

PERILAKU KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA REMAJA DANDAMPAKNYA BAGI KESEHATAN

Nuri Andriani¹ Ambia Nurdin ², Ullly Fitria ³, Kiki Asrifa Dinen ⁴, Reza Kurnia ⁵

¹Nuri Andriani ,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: andrianinuri2003@gmail.com

²Ambia Nurdin, 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: ambianurdin_fkm@abulyatama.ac.id

³Ullly Fitria, 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: ullifitria_fikes@abulyatama.ac.id

⁴Kiki Asrifa Dinen, 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: kikiasrifa_fikes@abulyatama.ac.id

⁵Reza Kurnia, 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 : andrianinuri2003@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received
Revised
Accepted
Available
online

Kata Kunci:

remaja, makanan cepat
obesitas

Keywords:

adolescents, fast food, obesity

ABSTRAK

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 dideskripsikan sebagai makanan yang tidak sehat atau memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang sehingga dapat meningkatkan risiko beberapa

penyakit, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan gangguan lemak darah atau dislipidemia. Mengonsumsi junkfood yang tinggi kadar lemak dan gula seperti burger, fried chicken, kentang goreng, sosis, popcorn, pizza, biscuit, minuman berkarbonasi dan lain sebagainya sudah menjadi bagian gaya hidup pada anak-anak dan remaja. Banyak faktor yang mempengaruhi remaja mengonsumsi makanan cepat saji, diantaranya adalah rasa, harga, tempat yang nyaman, maupun pengaruh teman sebaya. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia konsumsi junkfood secara berlebihan telah memberi kontribusi yang signifikan pada tingginya angka obesitas di seluruh dunia. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode pembelajaran literatur. Data-data yang dikumpulkan merupakan dokumen-dokumen yang bersumber dari artikel, jurnal, dan bahan-bahan yang berhubungan dengan obyek yang diteliti. Bimbingan mengenai pentingnya diet seimbang dan efek berbahaya dari junk food akan membantu para anak-anak dan remaja mengurangi kecanduan mereka akan junkfood dan membantu mereka untuk memperbaiki status gizinya.

ABSTRACT

Unhealthy eating habits will affect the nutritional intake of adolescents. Unhealthy foods such as fast food are consumed by many teenagers. When everything is modern like now, teenagers want everything fast, including in choosing food. Fast food is also known as junk food. Junk food is described as food that is unhealthy or has an unbalanced nutritional content that can increase the risk of several diseases, such as obesity, diabetes, hypertension, and blood fat disorders or dyslipidemia. Consuming junk food that is high in fat and sugar such as burgers, fried chicken, french fries, hot dogs, popcorn, pizza, biscuits, carbonated drinks and so on has become part of the lifestyle in children and adolescents. Many factors influence adolescents to consume fast food, including taste, price, convenient places, and peer influence. According to the World Health Organization, excessive consumption of junkfood has contributed significantly to the high rates of obesity worldwide. The method used is a qualitative approach by applying the literature study method. The data collected are documents sourced from articles, journals, and materials related to the object under study. Guidance on the importance of a balanced diet and the harmful effects of junk food will help children and adolescents reduce their addiction to junk food and help them to improve their nutritional status.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.
Copyright © 2021 by Author. Published by Teewan Journal Solutions



PENDAHULUAN

Remaja pada usia 10-18 tahun mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan pesat dalam hal fisiologis, psikologis, dan sosial. Periode yang rentan gizi karena berbagai sebab ada di masa remaja. Pada masa remaja diperlukan kebutuhan zat gizi yang relatif besar, dikarenakan terjadi fase pertumbuhan. Kelompok remaja cenderung memiliki aktifitas fisik yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan kelompok umur lainnya. Secara biologis kebutuhan gizi remaja sesuai dengan aktivitasnya lebih banyak membutuhkan makanan yang mengandung protein, vitamin, dan mineral (Marmi, 2013)

Populasi remaja di Indonesia terus meningkat menjadi masalah gizi remaja yang perlu penanganan khusus sebab dapat berdampak pada proses pertumbuhan dan perkembangan serta problem gizi di saat dewasa. Masa remaja (adolescence) adalah masa akan terjadi perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional karena fase pergantian dari

anak-anak menuju kedewasaan (Sarwono, 2012). Tahapan seseorang dalam perkembangan dan pertumbuhan menuju fase kematangan, baik dari segi mental, emosional, sosial dan fisik yang begitu cepat pada usia remaja 10 – 19 tahun dapat berpengaruh pada kesehatan dan status gizi menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010 (Sulistyoningsih, 2012).

Mengonsumsi junkfood telah menjadi tren. Anak-anak membenci makanan sehat buatan sendiri. Makan burger dan pizza meningkatkan kolesterol dalam tubuh manusia. Peningkatan lemak berbahaya bagi jantung. Minum minuman bersoda menambah racun berbahaya dalam tubuh manusia. Ini mempengaruhi tulang, kulit, dan ginjal, (Nielsen dkk, 2002). Meskipun junk food enak tetapi memiliki nilai gizi rendah dan kalori tinggi. Banyak orang mencoba menghindari atau membatasi junkfood dalam diet mereka. Di luar itu, makanan semacam itu tidak sehat, meskipun banyak produsen makanan membuat berbagai jenis produk yang bisa dianggap sebagai junk food, (Harison, 2007).

Karena nilai gizi yang rendah dan kalori yang tinggi, anak-anak menjadi gemuk. Penelitian telah menemukan bahwa pewarnaan makanan dapat menyebabkan hiperaktif dan kehilangan konsentrasi pada anak-anak. Karenanya anak-anak yang menderita ketidakmampuan belajar disarankan untuk tidak makan makanan dengan pewarna buatan. Kebiasaan gizi yang buruk dapat merusak prasyarat belajar ini, serta menguras kekuatan yang dibutuhkan anak-anak untuk berteman, berinteraksi dengan keluarga, berpartisipasi dalam olahraga dan permainan.

Makanan cepat saji maupun junk food menjadi populer karena penyajian yang cepat, tersedia secara luas, mudah diperoleh, dan memiliki rasa yang enak. Namun, kebiasaan makan dengan mengonsumsi makanan cepat saji ataupun junk food berlebih akan berdampak buruk bagi kesehatan, baik pada anak, remaja, maupun dewasa. Makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan gangguan lemak darah atau dislipidemia. Selain itu, makanan cepat saji dalam waktu yang lama juga akan mempengaruhi kesehatan gigi. Makanan cepat saji yang memiliki kandungan gula yang tinggi dapat menyebabkan karies gigi atau gigi berlubang (Oktavia 2018).

Junk food merupakan kata lain untuk makanan yang jumlah kandungan nutrisinya terbatas. Menurut Oetoro (2013) seorang Dokter Spesialis Gizi mengatakan, junk food kerap dikenal sebagai makanan yang tidak sehat atau disebut juga sebagai makanan sampah. Junk food mengandung jumlah lemak yang besar, rendah serat, banyak mengandung garam, gula, zat aditif dan kalori tinggi tetapi rendah nutrisi, rendah vitamin dan rendah mineral. Masalah gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat, namun

penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja. Gaya hidup modern cenderung menyebabkan status gizi anak di atas normal, sehingga anak menjadi gemuk atau obesitas. Hal ini disebabkan anak banyak makan, tetapi kurang beraktivitas sehingga energi yang masuk ke dalam tubuh jauh lebih banyak daripada energi yang digunakan untuk aktivitas dan pertumbuhan (Izhar, 2020).

Peningkatan jumlah obesitas pada anak saat ini terjadi karena lebih sering mengonsumsi fast food modern yang dapat dikategorikan junk food, yang lebih banyak mengandung energi dan sedikit serat. Hal tersebut perlu mendapat perhatian, sebab gizi lebih yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Sementara gizi lebih itu sendiri merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif (Izhar, 2020). Perubahan dramatis dan perkembangan fungsi fisik, emosional dan kognitif terjadi selama masa remaja. Untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal selama masa remaja, kebutuhan nutrisi adalah yang tertinggi sepanjang umur. Mempraktikkan perilaku makan sehat adalah salah satu syarat mutlak untuk memenuhi kebutuhan gizi remaja.

METODE PENELITIAN

Pendekatan kualitatif dipakai pada penelitian ini dengan menerapkan metode pembelajaran literatur. Data-data yang dikumpulkan merupakan dokumen dokumen yang bersumber dari artikel, buku, dan bahan bahan yang berhubungan dengan obyek yang diteliti. Kemudian data tersebut di analisis sehingga didapat suatu kerangka pemikiran yang berhubungan dengan penelitian yaitu tentang bahaya makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak yang ditimbulkan oleh junkfood adalah peningkatan kadar kolesterol dalam darah, malnutrisi, penyakit jantung, diabetes dan penyakit lainnya. Sebagian besar makanan cepat dan enak ini mengandung natrium dalam jumlah tinggi, yang meningkatkan dan memperburuk risiko tekanan darah tinggi. Menurut rekomendasi Dewan Riset Nasional dari Akademi Sains Nasional, kebutuhan minimum harian natrium untuk orang dewasa hanya sekitar 1.200-1.500 mg. Meskipun tubuh membutuhkan jumlah minimum natrium, terlalu banyak natrium berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi. Sodium juga dapat menyebabkan penumpukan cairan jika orang yang menderita gagal jantung kongestif, sirosis, atau penyakit ginjal. Makanan cepat saji sarat dengan kalori dari gula rafinasi dan lemak (terutama, lemak jenuh dan hidrogenasi yang tersumbat, yang

berulang kali dipanaskan kembali ke suhu tinggi untuk tujuan menggoreng), Chen dkk,(1974)

Makan fast food dan menjalani pola hidup yang tidak menentu menyebabkan kegemukan. Kegemukan adalah pangkal dari berkembangnya penyakit lain seperti kolesterol, jantung, darah tinggi dan sebagainya. Makanan cepat saji juga membuat ketagihan dan karenanya sangat sulit untuk menyerah pada makanan berlemak serta minuman berkarbonasi dan beralih ke opsi yang lebih sehat. Program pengajaran terstruktur adalah salah satu di antara tema yang berdetak tentang pendidikan kesehatan. Ini membantu remaja untuk mendapatkan pengetahuan yang memadai mengenai efek buruk atau berbahaya dari makanan cepat saji. Jika mereka mendapatkan pengetahuan yang memadai, itu membantu mereka untuk mengatasi efek berbahaya pada tahap sebelumnya. Pada gilirannya itu akan membantu mereka atau mendorong mereka untuk mencari nasihat medis yang tepat dan tepat waktu, (Fan dkk, 2016). Meskipun banyak penelitian dilakukan di bidang efek berbahaya makanan cepat saji terhadap kesehatan, peneliti tidak dapat menemukan studi yang valid untuk menilai efektivitas program pengajaran terstruktur pada pengetahuan remaja mengenai efek berbahaya makanan cepat saji terhadap kesehatan.

Dampak Mengonsumsi Makanan Cepat Saji bagi Kesehatan

1. Obesitas atau kegemukan

Obesitas adalah pandemi yang muncul pada milenium baru. Hal ini memiliki konsekuensi kesehatan masyarakat yang mendalam, karena orang dewasa yang memiliki kelebihan berat badan 70% nya berasal dari remaja dengan kondisi serupa. Pengertian kegemukan adalah kelebihan kadar lemak di dalam tubuh yang diukur dengan rasio nilai berat tubuh pada orang dewasa atau yang Body Mass Index (BMI). BMI lebih dari 25 dikategorikan sebagai berat badan berlebih dan diatas 30 dikategorikan kegemukan (kelas I, II atau III atau sedang, obesitas parah atau tidak sehat), WHO, (2005). Seseorang yang berat badannya lebih tinggi dari normal 15-20 persen dianggap kelebihan berat badan dan 25 persen dianggap obesitas.

Kegemukan yang dialami anak-anak maupun remaja dapat disebabkan karena gaya hidup masa kini, seperti mengonsumsi makanan cepat saji atau fast food modern yang mengandung tinggi lemak dan kalori namun memiliki kandungan serat, vitamin, dan mineral yang rendah. Makanan tersebut diantaranya seperti burger, pizza, dan french fries (Damopoli & Masi, 2013).

Kegemukan atau obesitas disebabkan karena gizi lebih pada tubuh. Kelebihan

energi yang dikonsumsi disimpan dalam jaringan dengan bentuk lemak. Kegemukan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti hipertensi, penyakit diabetes, jantung koroner, hati, dan kantung empedu (Almatsier 2009). Lemak dan gula dalam kombinasi mampu menghasilkan lonjakan kenikmatan intens yang didorong oleh dopamin pada orang dengan kecenderungan perilaku adiktif. Melonjaknya kandungan kalori dengan gula bisa memicu obesitas (Swaminathan, 2005)

Kegemukan dan berat badan berlebih anak lebih banyak terlihat pada perempuan dan sebaliknya lebih banyak pada anak laki-laki yang berarti menggambarkan bahwa persentase peningkatan kegemukan anak lelaki lebih kecil dibandingkan anak perempuan. Jadi disimpulkan bahwa tren peningkatan epidemi saat ini dari kegemukan dan berat badan berlebih pada remaja dan anak-anak menyerukan tindakan segera mengurangi kegemukan melalui program intervensi nutrisi yang tepat yang melibatkan anak-anak sekolah, orang tua mereka dan otoritas sekolah. Jika tindakan tidak segera diambil, kondisi ini dapat menyebabkan masalah serius yang tidak dapat diperbaiki. Singkatnya, penelitian menunjukkan bahwa pola gaya hidup seperti sejarah keluarga, aktivitas fisik minimum, durasi waktu layar yang panjang, ngemil selama waktu layar, makan di luar sangat sering dan pola tidur anak berkontribusi terhadap obesitas di masa kecil.

Kebiasaan diet seperti sering mengonsumsi makanan berdagang goreng berlemak dalam; Konsumsi makanan cepat saji dan konsumsi minuman ringan memainkan peran penting dalam meningkatkan jumlah anak gemuk, (Jeffrey & French, 1998). Menurut World Health Organisation (WHO), prevalensi obesitas di kalangan anak-anak dan remaja tidak dapat diremehkan. Data terakhir menunjukkan bahwa dalam 40 tahun terakhir, obesitas remaja telah meningkat sepuluh kali lipat. (Ezzati, 2018). Dalam 40 tahun, populasi anak-anak dan remaja gemuk mengalami peningkatan sebesar 11 juta menjadi 120 juta. Ezzati mengatakan bahwa 8% anak-anak dan remaja di dunia saat ini diklasifikasikan sebagai obesitas. Meskipun 213 juta anak-anak dan remaja lainnya kelebihan berat badan, risiko utama menjadi obesitas.

Tingginya tingkat obesitas pada anak-anak dan remaja disebabkan oleh banyak alasan, mulai dari konsumsi gula, garam dan lemak yang tinggi, kurangnya pendidikan tentang nutrisi sehat di keluarga dan sekolah, hingga aktivitas fisik anak-anak dan remaja yang menurun. Lingkungan telah berubah, dan pola makan, makanan, dan proporsi makanan dalam pola konsumsi orang-orang juga telah berubah, khususnya pasokan makanan cepat saji dan makanan cepat saji dengan nutrisi rendah dan harga

rendah adalah alasan utama tingginya tingkat obesitas. (Bull, 2017).

Formulasi kebijakan dan marketing makanan yang jelek di seluruh dunia adalah penyebab terjadinya prevalensi obesitas secara global. Selain sebagai penyebab penyakit diabetes, jantung, stroke dan kanker, Ezzati mengungkapkan obesitas juga memberikan dampak secara psiko-sosial dan berpengaruh pada pendidikan anak-anak, (Ezzati, 2018).

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 (Marwan, 2017).

Diketahui bahwa natrium mempengaruhi sistem renin-angiotensin dari ginjal, sehingga menyebabkan vasokonstriksi arteri kecil, yang mengarah pada perkembangan hipertensi. Demikian juga, garam yang digunakan untuk persiapan mempengaruhi ekskresi melalui ginjal, sehingga mempengaruhi sistem ginjal. Kolesterol tinggi dari junkfood juga mempengaruhi hati dalam jangka panjang di mana ia dimetabolisme sebagai hati, yang pada akhirnya merusaknya. Kolesterol dan garam diketahui memicu tekanan darah, stroke, dan penyakit jantung dalam suatu rantai, (Chen, dkk, 1974).

Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa seseorang yang mengonsumsi makanan cepat saji dalam porsi yang besar serta dengan frekuensi 2 sampai 3 kali per minggu, maka dapat mengakibatkan hipertensi (Mihrete, 2012). Penelitian di Yogyakarta juga menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi. Semakin sering kebiasaan makan makanan cepat saji, maka akan memiliki peluang sebesar 0,451 mengalami kejadian hipertensi (Pratiwi, Tina, 2018).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang disebabkan karena obesitas. Dengan kata lain, obesitas merupakan faktor risiko dari terjadinya penyakit hipertensi. Terdapat hubungan antara angka kejadian hipertensi dan berat badan yang meningkat secara drastis sesuai dengan peningkatan berat badan. Risiko menderita hipertensi meningkat 1,6 kali pada orang yang overweight, menjadi 3,2 kali pada orang yang obesitas kelas 1, serta 3,9-5,5 kali untuk obesitas kelas 2 dan 3 (Adrian &

3. Meningkatkan faktor risiko diabetes

Sering mengonsumsi makanan cepat saji adalah salah satu penyebab utama meningkatnya trend masalah kesehatan, termasuk kejadian diabetes (Bahadoran & Azizi, 2015). Saat ini telah banyak terjadi bahwa orang-orang masa kini tidak dapat melawan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang dapat memberikan efek bagi kesehatan masyarakat. Sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki efek yang menyebabkan peningkatan gangguan metabolisme, termasuk kegemukan, resistensi insulin, diabetes tipe 2, serta gangguan kardiovaskular (Bahadoran & Azizi, 2015).

Salah satu penyebab diabetes adalah obesitas. Sedangkan obesitas merupakan salah satu akibat dari makan makanan cepat saji yang pada umumnya memiliki kandungan gizi yang rendah. Risiko menderita diabetes melitus akan meningkat secara linier sesuai dengan peningkatan indeks massa tubuh (IMT). Orang dengan overweight atau IMT di atas rata-rata akan meningkatkan angka kejadian diabetes melitus sebesar 3-4 kali dibandingkan dengan orang dengan IMT yang normal (Adrian, 2012).

Tingginya kadar gula dalam junk food yang membuat metabolisme tertekan, dimana pankreas harus memproduksi insulin yang banyak untuk mencegah meningkatnya konsentrasi gula darah di dalam tubuh yang sifatnya berbahaya. Kadar gula yang tiba-tiba turun setelah makan junkfood dan fast food yang mempunyai kandungan protein dan karbohidrat yang rendah, menghasilkan perasaan pusing, lelah, dan keinginan akan gula. Jalur lain yang melibatkan asetil KoA adalah informasi badan keton, yang tidak aktif ketika tingkat energi tinggi, tetapi aktif dalam kasus ketika toleransi glukosa terganggu. Minuman ringan berkarbonasi, selain jumlah gula yang tinggi yang dilaporkan mengandung methylglyoxal (MG), yang sangat terkait dengan stres karbonil manusia, (Lockwood dkk, 1986).

4. Meningkatkan faktor risiko kanker

Konsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko kanker, seperti kanker pada organ sistem pencernaan. Studi di Eropa menyebutkan bahwa konsumsi makanan cepat saji yang terlalu sering dapat meningkatkan risiko kanker kolorektal. Hal ini karena makanan cepat saji kurang mengandung serat, namun tinggi gula dan lemak. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa pria yang terlalu sering makan makanan yang digoreng lebih dari dua kali dalam satu bulan telah menunjukkan

peningkatan risiko kanker prostat (Marwan, 2017).

Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji merupakan faktor risiko kejadian FAM atau fibroadenoma mammae yang merupakan tumor jinak. Penderita FAM tersebut memiliki risiko 2 kali lebih besar menderita penyakit kanker payudara di kemudian hari²³. Makanan cepat saji yang identik dengan daging yang dimasak dengan temperatur tinggi akan membentuk zat-zat karsinogenik. Zat tersebut berpotensi membentuk tumor payudara dan akan meningkatkan risiko kanker (Putra, 2015).

5. Meningkatkan faktor risiko penyakit jantung

Memiliki kadar gula dan lemak yang tinggi yang terkandung dalam fast food bukan saja tidak sehat tetapi dapat juga membuat ketagihan dan membuat lingkaran setan menyulitkan anak-anak untuk memilih makanan yang bergizi. Kadar lemak jenuh yang tinggi dalam fast food membuat anak-anak rentan terhadap risiko penyakit jantung di masa depan. Energi kepadatan makanan cepat saji lebih dari dua kali lipat tunjangan harian yang direkomendasikan untuk anak yang diambil. Makanan cepat saji memiliki porsi kalori yang lebih tinggi yang berasal dari lemak total dan lemak jenuh. Terlebih lagi, kandungan nutrisi seperti vitamin A dan C yang rendah menyebabkan jenis makanan ini sangat tidak sehat. (Olvera dkk, 2001)

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. Kolesterol tidak baik bagi kesehatan, yaitu apabila terjadi penyumbatan pembuluh darah. Apabila mengenai pembuluh darah otak, maka akan mengakibatkan stroke (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Kasus stroke di negara maju meningkat akibat kejadian kegemukan dan semakin banyaknya konsumsi makanan cepat saji pada masyarakat. Peningkatan jumlah penderita stroke di Indonesia juga identik dengan kegemukan akibat pola makan makanan yang mengandung tinggi lemak atau kolesterol.

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 (Masthalina, 2013).

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 (Mustikaningsih, dkk, 2015).

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 (Septiana, dkk, 2018). 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 (Mustikaningsih, dkk, 2015). 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 (Nusa & Adi 2013).

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 (Khairiyah, 2016). 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 bersih (Setyawati & Rimawati, 2016). 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 (Lestari, 2012).

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 makan (Mustikaningsih, dkk,2015). Makanan cepat saji maupun junk food umumnya disukai oleh masyarakat, termasuk remaja karena memiliki rasa yang enak. Faktor yang menyebabkan makanan cepat saji memiliki rasa yang enak adalah tingginya kandungan minyak, garam dan gula. Restoran makanan cepat saji pada umumnya berlomba-lomba membuat variasi makanan baru dengan rasa yang enak sehingga sesuai dengan selera masyarakat²⁸. Alasan pertama kali mengonsumsi makanan cepat saji pada remaja di Yogyakarta adalah karena makanan cepat saji memiliki rasa yang enak. Makanan tersebut memiliki rasa yang enak karena kandungan monosodium glutamat(MSG), garam sodium, gula, lemak dan zat adiktif yang menyebabkan kecanduan pada rasa yang enak dan gurih

tersebut (Lestari, 2012).

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 (Masthalina, 2013). Mayoritas remaja menggunakan sepertiga dari uang saku mereka setiap bulan untuk membeli dan mengonsumsi makanan cepat saji. Rata-rata uang saku remaja yang duduk dibangku SMA pada penelitian tersebut adalah sebesar Rp 5.000,00-Rp 43.000,0018.

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 tersebut (Septiana, dkk, 2018). Diskon dan paket hemat yang ditawarkan membuat konsumen, khususnya remaja menjadi semakin tertarik untuk datang dan mengonsumsi makanan cepat saji (Mustikaningsih, dkk, 2015)..

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 (Septiana, dkk, 2018).

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, hargayang 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

Martony, O. (2020). Junk Food Makanan Favorit Dan Dampaknya Terhadap Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja. <http://180.250.18.58/jspui/handle/123456789/2425>

Pamelia, I. (2018). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 144-153. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/IKESMA/article/view/10459>

Suryani, I. S., Sulastri, M., & Hasrinurhidayat, H. (2020). Hubungan Konsumsi Junkfood Dengan Status Gizi. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, 4(1), 79-84. http://www.jurnal.ubktasikmalaya.ac.id/index.php/jmk_kb/article/view/101