsekuensi dari konsumsi *junk food*, sangat penting untuk diketahui oleh banyak orang, terutama remaja dan mahasiswa.

Hal tersebut bertujuan untuk mengurangi peningkatan angka kejadian penyakit yang terkait dengan konsumsi *junk food* ataupun makanan cepat saji. Oleh karena itu, upaya meningkatkan pengetahuan tentang *junk food* dapat menjadi strategi yang efektif dalam mencegah masalah kesehatan yang disebabkan oleh konsumsi makanan tersebut (Prawira et al., 2023).

### **2.3.4 Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food***

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi yang terkandung dalam suatu makanan. Pengetahuan gizi mencakup proses kognitif yang dibutuhkan untuk memadukan informasi gizi dengan perilaku makan, agar pengetahuan gizi yang baik dan kesehatan dapat dikembangkan. Pengetahuan gizi yang rendah pada remaja tercermin dari perilaku kebiasaan memilih makanan yang menyimpang. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu untuk memilih makanan yang sesuai dengan apa yang dibutuhkannya (Intantiyana et al., 2018).

Pengetahuan tentang *junk food* sangat penting bagi masyarakat karena membantu mencegah dampak negatif konsumsi berlebihan terhadap kesehatan dan status gizi. Ini karena *junk food* cenderung rendah gizi dan tinggi lemak, gula, dan garam, yang dapat menyebabkan berbagai penyakit kronis seperti obesitas dan diabetes (Ariyana dan Asthiningsih, 2020).

Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang, didapatkan bahwa dari 120 responden yang diteliti, mayoritas memiliki pengetahuan dengan kategori kurang, yakni sebanyak 82 responden (68,33%). Dari 82 responden dengan pengetahuan kurang tersebut, sebanyak 61 responden (74,39%) mengonsumsi *fast food*, sementara 21 responden (25,61%) tidak mengonsumsi *fast food* (Yetmi et al., 2021).

Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara pengetahuan siswa terhadap konsumsi *fast food* di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang pada tahun 2020. Terdapat kecenderungan bahwa siswa yang memiliki pengetahuan kurang cenderung untuk mengonsumsi *fast food*. Hal ini menunjukkan pentingnya peran pengetahuan dalam membentuk kebiasaan konsumsi makanan, khususnya terkait dengan makanan *junk food* atau cepat saji (Yetmi et al., 2021).

## **2.4 Tinjauan Umum tentang Remaja**

### **2.4.1 Definisi Remaja**

Menurut WHO remaja adalah individu yang sedang mengalami masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Di masa peralihan ini akan terjadi perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Menurut WHO remaja memiliki rentang usia 10-19 tahun. Adapun menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 remaja adalah penduduk yang memiliki rentang usia 10-18 tahun (Kemenkes, 2014). Kemudian menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja diartikan sebagai penduduk dengan rentang usia 10-24 tahun (BKKBN, 2013).

Remaja memiliki sifat khas yaitu rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan, dan tantangan serta cenderung memiliki keberanian dalam menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Bancin Dewi R, 2022). Pada masa ini perkembangan dan pertumbuhan fisik maupun mental, hormonal, kognitif, dan emosional terjadi begitu pesat sehingga remaja memerlukan pemenuhan asupan zat-zat gizi yang lengkap untuk dapat tumbuh dan berkembang dengan baik (Doloksaribu, 2019)

### **2.4.2 Tahap-Tahap Perkembangan Remaja**

Menurut sifat dan ciri perkembangannya, masa remaja dibedakan menjadi 3 tahap, sebagai berikut:

a) Remaja Awal (*early adolescence*)

Tingkatan ini remaja berada pada rentang umur 12-15 tahun dan umumnya sedang berada pada masa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada masa ini remaja sedang mengalami perubahan fisik dalam kurun waktu yang singkat. Selain itu, terjadi perubahan-perubahan hormonal sehingga dapat mempengaruhi suasana hati secara tidak terduga. Selain itu, remaja juga sudah mulai tertarik pada lawan jenisnya (Isroani et al., 2023).

Menurut Sidik Jatmika, remaja pada masa ini sudah mulai untuk menyampaikan kebebasan serta haknya sendiri. Selain itu, mereka lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya dibandingkan pada masa anak-anak. Remaja juga sering merasa terlalu percaya diri dan bersamaan dengan emosinya yang biasanya meningkat sehingga sulit untuk menerima nasihat dan arahan dari orang tua (Hendi et al., 2023).

b) Remaja pertengahan (*middle adolescence*)

Tingkatan ini remaja berada pada rentang umur 15-18 tahun. Pada masa ini umumnya remaja sudah memasuki Sekolah Menengah Atas (SMA). Pada fase ini perubahan fisik remaja mulai sempurna sehingga fisiknya sudah menyerupai orang dewasa. Remaja pada tahap ini sangat memerlukan kehadiran teman dan remaja yang menyukainya (Isroani et al., 2023). Karena menyerupai orang dewasa muda, remaja seringkali berpikir bahwa mereka berhak untuk membuat keputusan sendiri (Diananda, 2018).

Pada tahap ini, remaja juga sudah mulai memiliki independensi yaitu tahap dimana mereka sudah mulai bisa memilih makanan apa saja yang disukainya. Karena kecenderungan beraktivitas lebih lama diluar rumah membuat pemilihan makanannya tidak lagi berdasarkan pada kandungan gizi namun lebih ke kesenangannya saja agar tidak kehilangan status dalam lingkup pertemanannya (Adriani dan Wirjatmadi, 2016).

c) Remaja Akhir (*late adolescence*)

Tingkatan akhir remaja berada pada rentang umur 18-21 tahun. Remaja di usia ini sedang berada pada usia pendidikan di perguruan tinggi, atau sedang bekerja dan mulai membantu menafkahi keluarga. Pada masa ini, remaja sudah mulai menganut nilai-nilai orang dewasa, memiliki cita-cita tinggi, bersemangat dan memiliki energi yang besar, serta mulai berusaha memantapkan identitas diri dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional (Isroani et al., 2023).

Pada masa ini remaja sudah memiliki perkembangan kesadaran akan kesunyian dan dorongan pergaulan. Mereka juga telah berupaya untuk memilih nilai-nilai sosial yang kiranya cocok dianut serta dijalankan secara pribadi. Pada masa ini juga, remaja sudah

cenderung memilih karir dan minat yang sesuai dengan kesukaan mereka (Nurhayati, 2015).

## 2.5 Tabel Sintesa

Tabel 2. 1 Sintesa Penelitian

No.	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul	Karakteristik			Hasil
			Subjek	Instrumen	Metode/ Desain	
1	<p><b>Penulis:</b> Kharina Fadiah Hidayati, Trias Mahmudiono, Annas Buanasita, Fransiska Sabatini Setiawati, dan Nadia Ramadhani <b>Penerbit:</b> <i>Amerta Nutrition</i> (Vol. 3 No. 4) <b>Tahun:</b> 2019</p>	<p><i>Peer group Influence</i> dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Remaja di SMAN 6 Surabaya</p>	136 remaja SMA	Kuesioner teman sebaya dan FFQ	<i>Cross Sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uji <i>chi square</i> menunjukkan adanya hubungan signifikan antara beberapa jenis makanan cepat saji mancanegara dengan <i>peer group influence</i>.</li> <li>• Makanan yang memiliki hubungan dengan <i>peer group influence</i> yaitu <i>french fries</i>, <i>beef burger</i>, <i>chicken burger</i>, dan <i>waffle</i>.</li> </ul>
2	<p><b>Penulis:</b> Nur Putri Erdianti <b>Penerbit:</b> Edu Dharma: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (Vol.5 No.2) <b>Tahun:</b> 2021</p>	<p>Hubungan Pengaruh Teman dengan Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> Modern pada Mahasiswa Universitas XYZ di Kota Depok</p>	148 Mahasiswa	Kuesioner dan FFQ	<i>Cross Sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 54,7 % responden berada dalam pengaruh teman yang kuat.</li> <li>• 51,4% responden mengonsumsi <i>fast food</i> dengan frekuensi sering, dengan jenis paling sering dikonsumsi yaitu <i>fried chicken</i>, <i>french fries</i>, <i>burger</i>, <i>pizza</i>, dan <i>pasta</i>.</li> <li>• 65,4% responden dengan pengaruh teman kuat mengonsumsi <i>fast food</i> sering, dengan nilai <math>p = 0,002</math> dan nilai <math>OR = 3,621</math>, artinya responden dengan pengaruh teman kuat mempunyai peluang 3,6 kali untuk mengonsumsi <i>fast food</i> sering dibandingkan responden dengan</li> </ul>

No.	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul	Karakteristik			Hasil
			Subjek	Instrumen	Metode/ Desain	
						pengaruh teman lemah.
3	<p><b>Penulis:</b> Liyana Putri, Suryatno, Ronny Aruben, dan Apoina Kartini</p> <p><b>Penerbit: Jurnal Kesehatan Masyarakat (Vol 5. No. 4)</b></p> <p><b>Tahun: (2017)</b></p>	<p>Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi <i>Fast Food</i> pada Remaja Obesitas di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017</p>	35 Siswa	Kuesioner	<i>Cross Sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terdapat 51,4% remaja obesitas di SMA Theresinia yang tidak dipengaruhi teman sebaya dalam mengonsumsi <i>junk food</i>.</li> <li>• Uji statistik menggunakan <i>chi square</i> menunjukkan bahwa nilai <i>p-value</i> &gt; 0,05 (<i>p-value</i>: 0,166) yang menandakan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna pengetahuan dengan konsumsi <i>fast food</i> pada remaja obesitas di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017.</li> </ul>
4	<p><b>Penulis:</b> Mi Zhou, Biyu Bian dan Li Huang</p> <p><b>Penerbit: Foods (MDPI, Vol. 12)</b></p> <p><b>Tahun: 2023</b></p>	<p>Do Peer Groups Matter? Unhealthy Food and Beverages Preferences among Children in a Selected Rural Province in China</p>	2 sekolah	Kueisioner mencakup perkembangan anak, latar belakang orang tua, serta lingkungan kelas dan sekolah	<i>Cross Sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap preferensi anak-anak pedesaan terhadap pemilihan konsumsi makanan dan minuman yang tidak sehat dalam hal ini <i>fast food</i>, makanan ringan, dan minuman ringan dan manis.</li> <li>• Semakin sering melakukan kontak dengan teman sebaya maka preferensi teman sebaya terhadap makanan dan minuman yang tidak sehat akan memiliki dampak yang lebih besar.</li> <li>• Ketersediaan makanan dan minuman yang tidak sehat juga dapat meningkatkan <i>peer group effect</i>.</li> </ul>

No.	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul	Karakteristik			Hasil
			Subjek	Instrumen	Metode/ Desain	
5	<p><b>Penulis:</b> Noviyanti Dewi, Icca Stella Amalia, Fitri Kurnia Rahim</p> <p><b>Penerbit:</b> <i>Journal Of Public Health Inovation</i> (Vol. 2 No. 01)</p> <p><b>Tahun:</b> 2021</p>	<p>Paparan Instagram dan Peran Teman Sebaya Terhadap Pola Konsumsi <i>Fast Food</i> pada Remaja Berdasarkan Wilayah Sekolah Perkotaan dan Pedesaan</p>	<p>89 siswa kelas XI Sekolah Perkotaan (SMAN 2 Kuningan) dan 88 siswa kelas XI sekolah pedesaan (SMAN 1 Kadugede)</p>	Kuesioner	<i>Cross Sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pola konsumsi <i>fast food</i> remaja di wilayah pedesaan (23,9%) lebih tinggi dibandingkan wilayah sekolah perkotaan (23,6%)</li> <li>• Sebagian besar responden menilai teman sebaya tidak berperan dalam konsumsi <i>junk food</i> responden, baik di wilayah perkotaan (52,8%) ataupun pedesaan (63,6%).</li> <li>• Peran teman sebaya tidak memiliki kaitan dengan pola konsumsi <i>fast food</i> pada remaja baik pada sekolah perkotaan (<math>p=0,586</math>) maupun pedesaan (<math>p= 0,08</math>).</li> </ul>
6	<p><b>Penulis:</b> Devi Ariyana dan Ni Wayan Wiwin Asthiningsih</p> <p><b>Penerbit:</b> <i>Borneo Student Research</i> (Vol.1 No.3)</p> <p><b>Tahun:</b> 2023</p>	<p>Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (<i>Fast food</i>) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda</p>	311 Siswa	Kuesioner	Deskriptif Korelasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ada hubungan yang signifikan (bermakna) antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (<i>fast food</i>) pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda, dengan nilai korelasi sebesar 0,358 menunjukkan arah positif dengan kekuatan korelasi rendah.</li> </ul>
7	<p><b>Penulis:</b> Suraksha Subedi, Suvash Nayaju, Sweta Subedi, Astha Acharya dan Ashok Pandey</p>	<p>Knowledge and Practice on <i>Junk food</i> Consumption among Higher Level Students at Selected</p>	367 pelajar	<i>Semi-structured Questionnaire</i>	<i>Cross Sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 45,2% responden memiliki tingkat pengetahuan yang buruk dan terdapat 19,1% responden yang memiliki pengetahuan memadai mengenai dampak buruk dari <i>junk food</i>.</li> </ul>

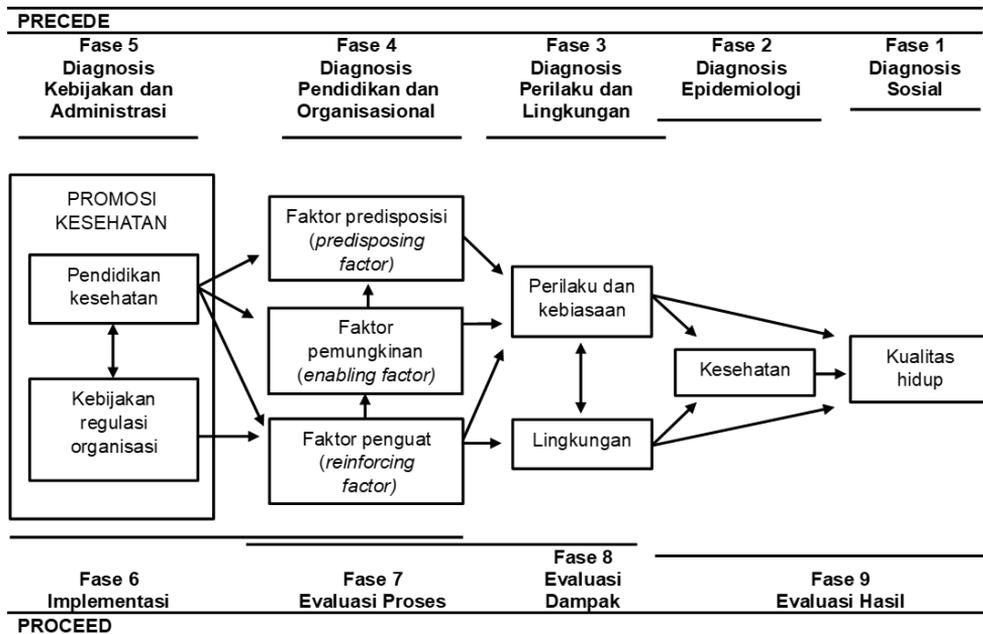
No.	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul	Karakteristik			Hasil
			Subjek	Instrumen	Metode/ Desain	
	<b>Penerbit:</b> <i>International Journal of Research</i> (Vol.8 No.12) <b>Tahun:</b> 2021	Educational Institutions of Kathmandu, Nepal Suraksha				<ul style="list-style-type: none"> <li>Seluruh responden memiliki kebiasaan mengonsumsi <i>junk food</i>.</li> </ul>
8	<b>Penulis:</b> Sofiatun Aghnia dan Sulasyi Setyaningsih (2023) <b>Penerbit:</b> Era Klinis: Jurnal Penelitian dan Ilmu Kesehatan (Vol.1 No.1) <b>Tahun:</b> 2023	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Status Gizi terhadap Pola Konsumsi <i>Fast Food</i> dan <i>Soft Drink</i> pada Siswa SMKN 1 Kota Tegal	33 remaja	Kuesioner	<i>Cross Sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang, jauh lebih jarang mengonsumsi <i>fast food</i> dan <i>soft drink</i>.</li> <li>Responden dengan pengetahuan gizi baik memiliki kebiasaan jarang mengonsumsi <i>fast food</i> dan <i>soft drink</i>.</li> <li>Responden dengan kategori pengetahuan cukup memiliki pola konsumsi sangat jarang mengonsumsi <i>fast food</i> dan <i>soft drink</i>.</li> <li>Uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan pola konsumsi <i>fast food</i> dan <i>soft drink</i>.</li> </ul>
9	<b>Penulis:</b> Diah Ayu Fatikhani dan Agus Setiawan Penerbit: Elsevier ( <i>Enfermia Clinicia</i> ) (Vol.29) <b>Tahun:</b> (2019)	The Relationship Between the Level of Knowledge Regarding Fast Food and the Dietary Habits among Adolescents in Jakarta, Indonesia	190 siswa SMP kelas 7 dan 8	Kuesioner	<i>Cross Sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>73,2% remaja memiliki tingkat pengetahuan yang baik terkait makanan cepat saji.</li> <li>Hasil uji <i>chi-square</i> menunjukkan nilai <math>p\text{-value}=0,543 (&gt;0,05)</math> yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan cepat saji dengan kebiasaan konsumsi cepat saji.</li> </ul>

No.	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul	Karakteristik			Hasil
			Subjek	Instrumen	Metode/ Desain	
10	<p><b>Penulis:</b> Budi Santoso dan Viona Velania</p> <p><b>Penerbit:</b> KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan (Vol. 5 No. 1)</p> <p><b>Tahun:</b> (2017)</p>	<p>Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Makanan Cepat Saji dengan Pola Konsumsinya pada Mahasiswa Tingkat II Akper Panti Kosala Surakarta</p>	103 mahasiswa	Kuesioner	<i>Cross Sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 97,09% responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang makanan cepat saji.</li> <li>• 55,34% responden serung mengkonsumsi makanan cepat saji.</li> <li>• Hasil dari uji korelasi <i>Pearson</i> diperoleh nilai <math>p=0,441</math> (<math>&gt;0,05</math>), sehingga disimpulkan tidak ada hubungan tingkat pengetahuan tentang makanan cepat saji dengan pola konsumsi makanan cepat saji.</li> </ul>

Berdasarkan sejumlah penelitian yang terdapat dalam tabel sintesa di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi remaja dalam mengkonsumsi *junk food* ataupun makanan cepat saji seperti teman sebaya (*peer group*) dan tingkat pengetahuan. Terdapat perbedaan hasil terkait hubungan teman sebaya (*peer group*) dan tingkat pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan teman sebaya dan tingkat pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja, namun beberapa penelitian menunjukkan tidak ada hubungan.

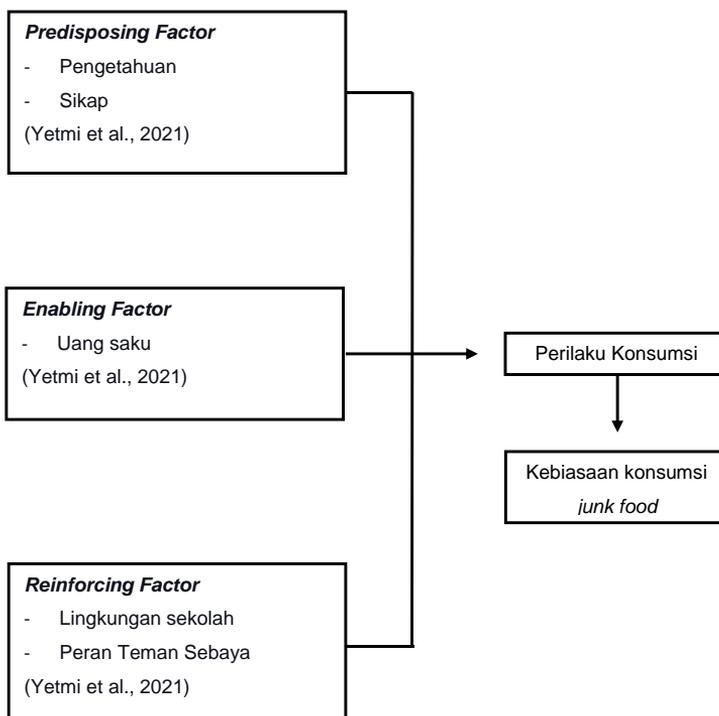
### 2.6 Kerangka Teori

Kerangka teori ini dibuat dengan mengadopsi teori perilaku oleh Lawrence Green di tahun 1980. Teori *Precede* ialah teori modifikasi perubahan perilaku yang dapat digunakan dalam merencanakan kegiatan perencanaan kesehatan. *Green* (1980) mengemukakan bahwa kesehatan seseorang dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor perilaku dan faktor di luar perilaku.



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Lawrence Green (1980)

Yetmi *et al.* (2021) memodifikasi teori *L.Green* (1980) dalam mengklasifikasikan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku remaja dalam mengonsumsi *junk food*. Yetmi *et al.* (2021) berfokus pada bagian faktor yang mempengaruhi perilaku dan kebiasaan meliputi *predisposing factor*, *enabling factor*, dan *reinforcing factor*.



**Gambar 2. 2 KerangkaTeori Hubungan Teman Sebaya (*Peer Group*) dan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Kebiasaan Konsumsi *Junk Food***  
Sumber: Green (1980); Yetmi *et al.* ( 2021)