

PRILAKU KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA REMAJA DAN DAMPAKNYA BAGI KESEHATAN

Abel Domika¹, Ambia Nurdin ², Ulyy Fitria ³, Kiki Asrifa Dinen ⁴, Reza Kurnia⁵

¹ Mahasiswa pada program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: abeldomika22@email.com

²Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: ambianurdin_fkm@abulyatama.ac.id

³Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: ullifitria_fikes@abulyatama.ac.id

⁴Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: kikiasrifa_fikes@abulyatama.ac.id

⁵ Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: : rezakurnia_fikes@abulyatama.ac.id

* Corresponding Author : abeldomika22@email.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received

Revised

Accepted

Available online

Kata Kunci:

Remaja, makanan cepat saji, obesitas

Keywords:

adolescents, fast food, obesity

ABSTRAK

Kebutuhan gizi remaja perlu diperhatikan karena pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Kebiasaan makan yang tidak sehat akan mempengaruhi asupan gizi remaja. Makanan tidak sehat seperti makanan cepat saji banyak dikonsumsi remaja. Pada saat semua serba modern seperti sekarang, remaja menginginkan semuanya serba cepat, termasuk dalam memilih makanan. Makanan cepat saji juga dikenal masyarakat sebagai junk food. Junk food diartikan sebagai makanan sampah atau makanan yang tidak memiliki nutrisi bagi tubuh. Makan makanan junk food tidak hanya sia-sia, tetapi juga dapat merusak kesehatan. Makanan cepat saji berasal dari negara barat yang umumnya memiliki kandungan lemak dan kalori yang tinggi. Banyak faktor yang mempengaruhi remaja mengonsumsi makanan cepat saji. Faktor-faktor tersebut dibahas berdasarkan artikel penelitian maupun referensi buku. Faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji diantaranya adalah rasa, harga, tempat yang nyaman, maupun pengaruh teman sebaya. Makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan gangguan lemak darah atau dislipidemia. Obesitas atau kegemukan banyak dialami oleh anak-anak, remaja, hingga dewasa. Obesitas terjadi karena pola hidup yang berubah, termasuk pola makan yang sering mengonsumsi makanan cepat saji. Makan makanan cepat saji yang terlalu sering tidak hanya menyebabkan obesitas. Namun, dari obesitas yang dialami oleh seseorang, maka akan meningkatkan faktor risiko seseorang untuk menderita penyakit degeneratif lainnya, seperti tekanan darah tinggi, diabetes, kanker, penyakit jantung, dan stroke.

ABSTRACT

Adolescent nutritional needs need to be considered because in adolescence there is rapid growth and development. Unhealthy eating habits will affect adolescent nutrition. Unhealthy foods such as fast food are consumed by teenagers. At a time when everything is modern like now, teenagers want everything to be fast, including in choosing food. Fast food is also known to the public as junk food. Junk food is defined as food waste or food that does not have nutrients for the body. Eating junk food is not only in vain, but can also damage health. Fast food comes from western countries which generally have high fat and calorie content. Many factors influence teenagers eating fast food. These factors are discussed based on research articles and book references. Factors that influence consumption of fast food include taste, price, a comfortable place, and peer influence. Fast food can increase the risk of several diseases, such as obesity, diabetes, hypertension, and disorders of blood fat or dyslipidemia. Obesity or obesity is experienced by many children, adolescents, and adults. Obesity occurs because of a changing lifestyle, including eating patterns that often consume fast food. Eating fast food too often does not only cause obesity. However, from obesity experienced by someone, it will increase a person's risk factors for other degenerative diseases, such as high blood pressure, diabetes, cancer, heart disease, and stroke.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

*Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa
Getsempena*



PENDAHULUAN

Remaja adalah usia yang berada antara 10 hingga 19 tahun³². Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. Remaja dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir sekitar usia 17 atau 18 tahun²⁹. Remaja memiliki kebutuhan nutrisi yang spesial dibandingkan kelompok umur lainnya. Hal ini karena pada saat remaja terjadi pertumbuhan yang pesat dan perubahan kematangan fisiologis sehubungan dengan masa pubertas⁸.

Remaja membutuhkan kebutuhan gizi yang berbeda apabila ditinjau dari sisi biologis maupun psikologis. Secara biologis, kebutuhan nutrisi remaja harus seimbang dengan aktivitasnya. Remaja membutuhkan lebih banyak protein, vitamin dan mineral dari setiap energi yang dikonsumsi dibandingkan dengan masa anak-anak. Apabila dipandang dari sisi psikologis, remaja tidak terlalu memperhatikan faktor kesehatan dalam menentukan pilihannya. Namun, remaja lebih memperhatikan faktor lain, seperti orang-orang sekitar, budaya hedonistik, dan lingkungan sosial yang sangat mempengaruhi. Kebutuhan gizi pada

remaja perlu diperhatikan. Hal ini karena kebutuhan nutrisi pada remaja meningkat karena terjadi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, gaya hidup dan kebiasaan makan yang berubah juga akan mempengaruhi asupan gizi remaja. Kelompok usia remaja disibukkan dengan banyaknya aktivitas fisik. Oleh karena itu, kebutuhan kalori, protein, dan mikronutrien pada usia remaja perlu diperhatikan.

Makanan merupakan suatu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan, begitu pun bagi remaja. apabila remaja kurang mengonsumsi makanan, baik secara kuantitas maupun kualitas, maka akan menyebabkan gangguan proses metabolisme tubuh, sehingga dapat mengarah pada risiko timbulnya penyakit. Selain itu, apabila remaja mengonsumsi makanan berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang cukup, maka remaja akan mengalami gangguan tubuh, seperti berisiko mengalami penyakit degeneratif

Kemajuan ilmu dan teknologi berkembang dengan pesat diberbagai bidang, termasuk dalam bidang pangan. Beragamnya produk yang ditawarkan dalam berbagai merek oleh produsen makanan dewasa ini telah meningkatkan keinginan konsumen untuk mencoba produk tersebut. Salah satunya adalah *fast food* atau disebut juga makanan cepat saji. Banyaknya ragam *fast food* saat ini juga telah membuat konsumen sedikit banyak mempunyai keinginan untuk membeli. Erateknologi informasi dan globalisasi saat ini membawa banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat, antara lain adalah perubahan gaya hidup terutama pada pola makan. Remaja merupakan kelompok masyarakat yang paling cepat dalam merespon dan mengadaptasi perubahan gaya hidup. Remaja lebih cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur, lebih banyak mengonsumsi makanan di luar rumah seperti fast food (Stang, 2008). Hasil penelitian Nielsen Singapura dijelaskan, sebanyak 95% remaja di antaramembeli makanansiap santap dalam tiga bulan terakhir (Setyowati& Yunianto, 2019). Kebiasaan mengonsumsi fast food secara berlebihan dapat menimbulkan masalah kegemukan. Konsumenterbesar makanan cepat saji adalah kalangan remaja. Tercatat 69% konsumen fast food adalah mereka yang berusia 13 sampai 24 tahun. Hasil ini diperkuat penelitian sebelumnya dilakukan oleh Nurlela (2015) terhadap mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung yang notabenenya adalah remaja, didapatkan 78,5% responden memiliki kebiasaan mengonsumsi fastfood. Sepuluh besar fastfoodyang dikonsumsi oleh mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung adalah Nasi goreng, mie instan, pempek, mie ayam, baso, fried chicken, sosis, nasi padang, french fries, hamburger (Nurlela, 2015)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP kelas X, XI, dan XII yang berjumlah 85 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *proportional random sampling*. Jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini adalah 70 orang (10% dari jumlah populasi). Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian ini adalah pengetahuan mengenai makanan cepat saji (*fast food*) dan perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada siswa SMA. meliputi gambaran lokasi dan jumlah siswa yang diperoleh dari data administrasi sekolah. Teknik pengumpulan data adalah dengan menyebarkan kuesioner (angket).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji

1. Pengetahuan Pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku seseorang, termasuk pengetahuan tentang gizi yang dapat mempengaruhi perilaku mengonsumsi makanan. Pengetahuan remaja berhubungan dengan adanya fasilitas informasi, seperti perpustakaan di sekolah, laboratorium komputer dan ruang multimedia untuk mencari informasi terkini. Pengetahuan gizi yang kurang serta mengonsumsi makanan yang tidak bergizi dapat menimbulkan masalah rendahnya zat gizi dalam tubuh

2. Pengaruh Teman Sebaya Mayoritas remaja mendapatkan dukungan dari teman sebaya untuk mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 4-27 kali dalam satu bulan. Pada penelitian tersebut, berdasarkan FGD yang dilakukan, ajakan teman sebaya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi remaja untuk memilih makanan cepat saji atau fast food dibandingkan dengan makanan lainnya¹⁸. Pada penelitian lain, ajakan teman sebaya juga menjadi penyebab tingginya konsumsi makanan cepat saji pada remaja. Padahal remaja tersebut sudah mengetahui bahaya makanan cepat saji bagi kesehatan. Selain itu, remaja lebih senang makan bersama teman-temannya daripada makan di rumah, sehingga dapat menyebabkan remaja memiliki kebiasaan makan yang buruk

3. Tempat nyaman untuk berkumpul Restoran makanan cepat saji ataupun junk food

biasanya menjadi tempat berkumpul bersama keluarga ataupun teman. Tempat makan yang santai dan nyaman, serta tata ruang yang menarik, ditambah dengan adanya wifi gratis menjadi daya tarik tersendiri bagi konsumen untuk makan di restoran cepat saji. Tempat nyaman yang disediakan oleh restoran cepat saji banyak digunakan oleh pelajar maupun mahasiswa untuk mengerjakan tugas di tempat tersebut. Hal tersebut menyebabkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja menjadi tinggi. Selain karena tempat yang nyaman, posisi restoran yang strategis juga mempengaruhi tingginya konsumsi makanan cepat saji pada remaja, seperti lokasi yang dekat dengan sekolah mereka. Tempat yang nyaman menjadi salah satu daya tarik bagi konsumen untuk makan di restoran makanan cepat saji. Jarak yang dekat maupun jarak yang jauh tidak mempengaruhi responden untuk tidak makan makanan cepat saji karena alasan utama mereka adalah untuk mendapatkan tempat yang nyaman.

4. Cepat dan praktis Pelayanan yang cepat dan penyajian yang praktis juga mempengaruhi masyarakat untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Bagi mahasiswa, mengonsumsi makanan cepat saji menjadi pilihan karena keterbatasan waktu yang dimiliki yang dimiliki¹⁰. Selain itu, makanan cepat saji menjadi pilihan orang tua yang memiliki banyak kesibukan. Orang tua saat ini juga banyak yang mengajak anaknya untuk berkumpul bersama keluarga di restoran makanan cepat saji. Makanan di restoran cepat saji selalu tersedia karena dibuat menggunakan mesin, sehingga proses pembuatannya cepat dan terlihat bersih³⁰. Alasan mengonsumsi makanan cepat saji adalah karena penyajiannya yang cepat. Pada saat ini, masyarakat menginginkan semua serba cepat. Oleh karena itu, sebagian besar masyarakat khususnya remaja menginginkan semua yang serba cepat, seperti memilih makanan instan, baik pada saat proses penyajian maupun pada saat dimakan. Remaja hanya membutuhkan waktu beberapa menit untuk menunggu makanan yang dipesan datang dan siap dimakan.

5. Rasa yang enak Salah satu alasan sering mengonsumsi makanan cepat saji adalah karena rasa yang enak (Pratiwi, 2018). Remaja yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji menganggap bahwa makanan cepat saji adalah makanan yang memiliki rasa yang enak, mudah didapat dan dapat menggugah selera makan¹⁷. Makanan cepat saji maupun junk food umumnya disukai oleh masyarakat, termasuk remaja karena memiliki rasa.

6. Uang saku Pendapatan pada suatu kelompok yang mengalami peningkatan juga

akan mempengaruhi perubahan gaya hidup, terutama pada pola makan. Pola makan masyarakat berubah menjadi ke arah yang tidak sehat, seperti makan makanan cepat saji. Pendapatan orang tua juga akan berpengaruh pada uang saku yang diterima remaja. Ketersediaan 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

7. Harga yang murah Harga yang murah dan porsi besar yang ditawarkan restoran cepat saji juga berpengaruh terhadap kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Selain itu, banyaknya penawaran diskon oleh restoran cepat saji juga meningkatkan keinginan masyarakat untuk membeli makanan tersebut²⁸. Diskon dan paket hemat yang ditawarkan membuat konsumen, khususnya remaja menjadi semakin tertarik untuk datang dan mengonsumsi makanan cepat saji.

8. Brand makanan cepat saji Brand dari suatu restoran cepat saji dapat mempengaruhi seseorang mengonsumsi makanan cepat saji ini. Remaja cenderung mengonsumsi makanan yang memiliki brand atau merk yang terkenal sebagai ekspresi diri dalam pergaulan dan menjadi ajang bergengsi. Hal yang menjadi trend pada remaja saat ini adalah berfoto di tempat makan dengan brand tersebut untuk ditunjukkan ke teman-teman mereka melalui media sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa mereka telah mengunjungi dan makan di restoran dengan brand tersebut.

DAMPAK MENGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI BAGI KESEHATAN

1. Obesitas atau kegemukan Remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji diluar batas wajar dapat berisiko mengalami obesitas atau kegemukan. Remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji dengan asupan energi total yang tinggi memiliki risiko sebesar 2,27 kali lebih tinggi mengalami obesitas daripada remaja yang mengonsumsi asupan energi makanan cepat saji yang rendah. Kebiasaan makan yang salah pada anak maupun remaja akan meningkatkan kejadian obesitas, salah satunya adalah kebiasaan makan makanan makanan cepat saji

2. Meningkatkan faktor risiko tekanan darah tinggi (hipertensi) Makanan cepat saji, seperti kentang goreng memiliki rasa yang enak bagi kebanyakan orang. Tanpa disadari, makanan tersebut mengandung garam yang tinggi yang dapat meningkatkan air liur dan sekresi enzim, sehingga meningkatkan keinginan untuk terus makan makanan tersebut. Tingginya kandungan lemak jahat dan natrium mengganggu keseimbangan sodium dan potasium dalam tubuh, sehingga menyebabkan hipertensi

3. Meningkatkan faktor risiko diabetes Sering mengonsumsi makanan cepat saji adalah salah satu penyebab utama meningkatnya trend masalah kesehatan, termasuk kejadian diabetes
4. Meningkatkan faktor risiko kanker Konsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko kanker, seperti kanker pada organ sistem pencernaan.
5. Meningkatkan faktor risiko penyakit jantung Penyakit jantung menjadi salah satu penyebab kematian yang menakutkan. Ketersediaan makanan cepat saji yang tinggi dikaitkan dengan kematian dan penyakit jantung koroner akut, serta kelebihan berat badan dan obesitas yang tinggi.
6. Meningkatkan faktor risiko stroke Pola makan yang salah seperti makan makanan cepat saji dapat memicu terjadinya stroke pada usia muda. Hal ini disebabkan karena kandungan kolesterol yang tinggi.

SIMPULAN DAN SARAN

Makanan cepat saji merupakan makanan yang kurang baik bagi remaja apabila dikonsumsi terlalu sering. Banyaknya remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji disebabkan karena beberapa faktor, diantaranya adalah pengetahuan, pengaruh teman sebaya, tempat nyaman untuk berkumpul, cepat dan praktis, uang saku, harga yang murah, dan brand dari makanan cepat saji. Apabila makanan cepat saji dikonsumsi secara berlebihan, maka akan berdampak pada kesehatan remaja. masalah kesehatan tersebut adalah obesitas, meningkatkan faktor risiko hipertensi, diabetes, kanker, penyakit jantung, dan stroke.

DAFTAR PUSTAKA

- D. & Sholihah, K.I. 2015. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* Vol. 11 No. 04.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N.H., Siwi, L.P., Adityasnti, M.M., Mustikaningsih, Marwan, M.R., 2017. Bahaya Makan Terlalu Banyak Makanan Restoran Cepat Saji. [diakses pada 7 Desember 2018].
- Nurlela J. 2015. Hubungan antara status gizi dengan kebiasaan mengonsumsi fast food dan soft drink. [Skripsi]. Bandar Lampung. Universitas Lampung
- Octavia, L.I., 2018. Dampak Konsumsi Junk Food Jangka Panjang. [diakses pada 4 Desember 2018]
- Octavia, L.I., 2018. Dampak Konsumsi Junk Food Jangka Panjang. [diakses pada 4 Desember 2018].
- Rafiony, A., Purba, M.B. & Pramantara, I.D.P. 2015. Konsumsi Fast Food dan Soft Drink sebagai Faktor Risiko Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* Vol. 11 No.

04.

Rafiony, A., Purba, M.B. & Pramantara, I.D.P. 2015. Konsumsi Fast Food dan Soft Drink sebagai Faktor Risiko Obesitas pada Remaja. Jurnal Gizi Klinik Indonesia Vol. 11 No. 04.

Septiana, P., Nugroho, F.A. & Wilujeng, C.S. 2018. Konsumsi Junk Food dan Serat pada Remaja Putri Overweight dan Obesitas yang Indekos. Jurnal Kedokteran Brawijaya Vo. 30 No.1.

Septiana, P., Nugroho, F.A. & Wilujeng, C.S. 2018. Konsumsi Junk Food dan Serat pada Remaja Putri Overweight dan Obesitas yang Indekos. Jurnal Kedokteran Brawijaya Vo. 30 No.1.

Setyawati, V.A.V. & Rimawati. 2016. Pola Konsumsi Fast Food dan Serat sebagai Faktor Gizi Lebih pada Remaja. Unnes Journal of Public Health Vol. 5 No.3.