

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

UPF semakin menjadi perhatian dalam bidang kesehatan masyarakat global karena kandungan gizinya yang rendah akibat proses industri intensif yang melibatkan penambahan zat seperti pengawet, pewarna, pemanis buatan, dan penambah rasa yang tidak lazim ditemukan dalam makanan rumahan, dengan tren konsumsinya yang meningkat secara signifikan, khususnya di negara berkembang dan pada kelompok usia anak-anak bahkan remaja (Diba, 2025). Beberapa contoh makanan ultra olahan mencakup minuman ringan, produk olahan susu berperisa, camilan manis atau asin dalam kemasan, permen, sereal sarapan, roti dan bun kemasan, daging olahan, serta makanan beku atau siap saji tahan lama, yang umumnya sangat lezat, praktis, tersedia dalam porsi besar, dan dipromosikan secara massif sehingga berkontribusi pada meningkatnya konsumsi di masyarakat (Rauber et al., 2021).

Perilaku konsumsi makanan UPF telah menjadi perhatian utama, khususnya di kalangan remaja usia sekolah dalam beberapa dekade terakhir. Remaja cenderung lebih mudah terpengaruh oleh tren konsumsi di masyarakat, termasuk kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji atau produk UPF, terutama saat berada di lingkungan sekolah (Janssen et al., 2018; Lestari, 2020). Fenomena ini tidak hanya terbatas pada negara maju, namun juga terjadi secara luas di negara berkembang, termasuk Indonesia. Dalam laporan penelitian sebelumnya, diketahui bahwa pada tahun 2020 sebanyak 80% remaja secara global mengonsumsi UPF sebagai bagian dari pola makan harian mereka, yaitu untuk sarapan (15%), makan siang (50%), dan makan malam (15%) (Yetmi et al., 2021). Selain itu, data lain menunjukkan bahwa 49% remaja berusia 12–15 tahun mengonsumsi makanan cepat saji minimal satu kali dalam sebulan, sementara 46% lainnya mengonsumsi UPF setidaknya satu kali dalam seminggu (Ashdown-Franks et al., 2019). Fakta ini memperlihatkan bahwa UPF telah menjadi bagian dari keseharian pola konsumsi remaja dan menunjukkan urgensi untuk ditelaah lebih lanjut.

Di Indonesia, konsumsi UPF pada remaja juga menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan. Berdasarkan temuan dari Situngkir et al. (2022), konsumsi UPF oleh pelajar di Indonesia khususnya tingkat SMP berada pada kondisi yang memprihatinkan. Penelitian yang dilakukan oleh Fitrianti et al. (2023) menunjukkan bahwa sekitar 75% pelajar SMP terbiasa membeli makanan cepat saji di lingkungan sekolah seperti burger, kebab, gorengan, bakso, kue kering, manisan, dan keripik kentang. Bahkan, sebagian besar dari mereka tidak sarapan terlebih dahulu di rumah sebelum berangkat ke sekolah. Studi pendahuluan yang dilakukan di salah satu SMP di Banyuwangi menunjukkan bahwa sebanyak 88% siswa membeli makanan cepat saji saat berada di sekolah, dengan jenis makanan yang dikonsumsi meliputi sosis, nugget, ayam goreng, kentang goreng, donat, es krim, bakso, mi goreng, batagor, dan martabak. Kebiasaan ini dilakukan hampir setiap hari, baik saat jam istirahat

maupun setelah jam sekolah, menunjukkan adanya keterikatan remaja terhadap konsumsi UPF sebagai bagian dari kebiasaan harian.

Tingginya konsumsi UPF secara terus-menerus dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan, terutama pada masa remaja yang merupakan fase penting dalam pertumbuhan. Sejumlah penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara konsumsi UPF dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja (Wu et al., 2021; Nugroho & Hikmah, 2020). Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Alhashemi et al. (2022), ditemukan bahwa 22,1% remaja atau pelajar yang rutin mengonsumsi UPF mengalami *overweight* atau obesitas. Tidak hanya itu, UPF juga dikaitkan dengan risiko munculnya berbagai penyakit degeneratif seperti penyakit jantung (Mazidi & Speakman, 2018), diabetes tipe 2 (Qin et al., 2021), hingga kanker (Kenkhuis et al., 2023). Sebaliknya, remaja yang jarang mengonsumsi UPF dan lebih banyak mengonsumsi makanan segar serta bergizi seimbang cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dan risiko penyakit tidak menular yang lebih rendah. Temuan-temuan ini menunjukkan pentingnya kontrol terhadap konsumsi UPF pada remaja, baik dari sisi individu maupun lingkungan sosialnya.

Kondisi tersebut juga tercermin pada data *overweight* dan obesitas di Indonesia, khususnya di Sulawesi Selatan dan Kota Makassar. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (2023), prevalensi remaja *overweight* di Sulawesi Selatan mencapai 11,0%, meningkat dari 10,5% menurut Riskesdas (2018). Di tingkat kota, data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi *overweight* di kalangan remaja Kota Makassar mencapai 17,67%, lebih tinggi dari angka provinsi dan nasional. Data nasional dari Riskesdas (2018) juga menunjukkan peningkatan signifikan prevalensi obesitas penduduk usia di atas 18 tahun, dari 10,5% pada tahun 2007 menjadi 21,8% pada tahun 2018. Di Provinsi Sulawesi Selatan sendiri, prevalensi obesitas tercatat sebesar 19,1%, sementara di Kota Makassar mencapai 24,05% sehingga menjadikannya kota dengan tingkat obesitas tertinggi di wilayah tersebut (Kemenkes RI, 2019). Kondisi ini berdampak pula pada salah satu sekolah di Makassar yakni SMP Negeri 6 Makassar, di mana prevalensi kejadian *overweight* sebanyak 47 orang (30,71%) dengan 14 orang (9,2%) gizi lebih dan 33 orang (21,6%) obesitas (Saniyah, 2024). Data tersebut menunjukkan bahwa masalah *overweight* dan obesitas pada remaja telah menjadi isu kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius.

Beberapa studi telah mengidentifikasi faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi UPF, di antaranya adalah tingkat pengetahuan dan sikap pelajar terhadap makanan tersebut. Ariyana & Asthiningsih (2020), Yetmi et al. (2021), dan Sidabutar (2023) menunjukkan bahwa semakin rendah pengetahuan pelajar mengenai dampak buruk UPF, maka semakin tinggi kecenderungan mereka untuk mengonsumsinya. Di sisi lain, penelitian oleh Asthiningsih (2020), Aghnia & Setyaningsih (2023), serta menegaskan bahwa sikap pelajar terhadap makanan juga memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku konsumsi UPF. Namun, penelitian-penelitian ini belum secara komprehensif melihat faktor

lain di luar individu, seperti pengaruh lingkungan sosial, khususnya dukungan sosial dan paparan media sosial yang saat ini sangat dekat dengan kehidupan remaja.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang begitu cepat telah merevolusi cara manusia berinteraksi, baik dalam hubungan individu dengan individu, individu dengan kelompok, maupun antarkelompok. Internet menjadi bagian penting dari kemajuan ini karena mampu memberikan berbagai kemudahan yang menyentuh hampir seluruh aspek kehidupan manusia, seperti sosial, ekonomi, pendidikan, hiburan, hingga agama. Kehadiran internet membawa dampak positif yang signifikan, terutama dalam hal pertukaran informasi yang kini dapat dilakukan tanpa harus memikirkan hambatan biaya, waktu, atau jarak. Kebutuhan manusia untuk bersosialisasi, mengakses informasi, maupun menikmati hiburan kini dapat terpenuhi dengan mudah melalui internet. Hal ini tentu sangat berbeda jika dibandingkan dengan masa lalu, di mana komunikasi jarak jauh hanya bisa dilakukan melalui media seperti surat atau telegram (Hartian & Harahap, 2023).

Pada tahun yang sama, Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia mencatat bahwa terdapat sekitar 63 juta pengguna internet di Indonesia, dengan 95% di antaranya aktif menggunakan media sosial. Menariknya, sekitar 80% dari jumlah tersebut merupakan remaja berusia 15 hingga 19 tahun, termasuk kalangan mahasiswa. Pengguna internet terbanyak masih didominasi oleh wilayah barat Indonesia, seperti Pulau Jawa, Bali, dan Sumatera (Hartian & Harahap, 2023). Media sosial, sebagaimana didefinisikan oleh Kaplan dan Haenlein (2010), adalah sekelompok aplikasi berbasis internet yang memungkinkan para penggunanya untuk menciptakan dan bertukar konten, dengan fondasi ideologis dan teknologi dari Web 2.0. Saat ini, penggunaan internet tidak hanya terbatas pada kebutuhan akademik atau edukasi, tetapi juga mencakup aktivitas hiburan, belanja daring, hingga interaksi sosial melalui berbagai platform digital. Kalangan remaja menjadi pengguna terbesar media sosial di Indonesia. Menurut data Statista (2017), platform yang paling banyak digunakan di antaranya adalah YouTube (43%), Facebook (41%), WhatsApp (40%), Instagram (38%), dan LINE (33%).

Tren informasi mengenai makanan yang tersebar di media sosial seperti ulasan tempat makan atau makanan yang sedang viral telah terbukti memiliki pengaruh terhadap perilaku makan para remaja (Bestari, 2014). Data dari Kementerian Kesehatan RI (2018) menunjukkan bahwa perilaku konsumsi makanan masyarakat Indonesia, khususnya yang berusia di atas 10 tahun, cukup mengkhawatirkan. Sebanyak 40,7% penduduk mengonsumsi makanan tinggi lemak, kolesterol, dan makanan yang digoreng; 26,2% sering mengonsumsi makanan asin; dan 53,1% mengonsumsi makanan manis. Sementara itu, konsumsi sayur dan buah yang rendah juga sangat menonjol, yakni mencapai 93,6%. Kondisi ini mencerminkan pola makan yang tidak seimbang dan berpotensi meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Media sosial menjadi salah satu ruang digital yang mendorong terjadinya interaksi

sosial dalam bentuk baru, di mana pengguna tidak hanya bertukar pesan, tetapi juga membagikan berbagai jenis konten seperti teks, gambar, dan video. Dalam konteks makanan, media sosial telah menjadi sarana penting untuk menyebarkan informasi tentang kandungan gizi, bahan-bahan masakan, rekomendasi kuliner, hingga media pemasaran produk makanan. Para pengguna, termasuk food blogger dan content creator, kerap memberikan ulasan, rekomendasi, dan saran yang memengaruhi pengikut mereka dalam menentukan pilihan makanan. Sebuah penelitian oleh Khoiriani dkk. (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar (82,2%) dewasa muda menggunakan media sosial sebagai referensi kuliner. Namun, secara statistik, penggunaan media sosial tersebut belum menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap perilaku makan yang sehat.

Remaja berada dalam tahap perkembangan psikososial yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, sehingga penting untuk mengkaji lebih jauh peran dukungan sosial dari orang tua, teman sebaya, dan media sosial dalam membentuk kebiasaan konsumsi makanan, khususnya UPF. Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai penguat perilaku positif dan sebagai filter terhadap pengaruh negatif dari lingkungan luar. Oleh karena itu, mengkaji dukungan sosial sebagai faktor eksternal yang berpengaruh terhadap perilaku konsumsi UPF menjadi hal yang sangat relevan untuk diteliti guna merumuskan strategi intervensi yang lebih efektif. Penelitian ini difokuskan pada siswa SMP yang termasuk dalam masa remaja awal yang masih mencari jati diri, mudah terpengaruh akan hal baru, dan tingkat coba-coba terhadap hal baru sangat tinggi (Putro, 2017).

Melihat semua kondisi yang terjadi, mulai dari tingginya konsumsi UPF secara global, nasional, hingga di lingkungan sekolah, meningkatnya prevalensi overweight dan obesitas pada remaja, serta besarnya pengaruh lingkungan sosial dan media sosial terhadap perilaku makan remaja, maka peneliti merasa penting untuk mengeksplorasi lebih dalam peran dukungan sosial dalam memengaruhi perilaku konsumsi UPF. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial, sikap, dan media sosial dengan perilaku konsumsi UPF, serta mengidentifikasi bentuk dukungan sosial yang paling dominan dalam memengaruhi perilaku konsumsi UPF di kalangan pelajar, khususnya di tingkat sekolah menengah pertama.

1.2 Teori

1.2.1 Tinjauan Umum tentang Remaja

1.2.1.1 Definisi Remaja

Remaja merupakan fase transisi dari masa anak-anak menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan pesat baik secara biologis maupun fisiologis, seperti pematangan hormon dan pertumbuhan tubuh. Istilah "remaja" berasal dari kata Latin *adolescence* yang berarti "bertumbuh" atau "mencapai kematangan". Menurut World Health Organization

(WHO), remaja adalah masa ketika individu mengalami kemunculan dan kematangan ciri seksual sekunder, perkembangan psikologis dan identitas diri, serta pergeseran dari ketergantungan sosial ekonomi menuju kemandirian. Dengan demikian, masa remaja merupakan periode kritis yang menuntut penyesuaian fisik dan mental. Untuk mendukung proses ini, remaja perlu menjaga kesehatannya melalui asupan gizi yang seimbang dan aktivitas fisik yang memadai (Diananda, 2019).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai individu berusia 10 hingga 18 tahun. Sementara itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menetapkan rentang usia remaja antara 10 hingga 24 tahun bagi mereka yang belum menikah. Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang mencakup periode sejak awal pubertas hingga tercapainya kematangan, umumnya dimulai pada usia sekitar 14 tahun untuk laki-laki dan 12 tahun untuk perempuan (Shilphy, 2020).

1.2.1.2 Pembagian Tahapan Remaja

Menurut Hurlock, seorang ahli psikologi perkembangan, masa remaja dimulai ketika seorang anak mengalami kematangan seksual dan berakhir ketika ia telah mencapai usia dewasa secara legal (Octavia, 2020). Menurut Hurlock (dalam Octavia, 2020), masa remaja terbagi menjadi dua tahap yakni masa remaja awal yang berlangsung pada usia sekitar 13 atau 14 hingga 17 tahun. Pada tahap ini, remaja mengalami perubahan fisik yang sangat cepat dan mencapai puncaknya, disertai dengan ketidakstabilan emosi serta pencarian identitas diri dan perubahan dalam hubungan sosial serta masa remaja akhir yang terjadi pada usia 17 hingga 20 tahun, ditandai dengan keinginan untuk menjadi pusat perhatian, sikap idealis, semangat tinggi, serta upaya untuk memperkuat identitas dan mencapai kemandirian emosional. Namun, fase ini juga sering diwarnai oleh sifat-sifat negatif seperti ketidaktenteraman, sikap pesimis, dan kecenderungan untuk menghindari tanggung jawab, sehingga sering disebut sebagai masa yang penuh tantangan atau "masa negatif".

1.2.2 Tinjauan Umum tentang Ultra Processed Food (UPF)

1.2.2.1 Definisi UPF

UPF merupakan makanan yang telah mengalami proses pengolahan intensif dengan penambahan zat aditif seperti pewarna, pengawet, dan perasa buatan, yang menghilangkan bentuk alami dari bahan dasarnya (Marrón-Ponce et al., 2018).

Keunggulan utama dari UPF adalah kepraktisannya dalam konsumsi dan rasa yang lebih kuat akibat penambahan perisa sintetis. Penelitian berbasis populasi menunjukkan bahwa UPF merupakan hasil inovasi pangan dengan kandungan energi, lemak, natrium, dan gula yang tinggi, namun sangat rendah serat, vitamin, dan mineral (Monteiro et al., 2019). Proses pengolahan UPF melibatkan berbagai teknik seperti pemadatan, pengocokan, karbonisasi, dan penambahan massa (Monteiro et al., 2019). Dalam satu produk UPF, umumnya terdapat minimal lima bahan tambahan, yang sebagian besar tidak lazim digunakan dalam dapur rumahan, seperti penstabil, gluten, laktosa, isolat protein, whey protein, dan fruktosa (AIMI, 2021).

Proses lanjutan dalam pembuatan UPF meliputi hidrogenasi, modifikasi kimia, atau hidrolisis, yang kemudian diikuti dengan pencampuran bahan yang telah dimodifikasi dengan sedikit atau tanpa bahan alami sama sekali. Produk ini selanjutnya diberi tambahan seperti perisa, pengemulsi, pewarna, dan bahan aditif lainnya untuk menciptakan rasa yang kuat dan menarik. Setelah melalui proses pencetakan dan penggorengan setengah matang, produk dikemas dalam kemasan yang dirancang menarik minat konsumen. Contoh dari UPF meliputi makanan ringan dalam kemasan, cokelat, roti kemasan, es krim, permen, sosis, sereal, pasta, bumbu bubuk, dan berbagai produk instan lainnya (Monteiro et al., 2019).

1.2.2.2 Klasifikasi UPF

UPF merupakan salah satu kategori makanan olahan yang diklasifikasikan melalui sistem NOVA. NOVA adalah sistem klasifikasi makanan yang dikembangkan oleh Prof. Carlos Monteiro dan tim dari Universitas São Paulo, berdasarkan hasil penelitian mereka terhadap pola konsumsi masyarakat di Brasil. Penelitian tersebut menemukan adanya peningkatan konsumsi makanan yang sangat diproses, seperti makanan siap saji, bergula tinggi, dan dalam kemasan (AIMI, 2021). Sistem klasifikasi NOVA disusun dengan berbagai pertimbangan tertentu yakni (Sadler et al., 2021) :

- a. Klasifikasi makanan konvensional dianggap kurang relevan karena biasanya mengelompokkan makanan dan bahan pangan berdasarkan asal tumbuhan atau hewan serta kandungan nutrisinya.
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengolahan makanan dengan peningkatan risiko kesehatan, contohnya adalah lemak trans industri yang dihasilkan melalui hidrogenasi parsial pada banyak produk

kemasan berlemak, yang diketahui berkontribusi pada penyakit kardiovaskular (De Souza et al., 2015).

- c. Minat terhadap makanan dan masakan rumahan menurun akibat dominasi produk makanan kemasan bermerek, yang menyebabkan perubahan sistem dan pasokan pangan secara global.
- d. Fenomena ini terjadi karena perusahaan besar memproduksi makanan olahan dalam skala masif, melampaui produksi nasional di berbagai negara, didukung oleh investasi dalam teknologi dan pengembangan pasar baru di industri makanan kemasan.
- e. Saat ini, banyak perusahaan pangan transnasional memiliki sumber daya besar untuk memproduksi, memasarkan, mempromosikan, serta melobi demi kepentingan produk kemasan bermerek mereka.

Adapun jenis makanan yang diklasifikasikan oleh NOVA grup menjadi 4 grup yaitu:

- a. Grup 1 adalah makanan yang tidak diproses atau hanya diproses secara minimal. Makanan ini bersifat alami dan hanya melalui proses seperti penghilangan bagian yang tidak bisa dimakan, pengeringan, penghancuran, penggilingan, atau fraksinasi tanpa penambahan bahan lain (Sadler et al., 2021).
- b. Grup 2 mencakup bahan kuliner olahan, yaitu bahan tambahan rasa, aroma, atau tekstur yang berasal dari makanan grup 1, seperti garam, gula, dan minyak. Bahan-bahan ini biasanya diperoleh melalui proses ekstraksi, pemurnian, penggilingan halus, atau hidrogenasi (AIMI, 2021).
- c. Grup 3 adalah makanan olahan yang merupakan hasil pengolahan makanan grup 1 dengan penambahan bahan seperti minyak, gula, atau garam. Prosesnya meliputi pengawetan, pengasinan, pengasaman, atau fermentasi untuk meningkatkan daya tahan dan memodifikasi rasa produk (AIMI, 2021).
- d. Grup 4 terdiri dari makanan UPF yaitu produk olahan industri yang umumnya dijual dalam kemasan dan dirancang untuk menggantikan makanan “asli”. Produk ini dibuat dengan formulasi bahan khusus untuk penggunaan industri, menggunakan berbagai teknik dan proses industri (Petrus et al., 2021).

1.2.2.3 Dampak UPF

Berbagai penyakit yang sering dikaitkan dengan tingkat konsumsi UPF berlebih antara lain (Mescoloto, Pongiluppi, dan Domene, 2023):

a. Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Tidak Sehat

Minat yang tinggi terhadap UPF memengaruhi pola makan dengan meningkatnya konsumsi makanan olahan dan menurunnya konsumsi makanan segar yang minim pengolahan, seperti sayur, buah, dan masakan rumahan. Kebiasaan ini membuat konsumen sulit melepaskan diri dari makanan rendah nutrisi karena ketergantungan terhadap UPF.

b. Risiko Obesitas

Kandungan kalori tinggi, beban glikemik besar, dan ketidakseimbangan nutrisi dalam UPF meningkatkan risiko kelebihan berat badan hingga obesitas. Formulasi bahan pada UPF cenderung menyediakan kalori tinggi tanpa nutrisi yang memadai, yang dipicu oleh rasa lapar akibat lonjakan gula darah setelah konsumsi.

c. Penyakit Tidak Menular

Konsumsi UPF yang berkontribusi pada obesitas juga terkait dengan meningkatnya risiko penyakit tidak menular, seperti diabetes tipe 2. Ketidakseimbangan nutrisi dari UPF dapat meningkatkan kadar biomarker inflamasi dalam tubuh yang memicu penyakit tersebut.

d. Penyakit Periodontal

Kesehatan gigi dan mulut juga terpengaruh oleh konsumsi UPF, terutama karena kandungan pemanis berlebih yang menjadi sumber makanan bagi bakteri mulut, sehingga memicu perkembangan karies dan kerusakan gigi lainnya.

1.2.3 Tinjauan Umum tentang Karakteristik Responden

1.2.3.1 Jenis Kelamin

Jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perbedaan dalam memilih makanan. Perempuan biasanya lebih memperhatikan bentuk tubuh ideal dan terkadang mengekspresikan emosi saat membeli makanan dalam situasi tertentu. Sementara itu, laki-laki membeli makanan sebagai bentuk kesenangan sehingga sering kali mengonsumsi dalam jumlah yang tidak terbatas (Puspasari & Farapti, 2020).

1.2.3.2 Pendapatan Orang Tua

Pendapatan orang tua merupakan salah satu faktor sosial ekonomi yang berpengaruh terhadap kesejahteraan dan pola konsumsi dalam keluarga, termasuk asupan gizi anak. Keluarga dengan pendapatan rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam membeli makanan bergizi, mengakses layanan

kesehatan, dan memenuhi kebutuhan dasar lainnya. Hal ini dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak, serta meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi seperti stunting atau obesitas (Aryani et al., 2024). Selain itu, rendahnya pendapatan juga sering dikaitkan dengan keterbatasan akses informasi gizi dan edukasi kesehatan.

1.2.3.3 Pekerjaan

Jenis pekerjaan orang tua, terutama ibu, memiliki peran penting dalam pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan gizi anak. Orang tua yang bekerja penuh waktu cenderung memiliki waktu yang lebih sedikit untuk mengawasi pola makan dan aktivitas anak, sehingga berpotensi memengaruhi kebiasaan konsumsi yang tidak sehat. Selain itu, pekerjaan yang tidak tetap atau berisiko rendah penghasilan dapat memperburuk kondisi ekonomi keluarga, mempengaruhi kestabilan asupan gizi, serta kemampuan untuk mengakses layanan kesehatan (Barokah et al., 2022)

1.2.4 Tinjauan Umum tentang Predisposing Factors Konsumsi UPF

1.2.4.1 Usia

Perkembangan usia berpengaruh pada cara berpikir dan perilaku remaja terkait pola makan, karena seiring bertambahnya usia, kemampuan kognitif meningkat sehingga pengetahuan juga menjadi lebih baik (Tangkilisan et al., 2022). Perubahan usia ini dapat memengaruhi pola konsumsi makanan, khususnya pada remaja yang cenderung mengonsumsi makanan dengan variasi yang terbatas, porsi kecil, dan asupan gizi yang tidak seimbang pada setiap waktu makan (Majid et al., 2016).

1.2.4.2 Pendidikan

Tingkat pendidikan yang tinggi memiliki pengaruh signifikan terhadap pola makan seseorang. Individu dengan pendidikan yang lebih baik umumnya memiliki pengetahuan yang lebih luas mengenai pentingnya memilih makanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh. Dengan pemahaman tersebut, mereka cenderung lebih bijak dalam menentukan jenis dan kualitas makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Sebaliknya, individu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah mungkin kurang memahami pentingnya pola makan sehat sehingga kebiasaan makan mereka cenderung kurang baik (Fatmadhanik & Surabaya, 2022).

1.2.4.3 Budaya

Tradisi, adat istiadat, serta pengaruh budaya barat yang masuk ke Indonesia merupakan faktor penting yang turut membentuk pola konsumsi masyarakat. Faktor-faktor ini tidak

hanya mengikat masyarakat pada aturan dan norma yang berlaku di daerah masing-masing, tetapi juga memengaruhi pilihan serta kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari. Sebagai contoh, di Jeneponto, Sulawesi Selatan, terdapat kepercayaan bahwa perempuan sebaiknya menghindari mengonsumsi buah mangga karena dipercaya dapat menimbulkan bau badan tidak sedap serta menyebabkan haid yang berkepanjangan (Intan, 2018). Kepercayaan seperti ini menunjukkan bagaimana budaya lokal dan adat istiadat masih sangat memengaruhi perilaku konsumsi dalam komunitas tertentu, meskipun di tengah arus modernisasi dan globalisasi yang terus berkembang.

1.2.5 Tinjauan Umum tentang Enabling Factors Konsumsi UPF

1.2.5.1 Uang Saku

Jumlah uang saku yang diberikan oleh keluarga kepada seorang remaja memainkan peran penting dalam memengaruhi daya beli dan perilaku konsumsinya, khususnya dalam hal makanan. Semakin besar uang saku yang dimiliki oleh remaja, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk membeli makanan, termasuk makanan yang kurang sehat seperti makanan cepat saji atau jajanan kemasan yang tinggi kalori. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya akses dan kebebasan dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi tanpa adanya pengawasan yang ketat dari orang tua atau pihak sekolah. Selain itu, besarnya uang saku juga dapat mendorong kecenderungan untuk jajan berlebihan yang berisiko memicu perilaku konsumsi tidak sehat seperti konsumsi makanan UPF secara berlebihan. Dengan demikian, faktor ekonomi seperti uang saku perlu diperhatikan dalam upaya mengontrol pola makan remaja agar tetap seimbang dan mendukung kesehatan mereka (Rahman et al., 2021).

1.2.5.2 Akses Konsumsi UPF

Aksesibilitas terhadap makanan menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi pola konsumsi, terutama pada kelompok usia remaja dan dewasa muda seperti mahasiswa. Dalam beberapa tahun terakhir, konsumsi makanan dan minuman berisiko seperti makanan tinggi lemak, minuman manis, serta makanan instan semakin menjadi kebiasaan umum di kalangan mahasiswa. Produk-produk tersebut, termasuk makanan ringan, makanan siap saji, minuman kemasan, serta berbagai jenis makanan instan lainnya, dikategorikan sebagai UPF (Monteiro et al., 2019).

UPF dikenal memiliki karakteristik yang kurang mendukung kesehatan, antara lain padat energi dan tinggi kandungan gula,

sodium, lemak jenuh, serta lemak trans. Sebaliknya, UPF cenderung rendah kandungan serat, asam lemak tak jenuh ganda, dan zat gizi mikro penting seperti kalsium, seng, serta vitamin A, B12, C, dan E. Ketidakseimbangan kandungan gizi tersebut menjadikan UPF sebagai salah satu kontributor utama terhadap peningkatan berat badan yang berlebih dan potensi munculnya masalah kesehatan metabolik lainnya (Matos et al., 2021).

Kemudahan akses terhadap UPF, baik dari segi ketersediaan produk di lingkungan sekitar maupun harga yang terjangkau, turut memperparah pola konsumsi yang tidak sehat di kalangan mahasiswa. Selain itu, pengaruh sosial dari teman sebaya juga menjadi pendorong signifikan yang meningkatkan frekuensi konsumsi UPF, bahkan dapat mencapai lebih dari empat kali dalam sehari. Dengan demikian, aksesibilitas dan lingkungan sosial merupakan faktor penting dalam membentuk pola konsumsi UPF yang berisiko terhadap kesehatan jangka panjang (Vashtianada et al., 2023).

1.2.5.3 Stres

Kesehatan mental memiliki pengaruh besar terhadap individu, keluarga, dan masyarakat, serta menjadi salah satu penyumbang utama terhadap beban penyakit yang diukur melalui tahun hidup yang disesuaikan dengan kecacatan (DALYs). Salah satu gangguan mental yang umum terjadi di kalangan dewasa, termasuk mahasiswa, adalah stres, yaitu kondisi ketika tuntutan lingkungan melebihi kapasitas adaptasi individu sehingga menimbulkan perubahan biologis dan psikologis yang meningkatkan risiko penyakit (Samy et al., 2021). Stres psikologis dalam berbagai bentuk, seperti kecemasan, depresi, atau tekanan emosional, dapat mendorong seseorang untuk mencari pelarian melalui konsumsi makanan, terutama jenis makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi seperti UPF. UPF dengan karakteristik rasa yang kuat serta kandungan tinggi gula, garam, dan lemak sering dikonsumsi untuk memberikan rasa nyaman saat mengalami tekanan. Oleh karena itu, stres dan gangguan mental lainnya dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pola konsumsi UPF, khususnya di kalangan remaja dan mahasiswa.

1.2.6 Tinjauan Umum tentang Reinforcing Factors Konsumsi UPF

1.2.6.1 Dukungan Orang Tua

Siswa sekolah kerap menghadapi tantangan dalam memilih makanan, di mana sebagian besar dari mereka lebih memilih makanan yang dijual di kantin atau lingkungan sekitar sekolah. Kebiasaan ini, jika dilakukan terus-menerus tanpa pengawasan,

dapat berdampak buruk terhadap kesehatan siswa karena tidak adanya kontrol terhadap kualitas dan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga sangat penting dalam membentuk pola konsumsi yang sehat. Perilaku keluarga dapat menjadi teladan sekaligus pengaruh utama dalam membangun kebiasaan makan yang baik pada anak (Fatmasari, 2017).

Salah satu bentuk dukungan keluarga yang efektif adalah dengan membiasakan anak untuk sarapan di rumah secara tepat waktu dan dengan asupan yang cukup. Kebiasaan ini dapat mencegah rasa lapar sebelum waktu makan siang, serta melatih anak untuk menjaga pola makan secara teratur. Selain itu, pemberian informasi mengenai dampak negatif dari melewatkan waktu makan dan konsumsi makanan UPF juga penting untuk meningkatkan kesadaran anak agar mampu menjaga pola makannya secara mandiri. Untuk siswa dengan aktivitas padat, membawa bekal dari rumah menjadi solusi yang tepat. Peran keluarga dalam menyiapkan bekal, menyediakan makanan yang cukup dan bergizi, serta menciptakan kebiasaan makan sehat, akan mengurangi ketergantungan anak terhadap makanan cepat saji. Semakin kuat dukungan yang diberikan oleh keluarga, semakin kecil kemungkinan siswa tergoda untuk jajan sembarangan.

1.2.6.2 Dukungan Teman Sebaya

Interaksi dengan teman sebaya pada masa remaja memiliki pengaruh besar terhadap munculnya kebiasaan makan yang kurang sehat. Remaja cenderung lebih sering menghabiskan waktu di luar rumah bersama teman-temannya, yang membuka peluang lebih besar untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Hal ini menjadi salah satu faktor yang memicu penyimpangan perilaku makan pada usia remaja (Afifah, 2017). Selain itu, pengaruh teman sebaya perlu mendapat perhatian khusus karena terdapat hubungan erat antara lingkungan pergaulan dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Perubahan gaya hidup remaja yang mengikuti tren modern turut memperkuat kecenderungan ini, di mana keinginan untuk mencoba makanan baru, termasuk fast food, menjadi bagian dari gaya hidup remaja masa kini (Astiningsih, 2019). Perilaku remaja juga mulai banyak dipengaruhi oleh teman, termasuk dalam hal konsumsi makanan. Mereka lebih sering menghabiskan waktu bersama kelompok sebayanya dan berusaha keras untuk diterima di dalam lingkungan tersebut dengan menyesuaikan preferensi makanan serta membuat pilihan berdasarkan apa yang dikonsumsi oleh teman-temannya (Brown, 2011).

1.2.6.3 Paparan Media Sosial

Kurnia et al. (2022) menjelaskan bahwa media sosial merupakan platform daring berbasis teknologi web yang memungkinkan terjadinya komunikasi interaktif antar pengguna. Media ini tidak hanya menjadi sarana pertukaran informasi satu arah, tetapi juga terus berkembang setiap tahunnya dengan fitur-fitur baru yang semakin canggih. Selain itu, media sosial telah dimanfaatkan secara luas sebagai sarana periklanan digital yang bersifat interaktif, di mana iklan ditayangkan melalui berbagai aplikasi dan situs populer yang mudah diakses oleh masyarakat luas (GATI, 2019). Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2020), jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 196,7 juta orang pada periode 2019–2020.

Perkembangan media sosial dewasa ini telah memudahkan penyebaran informasi yang dapat dijangkau oleh berbagai lapisan usia (Suparyanto & Rosad, 2020). Iklan yang ditampilkan di media sosial tidak hanya menyampaikan pesan, tetapi juga mampu membentuk persepsi serta memengaruhi perilaku audiens. Informasi yang diterima secara visual dan menarik memiliki potensi untuk mengubah cara berpikir, termasuk dalam keputusan konsumsi. Penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 83% siswa memperhatikan iklan makanan yang mereka lihat di media sosial, dan 71,88% dari mereka menerima pesan yang disampaikan dalam iklan tersebut (Richadinata & Astitiani, 2021), yang mengindikasikan besarnya pengaruh konten digital terhadap generasi muda.

Tren penggunaan media sosial yang tinggi menjadikannya sebagai saluran promosi yang efektif bagi berbagai produk, termasuk makanan. APJII (2020) mencatat bahwa kelompok usia 16–25 tahun merupakan pengguna media sosial terbanyak di Indonesia, menjadikan remaja sebagai target pasar utama bagi produsen makanan. Selain karena karakter konsumtif yang tinggi, remaja juga rentan terhadap pengaruh tren sosial dan perasaan takut tertinggal dari perkembangan yang sedang populer. Sebelum memutuskan membeli suatu produk, remaja umumnya mencari informasi terlebih dahulu seperti harga, ukuran, varian rasa, dan spesifikasi lainnya melalui media sosial.

Visualisasi menarik yang digunakan dalam iklan makanan di media sosial berperan besar dalam membangkitkan minat beli, karena tampilan visual tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja dan berdampak pada perilaku konsumsinya (Lugra Augusta Pranawa & Abiyasa, 2019). Media sosial saat ini

bahkan menjadi rujukan utama bagi anak muda dalam mencari informasi kuliner (Karini et al., 2018). Akibatnya, semakin besar eksposur terhadap iklan makanan, maka semakin besar pula kemungkinan seseorang untuk membeli dan mengonsumsi makanan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa keputusan seseorang untuk memilih suatu produk makanan sangat dipengaruhi oleh tayangan iklan yang mereka lihat (Review et al., 2022).

1.2.6.4 Sikap

Sikap yang ditunjukkan oleh remaja terhadap beberapa pernyataan tentang konsumsi makanan cepat saji, remaja sudah mengetahui kebiasaan makanan cepat saji (UPF) tidak aman untuk kesehatan, tetapi remaja masih mau mengonsumsi makanan cepat saji (UPF). Kebiasaan remaja sangat berpengaruh terhadap sikap dalam memilih makanan, remaja dengan sikap yang baik pun tergiur untuk mengkonsumsinya. Walaupun mereka tahu dampak negatif dari mengonsumsi makanan cepat saji (UPF) dan zat gizi apa yang tergantung di dalam makanan cepat saji (UPF). Menurut asumsi bahwa terdapat hubungan antara sikap dengan kebiasaan konsumsi makan dikarenakan sikap positif atau negatif remaja bahwa mereka tidak akan mengonsumsi makanan cepat saji (UPF), karena mereka akan berfikir bahwa fast food adalah makanan yang enak dan praktis (Amalia, 2018).

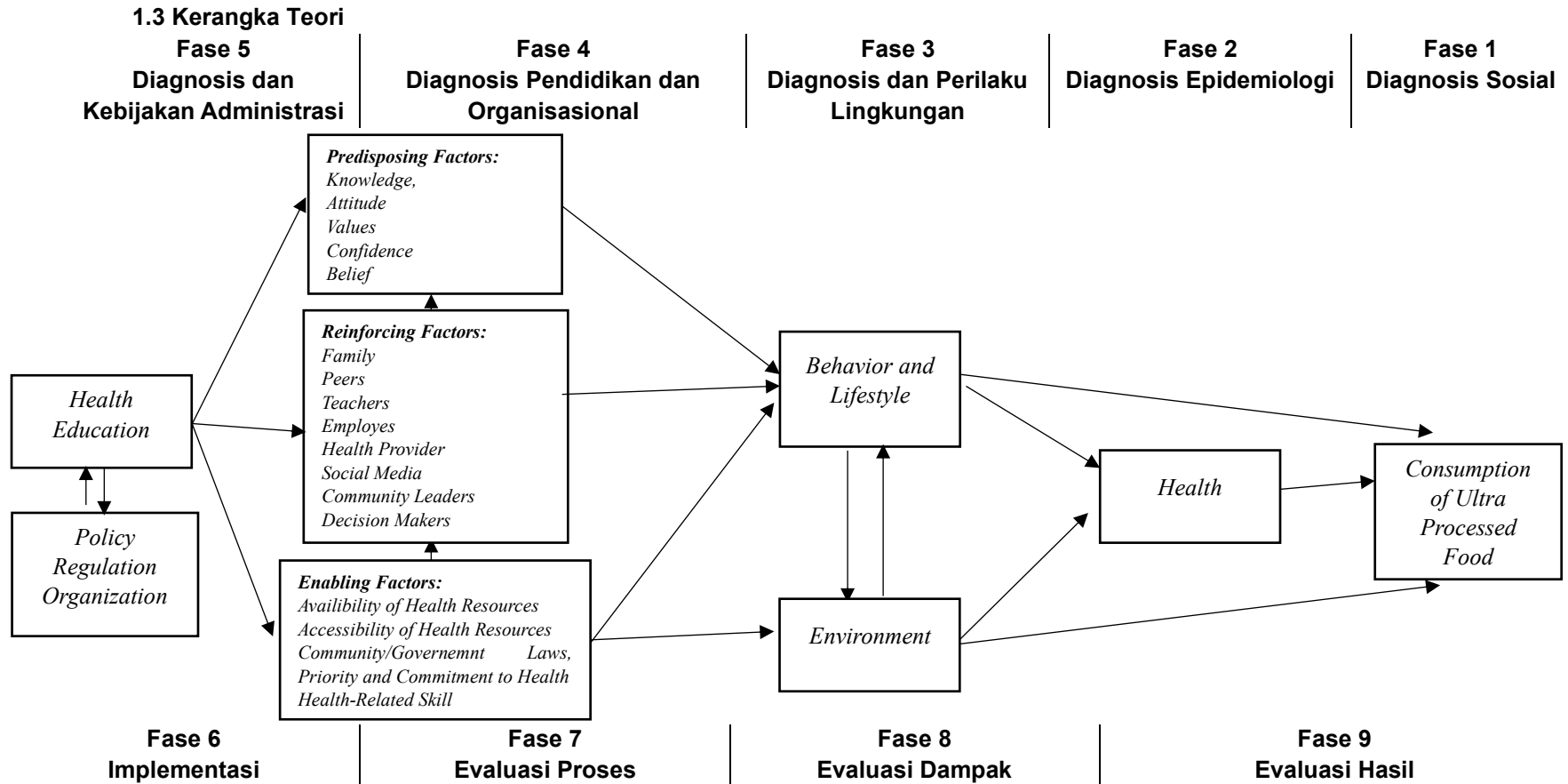
1.2.7 Tabel Sintesa

Tabel 1.1 Sintesis Penelitian

No	Peneliti (Tahun & Sumber)	Judul & Jurnal	Desain Penelitian	Jumlah Sampel	Temuan Utama
1	Fitriyanti Patarru' et al. (2022), <i>Suara Forikes</i>	<i>Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Status Gizi pada Remaja</i>	Cross-sectional	84 remaja	Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi fast food dan status gizi remaja ($p=0,000$).
2	Delvi Fitrianti et al. (2023), <i>Jurnal Riset Kesehatan</i>	<i>Determinants of Fast Food Consumption Behavior in Adolescents in Jakarta</i>	Cross-sectional	200 siswa SMA	Pengetahuan, body image, uang saku & promosi berhubungan dengan konsumsi fast food. Media sosial tidak signifikan.
3	Tengku Hartian SN & Mustika Hana (2023), <i>JKEMS</i>	<i>Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Konsumsi Fast Food pada Siswa SDN 70 Pekanbaru</i>	Cross-sectional	70 siswa SD	Ada hubungan pengetahuan dengan konsumsi fast food ($p=0.037$), sikap tidak berhubungan ($p=0.226$).
4	Monteiro et al.	<i>Ultra-Processed</i>	Literatur/Review	-	UPF berdampak negatif pada pola makan dan risiko penyakit tidak

	(2019), <i>FAO Report</i>	<i>Foods, Diet Quality, and Health (NOVA Classification)</i>			menular; konsumsi tinggi di negara maju dan meningkat di negara berkembang.
5	Julia Rahman et al. (2021), <i>AcTion: Aceh Nutrition Journal</i>	<i>Peer Group, Uang Saku dan Konsumsi Pangan dengan Gizi Lebih</i>	Cross-sectional	50 remaja	Terdapat hubungan signifikan antara peer group support, uang saku, dan pola konsumsi dengan status gizi lebih ($p < 0.05$).
6	Sofiatun Aghnia et al. (2023), <i>Era Klinis</i>	<i>Hubungan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi terhadap Konsumsi Fast Food dan Soft Drink</i>	Cross-sectional	33 siswa SMK	Pengetahuan berhubungan signifikan dengan konsumsi fast food & soft drink ($p < 0.05$); status gizi tidak signifikan.
7	Rahman Suhada & Ni Wayan Wiwin (2019), <i>Borneo Student Research</i>	<i>Hubungan Teman Sebaya dengan Konsumsi Fast Food pada Siswa SMA Samarinda</i>	Korelasional deskriptif	311 siswa	Hubungan signifikan antara pengaruh teman sebaya dan konsumsi fast food dengan korelasi positif lemah ($r = 0.259$).

8	Asweros U. Zogara et al. (2022), <i>Jurnal Nutrition College</i>	<i>Sosioekonomi, Uang Saku, Media Sosial & Fast Food</i>	Cross-sectional	349 siswi SMA	Pendidikan orang tua, uang saku, dan media sosial berhubungan dengan konsumsi fast food ($p < 0.05$).
9	Marfiah et al. (2023), <i>SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah</i>	<i>Sumber Informasi, Lingkungan Sekolah & Dukungan Keluarga terhadap Pencegahan Anemia</i>	Cross-sectional	89 siswi SMK	Lingkungan sekolah dan informasi signifikan terhadap perilaku pencegahan anemia ($p < 0.05$).
10	Wiguna et al. (2022), <i>Homeostasis</i>	<i>Pengaruh Lingkungan Sekolah terhadap Pencegahan Anemia Remaja Putri</i>	Cross-sectional	36 siswi	Lingkungan sekolah memengaruhi perilaku pencegahan anemia. Nilai rerata faktor lingkungan di atas rata-rata keseluruhan.



Gambar 1.1 Kerangka Teori

Sumber: Teori Lawrence Green (1980) Model PRECEDE PROCEED

1.4 Rumusan Masalah

- 1.4.1 Apakah ada hubungan antara karakteristik (jenis kelamin, pendapatan dan pekerjaan) dengan konsumsi UPF pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar
- 1.4.2 Apakah ada hubungan antara dukungan orang tua dengan konsumsi UPF pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar?
- 1.4.3 Apakah ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan konsumsi UPF pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar?
- 1.4.4 Apakah ada hubungan antara sikap dengan konsumsi UPF pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar?
- 1.4.5 Apakah ada hubungan antara paparan akses media sosial dengan konsumsi UPF pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar?

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan Karakteristik, dukungan sosial dan sikap terhadap konsumsi UPF pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar

1.5.2. Tujuan Khusus

- 1.5.2.1. Untuk mengetahui hubungan Karakteristik (jenis kelamin dan pendapatan orang tua) dengan konsumsi UPF pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar
- 1.5.2.2. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan orang tua dengan konsumsi UPF pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar
- 1.5.2.3. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dengan konsumsi UPF pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar
- 1.5.2.4. Untuk mengetahui hubungan antara sikap dengan konsumsi UPF pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar
- 1.5.2.5. Untuk mengetahui hubungan antara paparan akses media sosial dengan konsumsi UPF pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Ilmiah

Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dalam memperkuat kajian perilaku konsumsi remaja, khususnya dalam konteks pengaruh faktor sosial terhadap konsumsi makanan ultra-olahan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur mengenai determinan sosial dalam pola makan remaja serta menjadi dasar

bagi pengembangan intervensi promotif preventif berbasis sekolah dan keluarga yang berorientasi pada perubahan perilaku konsumsi

1.6.2. Manfaat Institusi

Bagi institusi pendidikan, khususnya sekolah menengah pertama di Kota Makassar, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dalam mengembangkan kebijakan sekolah sehat, pembinaan gizi remaja, serta strategi edukasi gizi yang melibatkan guru dan lingkungan sebaya. Selain itu, bagi institusi kesehatan seperti puskesmas dan dinas kesehatan, temuan ini dapat menjadi referensi dalam merancang program intervensi yang menasar kelompok remaja sebagai populasi risiko dalam konsumsi UPF.

1.6.3. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada orang tua, guru, dan teman sebaya mengenai peran penting mereka dalam membentuk pola konsumsi sehat pada remaja. Temuan ini juga dapat mendorong peningkatan kesadaran dan kerja sama lintas pihak dalam menciptakan lingkungan sosial yang mendukung perilaku makan sehat, serta menjadi dasar penyusunan modul edukasi atau kampanye gizi yang relevan dengan kondisi remaja di perkotaan.

1.7 Dasar Pemikiran Variabel Penelitian

Masa remaja merupakan fase penting dalam siklus kehidupan, ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang memengaruhi berbagai aspek perilaku, termasuk pola konsumsi makanan. Pada tahap ini, remaja mulai mengembangkan kemandirian dalam memilih makanan, namun pada saat yang sama juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Konsumsi UPF yang tinggi telah dikaitkan dengan meningkatnya risiko obesitas, penyakit metabolik, dan gangguan kesehatan jangka panjang lainnya.

Dalam konteks ini, dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku konsumsi makanan remaja. Dukungan sosial tidak hanya mencakup bantuan emosional atau material, tetapi juga mencerminkan bentuk pengaruh interpersonal yang dapat memfasilitasi atau menghambat perilaku tertentu, termasuk kebiasaan makan. Dukungan sosial yang berasal dari lingkungan terdekat seperti orang tua, guru, dan teman sebaya memiliki potensi besar dalam membentuk keputusan makan remaja.

Orang tua memiliki peran utama dalam pembentukan pola makan anak sejak dini, baik melalui penyediaan makanan di rumah, pengawasan terhadap konsumsi makanan, maupun melalui contoh perilaku makan yang ditunjukkan sehari-hari. Keterlibatan orang tua dalam membatasi akses

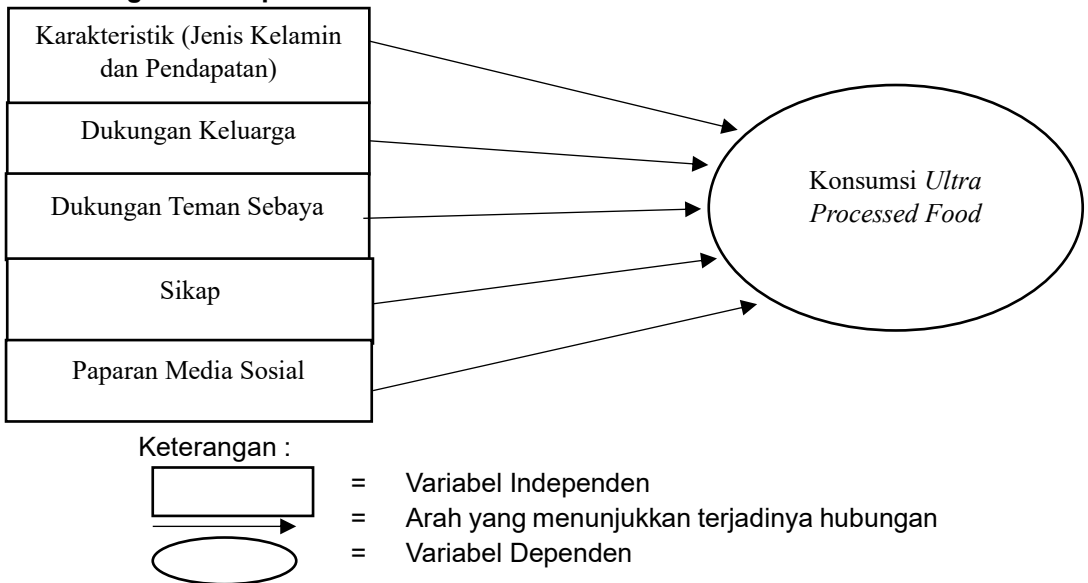
terhadap makanan tidak sehat serta memberikan edukasi gizi telah terbukti dapat mengurangi kecenderungan anak untuk mengonsumsi makanan ultra-proses. Sebaliknya, kurangnya kontrol orang tua terhadap asupan makanan atau penerapan pola asuh yang permisif dapat meningkatkan risiko konsumsi UPF secara berlebihan.

Selain itu, pada fase remaja, teman sebaya menjadi sumber dukungan sosial yang sangat kuat dan sering kali lebih berpengaruh daripada keluarga maupun guru. Remaja cenderung menyesuaikan diri dengan kelompok sebayanya dalam rangka memperoleh penerimaan sosial. Hal ini mencakup peniruan dalam hal preferensi makanan dan kebiasaan makan. Jika seorang remaja berada dalam lingkungan pertemanan yang gemar mengonsumsi makanan UPF, maka kemungkinan besar ia juga akan mengadopsi kebiasaan tersebut. Sebaliknya, jika teman sebaya menunjukkan preferensi terhadap makanan sehat, hal ini dapat menjadi stimulus positif bagi perubahan perilaku konsumsi yang lebih baik.

Sementara itu era digital saat ini yakni media sosial telah menjadi salah satu sumber utama informasi, hiburan, dan interaksi sosial, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda. Paparan terhadap konten di media sosial tidak lagi bersifat pasif, melainkan aktif membentuk pola pikir, preferensi, dan perilaku konsumsi, khususnya pada UPF melalui iklan, ulasan, dan rekomendasi dari influencer, food vlogger, maupun content creator.

Melihat kompleksitas faktor sosial yang memengaruhi pola konsumsi remaja, penting untuk menelaah bagaimana sikap remaja dalam merespon semua dukungan sosial tersebut secara lebih spesifik, terutama dalam konteks perkotaan seperti Kota Makassar yang memiliki akses tinggi terhadap produk-produk makanan modern. Pemilihan variabel dukungan sosial yang meliputi orang tua, paparan media sosial, teman sebaya dan sikap dalam penelitian ini bertujuan untuk memahami secara komprehensif bagaimana relasi interpersonal di lingkungan remaja membentuk preferensi dan kebiasaan mereka terhadap konsumsi UPF. Dengan pemahaman ini, upaya intervensi gizi dapat dirancang secara lebih kontekstual dan efektif dalam rangka menekan angka konsumsi UPF di kalangan remaja.

1.8 Kerangka Konsep



Gambar 1.2 Kerangka Konsep Penelitian

1.9 Hipotesis Penelitian

1.9.1 Hipotesis Null (H0)

- 1.9.1.1 Tidak ada hubungan antara Karakteristik (jenis kelamin dan pendapatan orang tua) dengan konsumsi UPF pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar
- 1.9.1.2 Tidak ada hubungan antara dukungan orang tua dengan konsumsi UPF pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar
- 1.9.1.3 Tidak ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan konsumsi UPF pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar
- 1.9.1.4 Tidak ada hubungan antara sikap dengan konsumsi UPF pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar
- 1.9.1.5 Tidak ada hubungan antara paparan akses media sosial dengan konsumsi UPF pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar

1.10 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

Tabel 1.2 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kriteria Objektif	Skala Pengukuran
Jenis Kelamin	Perbedaan antara laki-laki dan perempuan berdasarkan ciri fisik biologi sejak lahir yang dibuktikan dengan keterangan jenis kelamin yang tertera di KTP responden	Kuisisioner	• Laki-laki= Bila responden memiliki jenis kelamin laki-laki • Perempuan= Bila responden memiliki jenis kelamin perempuan	Nominal
Pendapatan Orang Tua	Perolehan gaji dari pekerjaan orang tua setiap bulannya untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga.	Kuisisioner	• Rendah= rata-rata < 3.800.000 per bulan • Sedang= rata-rata antara 3.800.000 – 7.600 000 per bulan • Tinggi= rata-rata > Rp. 7.600.000 per bulan <i>Sumber; UMK Makassar, 2025</i>	Ordinal
Pekerjaan Orang Tua	Pekerjaan orang tua adalah suatu	Kuisisioner	• Pegawai Negeri Sipil (PNS) • Karyawan Swasta	Nominal

	kegiatan atau kesibukan yang dilakukan setiap harinya untuk mendapatkan upah agar dapat memenuhi kebutuhan hidup.		• Wiraswasta/Pengusaha • Profesional (dokter, pengacara, konsultan, arsitek, dll) • Buruh/Tenaga Kerja • Petani/Nelayan • Pekerja Lepas/Freelance • Tidak Bekerja/Pensiunan • Lainnya	
Konsumsi <i>Ultra-Processed Food</i> (UPF)	Perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang (terus menerus) dalam mengonsumsi UPF (merupakan jenis makanan yang diproduksi menggunakan berbagai aditif untuk meniru atau meningkatkan kualitas sensori pada makanan atau hidangan	Metode wawancara menggunakan form Food Frequency Questionnaire (FFQ) dengan daftar jenis-jenis UPF	• 1= Jarang apabila (skor FFQ < mean/median) • 2= Sering apabila (skor $\geq$ mean/median) (FAO, 2019)	Ordinal

	yang berasal dari bahan pangan, dengan proses dan bahan yang membuatnya sangat praktis /mudah dikonsumsi dan tahan lama), menggugah selera bagi konsumen, serta menguntungkan bagi produsen karena menggunakan bahan berbiaya rendah dan memiliki masa simpan yang panjang (FAO, 2019)			
Dukungan Orang Tua	Persepsi siswa terhadap sejauh mana orang tua memberikan dukungan emosional	Kuisisioner Dukungan Orang Tua	• 1= Tidak baik apabila (skor kuisisioner < mean/median) • 2= Baik apabila (skor kuisisioner ≥ mean/median) Sumber: Azkia & Wahyono, 2019)	Ordinal

	atau informatif dan/atau instrumental terkait kebiasaan makan sehari-hari, khususnya konsumsi makanan ultra-proses.			
Dukungan Teman Sebaya	Persepsi siswa terhadap pengaruh teman sebaya dalam mendukung atau mendorong pola makan, termasuk konsumsi atau penghindaran UPF.	Kuisisioner Dukungan Teman Sebaya	• 1= Baik apabila (skor kuisisioner < mean/median) • 2= Tidak Baik apabila (skor kuisisioner ≥ mean/median) Sumber: Azkia & Wahyono, 2019)	Ordinal
Sikap	Sikap yang ditunjukkan oleh remaja terhadap beberapa pernyataan tentang konsumsi makanan cepat saji	Kuisisioner Sikap	• 1= Negatif apabila (skor kuisisioner < mean/median) • 2= Positif apabila (skor kuisisioner > mean/median)	Ordinal

Paparan Sosial Media	Visualisasi yang ditampilkan lewat iklan di media sosial (seperti Instagram, WhatsApp, YouTube, TikTok, dll), yang meningkatkan konsumsi UPF.	Kuisisioner Paparan Sosial Media	• 1= Baik apabila (skor kuisisioner < mean/median) • 2= Tidak Baik apabila (skor kuisisioner $\geq$ mean/median) Sumber: Azkia & Wahyono, 2019)	Ordinal
----------------------	---	----------------------------------	---	---------

BAB II METODE PENELITIAN

2.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian payung yang dilaksanakan secara kolaboratif dengan beberapa penelitian lain yang mengkaji variabel berbeda, namun masih berada dalam ruang lingkup topik penelitian yang sama dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional analitik melalui studi potong lintang (*cross sectional*) untuk melihat fenomena kesehatan (konsumsi UPF) terjadi dan korelasi antara fenomena baik faktor efek maupun faktor resiko melalui data kategori yang dimiliki. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 13 hingga 15 tahun yang merupakan siswa sekolah menengah pertama (SMP) Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan, dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik geografis yang seimbang serta menunjukkan tren peningkatan konsumsi makanan UPF di kalangan remaja.

2.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 6 dengan waktu pelaksanaan penelitian berlangsung pada bulan November hingga Desember 2025. Adapun kriteria pemilihan lokasi penelitian meliputi:

- a. Sekolah berada pada jenjang pendidikan SMP dan telah terakreditasi A,
- b. Berlokasi di wilayah Kota Makassar,
- c. Memiliki jumlah siswa minimal 60 orang di setiap jenjang,
- d. Pihak sekolah (kepala sekolah atau yang mewakili) bersedia memberikan izin pelaksanaan penelitian, serta
- e. Lokasi sekolah dapat dijangkau dengan mudah oleh peneliti dan memiliki sarana yang mendukung kelancaran kegiatan penelitian.

2.3 Populasi dan Sampel

2.3.1 Populasi

Populasi merupakan seluruh subjek yang menjadi sasaran dalam suatu penelitian dan memiliki karakteristik tertentu. Dalam penelitian ini, populasi mencakup seluruh siswa yang terdaftar di SMP Negeri 6 sebanyak 819 siswa.

2.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi dan menjadi perwakilan yang akan diteliti. Besar sampel pada penelitiann ini ditentukan dengan rumus Lameshow.

$$n = \frac{NZ^2pq}{d^2(N-1)+Z^2pq}$$

Keterangan:

n: Besar sampel

N: Jumlah populasi

Z: Tingkat kepercayaan 95% (1.96)

p: Proporsi (0.5)

q: 1-p

d: Penyimpangan atau derajat ketepatan yang diinginkan 5% (0.05)

Sehingga dapat diperoleh hasil perhitungan sebagai berikut :

$$n = \frac{NZ^2pq}{d^2(N-1)+Z^2pq}$$

$$n = \frac{819 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2(819-1)+1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = \frac{786,5676}{3,0054}$$

$$n = 261,7 \approx 262$$

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi untuk sampel yang akan diteliti, yaitu:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswa-siswi SMP berusia 13-15 tahun
- 2) Berdomisili di Kota Makassar
- 3) Mampu memahami dan mengisi kuisisioner secara mandiri
- 4) Mendapat persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian
- 5) Bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan telah menandatangani lembar persetujuan

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Memiliki gangguan kognitif atau kondisi kesehatan tertentu yang menghambat pemahaman pengisian kuisisioner
- 2) Tidak hadir atau sedang izin ataupun sakit pada saat penelitian
- 3) Tidak mengisi kuisisioner secara lengkap dan konsisten

2.3.3 Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *consecutive sampling* yakni teknik pengambilan sampel non-probability di mana peneliti akan memilih semua subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi secara berurutan, dalam jangka waktu tertentu, hingga jumlah sampel yang dibutuhkan terpenuhi.

2.4 Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder, dengan rincian sebagai berikut:

2.4.1 Data Primer

Data primer diperoleh melalui pemberian instrumen secara langsung kepada responden dengan menggunakan kuesioner yang telah disusun sebelumnya. Informasi yang dikumpulkan mencakup karakteristik responden serta variabel independent yang memengaruhi kebiasaan konsumsi UPF pada remaja di Kota Makassar, sesuai dengan fokus tujuan penelitian.

2.4.2 Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari situs resmi Pusat Data dan Teknologi Informasi (Pusdatin) milik Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek), berupa data jumlah peserta didik di sekolah-sekolah yang menjadi lokasi penelitian.

2.5 Pengolahan dan Analisis Data

2.5.1 Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan akan diolah dan dianalisis secara digital menggunakan perangkat lunak SPSS, melalui beberapa tahapan analisis sebagai berikut:

a. Input Data

Tahap pertama dalam pengolahan data adalah memasukkan data variabel independent dan dependent ke dalam software Jamovi. Data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner atau instrumen penelitian lainnya diinput secara manual atau diimpor dari file eksternal seperti Excel atau CSV. Pada tahap ini, penting untuk memastikan bahwa setiap variabel telah terdefinisi dengan benar sesuai tipe datanya, misalnya nominal, ordinal, atau numerik, agar analisis selanjutnya dapat berjalan dengan tepat.

b. Cleaning Data

Setelah data berhasil diinput, tahap selanjutnya adalah melakukan pembersihan data (data cleaning) variabel dukungan sosial dan sikap serta konsumsi UPF. Proses ini meliputi pengecekan kelengkapan data, penghilangan data duplikat, dan penanganan data yang hilang (missing values). Data yang tidak sesuai atau tidak valid juga harus diidentifikasi dan disaring agar tidak mengganggu hasil analisis. Tahapan ini bertujuan agar data yang digunakan dalam analisis bersih dan berkualitas.

c. Coding dan Transform Data

Pada tahap ini, data mentah yakni dukungan sosial dan sikap yang sudah dibersihkan akan dikodekan dan diubah sesuai kebutuhan analisis. Misalnya, jawaban kuesioner dengan skala likert akan diberikan nilai numerik, serta variabel-variabel yang diperlukan akan dibuat kategori baru berdasarkan kriteria tertentu. Transformasi ini bertujuan untuk mempermudah proses analisis statistik selanjutnya, sehingga hasilnya dapat diinterpretasikan dengan jelas.

d. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data dan responden

penelitian. Statistik yang umum digunakan meliputi nilai rata-rata (mean), median, modus, standar deviasi, serta frekuensi dan persentase dari variabel-variabel yang diteliti. Tahap ini membantu peneliti memahami distribusi data dan kondisi dasar sampel sebelum melakukan analisis lebih lanjut.

e. Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji statistik inferensial, perlu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas dapat dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk atau Kolmogorov-Smirnov dalam Jamovi. Hasil uji ini menentukan jenis uji statistik yang tepat digunakan, apakah uji parametrik yang mensyaratkan data normal, atau uji non-parametrik untuk data yang tidak berdistribusi normal. Uji ini juga digunakan untuk menentukan *cut off point* berdasarkan kategori objektif dari setiap variabel yang akan dikategorikan

2.5.2 Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan dua Teknik, yakni analisis univariat dan bivariat.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dari masing-masing variabel independen (jenis kelamin, usia, dukungan orang tua, dukungan guru dan dukungan teman sebaya) dan variabel dependen (kebiasaan konsumsi UPF) yang diteliti.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen dan dependen dengan menggunakan uji *chi square*. *Chi square* adalah salah satu jenis uji komparatif yang dilakukan pada dua variabel, di mana skala data kedua variabel adalah nominal/pun ordinal.

Dasar pengambilan keputusan penerimaan hipotesis berdasarkan tingkat signifikan sebesar 95%, hasil interpretasinya berupa:

- a. Jika nilai $p\text{-value} < 0.05$, maka H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independent dan variabel dependent
- b. Jika nilai $p\text{-value} > 0.05$, maka H_0 diterima, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independent dan variabel dependent

2.6 Penyajian Data

Data yang telah melalui proses analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel, seperti tabel distribusi frekuensi dan tabulasi silang (*crosstabulation*), yang mencakup tabulasi satu arah (*one-way tabulation*) maupun dua arah (*two-way tabulation*). Setiap tabel dilengkapi dengan narasi untuk mempermudah interpretasi dan pembahasan hasil.