



Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)

<http://ojs.serambimekkah.ac.id/index.php/makma>

FAKTOR- FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA PERILAKU PEMILIHAN MAKANAN SIAP SAJI MODERN (*FAST FOOD*) PADA SISWA SMA NEGERI 3 KOTA BANDA ACEH

Fitri Afriyani¹, Yuliani Ibrahim², Martunis³

¹ Mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas Serambi Mekkah

^{2,3} Balai Pelatihan Kesehatan Kota Banda Aceh

✉Corresponding Author: dedekabyyu@gmail.com

ABSTRAK

Gaya hidup remaja yang lebih aktif, lebih banyak menghabiskan waktu diluar rumah, menyebabkan remaja lebih banyak makan di luar rumah dan mendapatkan banyak pengaruh terutama dalam pemilihan makanan cepat saji/*fast food*. Hasil observasi yang peneliti lakukan letak SMA Negeri 3 yang berada di tengah kota, dimana lokasi dekat pusat jajanan. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi pola perilaku pemilihan makanan cepat saji modern (*fast food*) pada siswa di SMA Negeri 3 Kota Banda. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain *cross sectional study*, menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang bersekolah di SMA Negeri 3 Kota Banda Aceh, berjumlah 90 orang, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *stratified proportional random sampling*. Dan data diolah dan di uji menggunakan uji *chi-square test*. Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh perkembangan teknologi dan komunikasi ($p=0,001$), sosial dan ekonomi ($p=0,007$), penampilan makanan ($p=0,031$) terhadap pola perilaku pemilihan makanan cepat saji modern (*fast food*) pada siswa. Kesimpulan dan Saran: ada pengaruh perkembangan teknologi dan komunikasi, sosial dan ekonomi, dan penampilan makanan terhadap pola perilaku pemilihan makanan cepat saji modern (*fast food*) pada siswa, bagi guru bimbingan konseling diharapkan dapat melakukan sosialisasi tentang dampak negatif mengkonsumsi makanan cepat saji, manfaat pemilihan makanan yang seimbang, bagaimana cara memanfaatkan perkembangan teknologi dan komunikasi, sosial dan ekonomi dalam meningkatkan gizi status gizi remaja.

Kata Kunci: Perkembangan teknologi dan komunikasi, Sosial dan ekonomi, Faktor penampilan makanan, Pola perilaku pemilihan makanan cepat saji modern (*fast food*), Siswa.

FACTORS THAT AFFECT THE BEHAVIOR PATTERN BEHAVIOR IN SELECTING FAST FOOD BEHAVIOR PATTERN IN SMA 3 STUDENTS

ABSTRACT

An active lifestyle demonstrated by teens, spending more time outdoors, causes teens to eat more at outside rather than at home and get a lot of influence on food choices. Teenagers often try new food, one of which is fast food. The observations made by the researcher were in SMA 3 located in the middle of the city. The purpose of this study was to determine the factors that influence the behavior of modern fast food in students of SMA 3 Banda Aceh. This study was descriptive analytic with cross sectional research design, using a questionnaire. The population in this study were students who attended high school 3 in Banda Aceh City, 90 students. The sampling technique used in this study was stratified proportional random sampling. The data is processed and tested using the chi-square test. Based on the results of the study that were association between technological and communication development factors ($p = 0.001$) social and economic factors ($p = 0.007$), food appearance factors ($p = 0.031$) with the behavior pattern of students in choosing fast food. Conclusions : there are associations between technological and communication development factors, social and economic factors, and food appearance factors with the behavior patterns of students

in choosing fast food. Suggestion: It was suggested for teacher to educate the students so that it will increase their knowledge about negative effects of choosing fast food for health, the benefits of technology and communication development in the selecting of healthy foods that are beneficial for growth and development of students.

Keywords: *Technology and communication development, social and economic, food appearance factors, behavior patterns for the selection of modern fast food, students.*

PENDAHULUAN

Gaya hidup remaja yang lebih aktif, lebih banyak menghabiskan waktu diluar rumah, menyebabkan remaja lebih banyak makan di luar rumah dan mendapatkan banyak pengaruh dalam pemilihan makanan. Remaja sering mencoba makanan yang baru salah satunya makanan cepat saji/*fast food* ^[1].

Mengkonsumsi makanan cepat saji tidak membahayakan kesehatan jika seseorang (remaja) dapat membatasi makanan cepat saji serta memperhatikan keamanan pangan dari makanan yang dikonsumsi. Namun sayangnya ditengah berkembangnya industri makanan cepat saji, terdapat kecurangan produsen dalam menghasilkan makanan cepat saji sehingga hal tersebut telah dapat membahayakan konsumen makanan cepat saji. Umumnya, remaja kurang menyadari bahwa konsumsi makanan cepat saji memiliki dampak negatif bagi kesehatan tubuh seperti terjadinya obesitas, hal tersebut dibuktikan hasil penelitian bahwa konsumsi western fast food ≥ 244 kkal per hari berisiko untuk terjadinya obesitas ^[2]. Selain itu, pemilihan makanan yang kurang sehat seperti makanan *fast food* pada saat remaja akan berakibat buruk bagi kesehatan remaja di masa yang akan datang ^[3].

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi remaja lebih memilih mengkonsumsi makanan cepat saji antara lain kesibukan orang tua, lingkungan sosial dan kondisi ekonomi. Selain itu penyajian makanan cepat saji yang lebih praktis tidak membutuhkan banyak waktu lama, rasanya enak, sesuai selera dan seringnya mengkonsumsi

makanan cepat saji dapat menaikkan status sosial remaja, gengsi dan tidak ketinggalan globalitas ^[4]. Sama halnya pendapat Winarno yang diikuti dalam Fradjia (2008) juga mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja antara lain tingkat perkembangan teknologi dan komunikasi, sosial dan ekonomi, penampilan makan, suasana dalam keluarga, dan kemajuan industri makanan ^[5].

Berdasarkan studi pendahuluan awal yang penulis lakukan di SMA Negeri 3 Kota Banda Aceh, jumlah siswa kelas X, XI, XII berjumlah 893 orang. Berdasarkan hasil observasi letaknya di tengah kota, dimana lokasi dekat dengan pusat rumah makan, minimarket, warung tradisional, dan tempat-tempat makan lainnya yang menyediakan makanan cepat saji seperti mi instan, bakso, gorengan, snack, burger, martabak, pecel, yang banyak ditemukan didekat sekolah ini, sehingga memudahkan pelajar SMA Negeri 3 untuk mengkonsumsi makanan siap saji apalagi pada jam istirahat dan jam les sore. Di sekolah ini juga terdapat 4 kantin sekolah yang juga menyediakan makanan cepat saji seperti nasi goreng, mi instan, bakso, gorengan, donat, roti, makanan ringan, dan minum soda. Kondisi ini merupakan salah satu alasan peneliti dalam memilih penelitian terkait

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut di atas maka timbul keinginan untuk meneliti “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Perilaku Pemilihan Makanan Cepat Saji Modern (*Fast Food*) Pada Siswa di SMA Negeri 3 Kota Banda Aceh “.

METODE

Penelitian ini bersifat analitik kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang bersekolah di SMA Negeri 3 Kota Banda Aceh, berjumlah 893 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *stratified proportional random sampling* berjumlah 90 orang.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisa univariat dan analisa data bivariat. Data analisa univariat digunakan untuk

mendesripsikan setiap variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Perilaku Pemilihan Makanan Cepat Saji Modern (*Fast Food*) Pada Siswa di SMA Negeri 3 Kota Banda Aceh.

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat hubungan variabel independen dengan variabel dependen, yaitu hubungan faktor perkembangan teknologi dan komunikasi, faktor sosial dan ekonomi dan faktor penampilan makanan terhadap pola perilaku pemilihan makanan cepat saji modern (*fast food*) pada siswa

HASIL

Analisis Univariat

Hasil analisis univariat menyatakan bahwa dari 90 responden yang diteliti, sebagian besar pola perilaku pemilihan makanan cepat saji yang dimiliki responden berada pada kategori tinggi sebanyak 47 responden (52,2%), sebagian besar perkembangan teknologi dan komunikasi responden berada pada kategori rendah sebanyak 46 responden (51,1%), sebagian besar sosial dan ekonomi responden berada pada kategori tinggi sebanyak 50 responden (55,6%), selanjutnya, sebagian besar responden menganggap penampilan makanan cepat saji berada pada kategori kurang menarik sebanyak 49 responden (54,4%). Data ini disajikan pada lampiran [tabel 1].

Analisis Bivariat

1. Pengaruh perkembangan teknologi dan komunikasi terhadap pola perilaku pemilihan makanan cepat saji modern (*fast food*) pada siswa

Hasil analisis bivariat menyatakan bahwa dari 46 responden yang memiliki perkembangan teknologi dan komunikasi pada kategori rendah cenderung lebih banyak yang memiliki

pola perilaku pemilihan makanan cepat saji pada kategori rendah sebanyak 30 responden (65,2%), sedangkan dari 44 responden yang memiliki perkembangan teknologi dan komunikasi pada kategori tinggi cenderung lebih banyak yang memiliki pola perilaku pemilihan makanan cepat saji pada kategori tinggi sebanyak 31 responden (70,5%). Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh nilai *p-value* adalah 0,001, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh faktor perkembangan teknologi dan komunikasi terhadap pola perilaku pemilihan makanan cepat saji modern (*fast food*) pada siswa di SMA Negeri 3 Kota Banda Aceh. Data ini disajikan pada lampiran [tabel 2].

2. Pengaruh sosial dan ekonomi terhadap pola perilaku pemilihan makanan cepat saji modern (*fast food*) pada siswa

Hasil analisis bivariat menyatakan bahwa dari 50 responden yang memiliki sosial ekonomi pada kategori tinggi cenderung lebih banyak yang memiliki pola perilaku pemilihan makanan cepat

saji pada kategori tinggi sebanyak 33 responden (66%), sedangkan dari 40 responden yang memiliki sosial ekonomi pada kategori rendah cenderung lebih banyak yang memiliki pola perilaku pemilihan makanan cepat saji pada kategori rendah sebanyak 26 responden (65%). Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh nilai p-value adalah 0,007, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh sosial dan ekonomi terhadap pola perilaku pemilihan makanan cepat saji modern (*fast food*) pada siswa di SMA Negeri 3 Kota Banda Aceh. Data ini disajikan pada lampiran [tabel 2].

3. Pengaruh penampilan makanan terhadap pola perilaku pemilihan makanan cepat saji modern (*fast food*) pada siswa

Hasil analisis statistik menyatakan bahwa dari 49 responden

PEMBAHASAN

1. *Pengaruh perkembangan teknologi dan komunikasi terhadap pola perilaku pemilihan makanan cepat saji modern (fast food) pada siswa di SMA Negeri 3 Kota Banda Aceh*

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perkembangan teknologi dan komunikasi terhadap pola perilaku pemilihan makanan siap saji pada remaja. Penelitian sejalan pernah dilakukan yang dilakukan oleh Latifa (2019) hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan perubahan kebiasaan makan dengan $p < 0,05$ yaitu 0,000.^[6]

Peneliti berasumsi bahwa ada pengaruh perkembangan teknologi dan komunikasi terhadap pola perilaku

yang menganggap penampilan makanan cepat saji kurang menarik cenderung lebih banyak yang memiliki pola perilaku pemilihan makanan cepat saji pada kategori rendah sebanyak 29 responden (59,2%), sedangkan dari 41 responden yang menganggap penampilan makanan cepat saji menarik cenderung lebih banyak yang memiliki pola perilaku pemilihan makanan cepat saji pada kategori tinggi sebanyak 27 responden (65,9%). Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh nilai p-value adalah 0,031. Ini berarti bahwa p-value tersebut $< \alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh penampilan makanan terhadap pola perilaku pemilihan makanan cepat saji modern (*fast food*) pada siswa di SMA Negeri 3 Kota Banda Aceh. Data ini disajikan pada lampiran [tabel 2].

pemilihan makanan cepat saji modern (*fast food*) pada siswa, dari hasil penelitian diperoleh bahwa responden yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan komunikasi cenderung memiliki perilaku memilih makanan cepat saji modern (*fast food*) dibandingkan dengan responden yang kurang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan komunikasi, hal ini disebabkan karena semakin majunya teknologi dan komunikasi yang dimiliki responden menyebabkan semakin mudah bagi responden dalam mengakses makanan yang diinginkannya lewat promosi yang dilakukan oleh produsen/toko yang menyediakan makanan cepat saji (seperti lewat hp, android, laptop dan internet), sehingga mempermudah responden dalam mengkonsumtif atau memilih makan cepat saji sesuai keinginan dan selera

makannya, dan tentunya akan mempengaruhi perilaku makan responden

Sedangkan semakin rendahnya pengaruh perkembangannya teknologi dan komunikasi maka akan semakin rendah pula pengaruh bagi perilaku responden dalam pemilihan makanan cepat saji, dimana responden akan cenderung makan dengan membawa bekal dari rumah tanpa membeli makanan cepat saji yang disediakan atau di promosikan lewat hp/internet. Hal tersebut di dukung oleh teori yang menyatakan bahwa televisi mempunyai hubungan dengan peningkatan konsumsi makanan tinggi lemak, gula, garam dan minuman berkarbonat serta rendah serat, serta makanan yang di tampilkan lewat televisi atau media social lainya berisiko memberikan pengaruh pada perilaku makan anak.⁷ Selain itu, sebuah kajian sistematis tentang “eating behaviour of Indonesian adolescents”, menyatakan bahwa salah satu faktor eksternal yang memengaruhi pola makan remaja adalah paparan media dan iklan makanan, termasuk lewat kanal digital (internet dan media sosial).⁸

2. *Pengaruh perkembangan sosial dan ekonomi terhadap pola perilaku pemilihan makanan cepat saji modern (fast food) pada siswa di SMA Negeri 3 Kota Banda Aceh*

Berdasarkan hasil penelitian menemukan bahwa ada pengaruh sosial dan ekonomi terhadap pola perilaku pemilihan makanan cepat saji modern (fast food) pada siswa di SMA Negeri 3 Kota Banda Aceh. Peneliti berasumsi bahwa responden yang memiliki sosial dan ekonomi pada kategori rendah cenderung memiliki perilaku rendah pula dalam memilih makanan cepat saji modern (fast food) dibandingkan dengan responden yang memiliki sosial dan ekonomi pada kategori tinggi, hal ini

disebabkan karena pemilihan seseorang terhadap jenis dan kualitas makanan dipengaruhi oleh status sosial dan ekonomi, semakin rendah tingkat ekonomi responden maka semakin rendah pula pemilihan makanan cepat sajinya, dimana berdasarkan hasil data demografi responden sebanyak 34,4% responden memiliki keluarga dengan penghasilan kurang dari UMP hal ini menyebabkan responden memiliki keterbatasan biaya/uang jajan dalam memilih makanan cepat saji untuk dikonsumsi, sehingga responden membawa bekal dari rumah dari rumah. Sedangkan semakin tingginya tingkat sosial dan ekonomi keluarga responden maka semakin tinggi pula pemilihan makanan cepat sajinya, hal ini disebabkan karena responden memiliki uang jajan yang cukup, memiliki kesempatan yang besar untuk memilih dan membeli makanan cepat saji yang di inginkannya sesuai dengan selera. Penelitian ini berbeda dengan penelitian.

Hasil penelitian serupa juga menyatakan bahwa besaran nominal uang saku yang diterima remaja akan mempengaruhi pola konsumsi makanan cepat saji. Semakin besar uang saku yang dimiliki remaja, maka semakin banyak dan semakin sering remaja mengonsumsi makanan cepat saji.^[9] Hasil penelitian berbeda menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pendapatan uang saku dan perilaku konsumsi makanan cepat saji ($p=0,613$).¹⁰

3. *Pengaruh penampilan makanan terhadap pola perilaku pemilihan makanan cepat saji modern (fast food) pada siswa di SMA Negeri 3 Kota Banda Aceh*

Hasil penelitian mengatakan ada pengaruh penampilan makanan terhadap pola perilaku pemilihan makanan cepat

saji modern (fast food) pada siswa di SMA Negeri 3 Kota Banda Aceh. Asumsi peneliti berkaitan dengan hal tersebut berlaku di karenakan responden yang menganggap penampilan makanan cepat saji kurang menarik cenderung memiliki perilaku rendah pula dalam memilih makanan cepat saji modern (fast food) dibandingkan dengan responden yang menganggap penampilan makanan cepat saji menarik, dalam memilih makanan cepat saji responden hanya cenderung memperhatikan makanan sesuai dengan rasa dan selera makannya tanpa memperhatikan penampilan dari bentuk makanannya secara menarik (yaitu dari segi warna, bentuk, tekstur konsistensi makanan dan porsi makanan) sehingga menyebabkan kadang-kadang responden merasa bosan dengan jenis

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di uraikan di atas maka dapat disimpulkan bahwa perkembangan teknologi dan komunikasi, sosial dan ekonomi dan penampilan makan berpengaruh terhadap pola perilaku pemilihan makanan cepat saji modern (fast food) pada siswa di SMA Negeri 3 Kota Banda Aceh.

Disarankan agar pihak sekolah melalui petugas UKS dan guru bimbingan konseling melakukan sosialisasi serta edukasi tentang dampak negatif konsumsi makanan cepat saji dan pentingnya pola makan bergizi seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa. Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai masukan dalam meningkatkan pelayanan gizi remaja di sekolah. Selain itu, Peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan referensi tambahan dalam pengembangan kajian terkait perilaku konsumsi remaja. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat

makanan cepat saji yang dikonsumsi sehingga memilih membawa makanan yang dikonsumsi dari rumah, sedangkan responden yang menganggap penampilan makanan cepat saji menarik, hal ini menyebabkan responden dengan nikmatnya memilih makanan cepat saji untuk di konsumsinya langsung sesuai dengan selera dan keinginan makanannya.

Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan dalam kajian sistematis berkaitan dengan perilaku makan pada remaja Indonesia menyatakan bahwa aspek rasa, tampilan dan aroma menjadi faktor pemicu dalam memilih makanan, terutama makanan tidak sehat misalnya fast food.^[8]

melanjutkan penelitian ini dengan variabel yang lebih luas untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi pemilihan makanan cepat saji.

DAFTAR PUSTAKA

1. Khomsan A. Pangan dan gizi untuk kesehatan. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada; 2010.
2. Banowati L, Nugraheni N, Puruhita N. Risiko konsumsi western fast food dan kebiasaan tidak makan pagi terhadap obesitas remaja di SMAN 1 Cirebon. *Media Medika Indonesiana*. 2011;45(2):112–21.
3. Arisman. Gizi dalam daur kehidupan. Buku ajar ilmu gizi. Jakarta: EGC; 2004. p.62–74.
4. Kristianti N. Hubungan pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi fast food dengan status

- gizi siswa SMA Negeri 4 Surakarta. *Jurnal Kesehatan*. 2009;2(1):1–8.
5. Fradjia NP. Hubungan antara citra raga dan perilaku makan pada remaja putri [Skripsi]. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2008.
 6. Latifah D. Hubungan penggunaan media sosial dan layanan pesan antar makanan pada aplikasi transportasi online dengan perubahan kebiasaan makan mahasiswa tingkat 1 dan 2 STIKes Perintis Padang tahun 2019 [Tugas Akhir]. Padang: Program Studi Sarjana Gizi STIKes Perintis Padang; 2019.
 7. Smith CM, Maurer FA. *Community health nursing: Theory and practice*. 2nd ed. United States: Saunders; 2005.
 8. Rachmi CN, Jusril H, Ariawan I, Beal T, Sutrisna A. Eating behaviour of Indonesian adolescents: a systematic review of the literature. *Public Health Nutr*. 2021;24(S2):S84–97. doi:10.1017/S1368980020002876.
 9. Masthalina H, Suhaema, Mizwar M. Ketersediaan uang saku, aktivitas dan pengetahuan remaja berhubungan dengan pola konsumsi fast food di SMAN 1 Mataram. *Jurnal Media Gizi Pangan*. 2013;12(2):75–82.
 10. Munasiroh D, Nurawali DO, Rahmah DA, Suhailah F, Yusup IR. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji (fast food) pada mahasiswa. *An-Nadaa*. 2019;6(2):46–51.

LAMPIRAN

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Pola Perilaku Pemilihan Makanan Cepat Saji Modern (Fast Food) Pada Siswa di SMA Negeri 3 Kota Banda Aceh Tahun 2018

No	Pola Perilaku Pemilihan Makanan Cepat Saji	Frekuensi	%
1	Tinggi	47	52,2
2	Rendah	43	47,8
Jumlah		90	100
No	Perkembangan Teknologi Dan Komunikasi	Frekuensi	%
1	Tinggi	44	48,9
2	Rendah	46	51,1
Jumlah		90	100
No	Sosial dan Ekonomi	Frekuensi	%
1	Tinggi	50	55,6
2	Rendah	40	44,4
Jumlah		90	100
No	Penampilan Makanan	Frekuensi	%
1	Menarik	41	45,6
2	Kurang menarik	49	54,4
Jumlah		90	100

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat

Variabel	Kategori	Pola Perilaku Pemilihan Makanan Cepat Saji				Total		<i>p-value</i>	α
		Tinggi		Rendah					
		f	%	f	%	f	%		
Perkembangan teknologi dan komunikasi	Tinggi	31	70,5	13	29,5	44	100	0,001	0,05
	Rendah	16	34,8	30	65,2	46	100		
Faktor Sosial dan ekonomi	Tinggi	33	66	17	34	50	100	0,007	0,05
	Rendah	14	35	26	65	40	100		
Faktor Penampilan Makanan	Menarik	27	65,9	14	34,1	41	100	0,031	0,05
	Kurang menarik	20	40,8	29	59,2	49	100		