

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* PADA ANAK SMP NEGERI 31 BANJARMASIN

Faidatur Rahmi H.\*dan Aprianti\*\*

### ABSTRAK

Gaya hidup dewasa ini erat hubungannya dengan makan makanan enak, murah, dan cepat penyajiannya. Kehadiran *fast food* dalam industri makanan di Indonesia dapat mempengaruhi pola makan kaum remaja di kota. Konsumsi yang tinggi terhadap makanan cepat saji diduga dapat menyebabkan obesitas karena kandungan dari makanan cepat saji tersebut. Berbagai makanan yang tergolong makanan cepat saji antara lain kentang goreng, ayam goreng, *hamburger*, *soft drink*, *pizza*, *hotdog*, *dunkin donat*, dan lain-lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan frekuensi konsumsi *fast food* siswa SMPN 31 Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional*, dilakukan di SMP Negeri 31 Banjarmasin.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa sebanyak 439 orang dan sampel adalah sebagian dari populasi yaitu sebanyak 79 siswa. Pengambilan sampel dengan teknik *stratified random sampling*. Variabel-variabel yang diteliti dianalisis dengan menggunakan uji *korelasi rank spearman* dengan bantuan computer dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil diperoleh frekuensi konsumsi *fast food* yang paling sering sebesar 40 remaja (50,6%), sedang 23 remaja (29,1%) dan baik sebesar 16 remaja (20,3%). Tingkat pengetahuan gizi remaja paling banyak adalah cukup, yaitu sebanyak 38 remaja (48,1%). Sebagian besar remaja memiliki uang saku < dari rata-rata yaitu 59 remaja (74,7%). Pola konsumsi remaja yang paling sering mengonsumsi *fast food* adalah sedang yaitu 27 remaja (56,3%). Untuk kegiatan remaja yang paling banyak adalah < 3 jam yaitu 24 remaja (47,0%).

Motivasi remaja yang paling sering mengonsumsi *fast food* adalah motivasi intrinsik yaitu 29 remaja (51,8%). Untuk pendapatan orang tua remaja adalah rendah yaitu 27 remaja (47,4%). Untuk pekerjaan orang tua remaja yang paling sering mengonsumsi *fast food* adalah swasta yaitu 26 remaja (55,3%). Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food*. Tidak ada hubungan antara jumlah uang saku dengan frekuensi konsumsi *fast food*. Tidak ada hubungan antara pola konsumsi dengan frekuensi konsumsi *fast food*. Tidak ada hubungan antara kegiatan siswa dengan frekuensi konsumsi *fast food*. Tidak ada hubungan antara motivasi konsumsi *fast food*. Tidak ada hubungan antara pendapatan orang tua dengan frekuensi konsumsi *fast food*. Tidak ada hubungan antara pekerjaan orang tua dengan frekuensi konsumsi *fast food*.

Diharapkan bagi siswa dan keluarga lebih selektif dalam memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi, dengan pemilihan makanan yang tepat.

### PENDAHULUAN

Gaya hidup dewasa ini erat hubungannya dengan makan makanan enak, murah, dan cepat penyajiannya. Restoran *fast food* semakin menjamur dan mudah ditemukan di berbagai kota. Hampir setiap saat restoran *fast food* selalu dipenuhi pengunjung. Hal ini mengindikasikan bahwa bangsa Indonesia tengah mengalami pergeseran pola makan. Beberapa jenis makanan yang disajikan dalam restoran *fast food* antara lain ayam goreng (*fried chicken*), burger, kentang goreng (*french fries*), nasi, *pizza*, dan lain-lain. (Khomsan, 2006).

---

\* *Alumnus Jurusan Gizi Poltekkes Banjarmasin*

\*\* *Tenaga Pengajar Jurusan Gizi Poltekkes Banjarmasin*

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh *Health Education Authority* (2002), usia 15-34 tahun adalah konsumen terbanyak yang memilih menu *fast food*. Walaupun di Indonesia belum ada data pasti, keadaan tersebut dapat dipakai sebagai cermin dalam tatanan masyarakat Indonesia, bahwa rentang usia tersebut adalah golongan pelajar dan pekerja muda. Di kota besar banyak ditemukan konsumen yang memilih menu *fast food*, karena keterbatasan waktu maupun fasilitas untuk menyiapkan makanannya sendiri. Selain itu, pada kalangan tertentu mengonsumsi *fast food* juga menjadi bagian dari gaya hidup (Kristianti, 2009).

Banyak faktor yang membuat para remaja lebih memilih mengonsumsi *fast food* antara lain kesibukan orang tua, khususnya ibu yang tidak sempat menyiapkan makanan di rumah sehingga remaja lebih memilih membeli makanan di luar (*fast food*), lingkungan sosial dan kondisi ekonomi yang mendukung dalam hal besarnya uang saku remaja. Selain itu, penyajian *fast food* yang cepat dan praktis dan tidak membutuhkan waktu lama, rasanya enak, sesuai selera dan seringnya mengonsumsi *fast food* dapat menaikkan status sosial remaja, menaikkan gengsi dan tidak ketinggalan globalisasi (Kristianti, 2009).

SMP Negeri 31 Banjarmasin adalah salah satu sekolah negeri yang ada di Banjarmasin. Letak SMP ini jauh dengan pusat penjualan *fast food*. Tetapi berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada 20 orang siswa di SMP Negeri 31 Banjarmasin, menunjukkan hasil bahwa 25% (5 orang) siswa frekuensi konsumsi *fast food* sebanyak 1x dalam seminggu, 30% (6 orang) siswa frekuensi konsumsi *fast food* kurang dari 1x dalam seminggu dan 45% (9 orang) siswa konsumsi *fast food* lebih dari 1x dalam seminggu. Rata-rata siswa mengonsumsi jenis *fast food kentucky fried chicken (KFC)*,

kentang goreng, *hamburger*, *dunkin donat*. Kebanyakan alasan mereka mengonsumsi *fast food* adalah makanan *fast food* enak, tempatnya yang bersih dan nyaman, serta di ajak teman.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional* yaitu mencari informasi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi frekuensi konsumsi *fast food* yang dilakukan secara bersamaan. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 31 Banjarmasin. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 79 orang dengan pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Dari hasil penelitian diketahui bahwa remaja yang pengetahuan gizinya baik sebagian besar mengonsumsi *fast food* (20,0%), begitu juga dengan pengetahuan gizi cukup mempunyai kebiasaan mengonsumsi *fast food* yang sering (50,0%). Dari hasil uji statistik menggunakan uji korelasi Spearman didapatkan nilai  $p=0,869$  dengan  $\alpha=0,05$ , karena  $p>\alpha$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food* pada remaja SMP Negeri 31 Banjarmasin. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik maupun yang cukup mempunyai kebiasaan mengonsumsi *fast food* yang sering. Keadaan ini disebabkan karena *fast food* sudah menjadi tren di kalangan remaja sekarang, penyajiannya yang cepat, jenisnya yang dapat menggugah selera makan membuat para remaja dengan pengetahuan baik pun tergiur untuk mengkonsumsinya padahal mereka tahu dampak negatif dari mengonsumsi *fast food* dan zat gizi apa saja

yang terkandung didalam makanan siap saji itu (*fast food*) akan tetapi jika pengaruh lingkungan seperti kebiasaan orang tua, kesibukan orang tua khususnya ibu yang tidak sempat menyiapkan makanan dirumah dan teman sebaya yang lebih dominan dibandingkan ilmu yang mereka punya maka konsumsi *fast food* pun tidak dapat dibedakan lagi. Selain itu, mereka lebih suka mengkonsumsi daging dibanding ikan dan juga ingin merasakan masakan yang baru selain masakan di rumah. Menurut Sumedi (2005), mereka yang lebih suka mengonsumsi daging sapi, kambing, dan ayam. Gerai-gerai penjual ayam goreng, misalnya, selalu dipenuhi warga. Sate kambing lebih populer dibandingkan sate ikan.

### **Hubungan Antara Jumlah Uang Saku dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food***

Dari hasil penelitian remaja dengan uang saku tinggi ( $\geq$  rata-rata) maupun rendah ( $<$  rata-rata) mempunyai kebiasaan mengkonsumsi *fast food* yang sering yaitu masing-masing 22,5% dan 77,5%. Dari hasil ujian statistik menggunakan uji korelasi Spearman diperoleh nilai  $p=0,509$  dengan  $\alpha=0,05$  berarti  $p>\alpha$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara jumlah uang saku dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja SMP Negeri 31 Banjarmasin. Remaja dengan uang saku yang rendah ( $<$  rata-rata) mempunyai kebiasaan mengkonsumsi *fast food* yang sering. Hal ini dikarenakan makanan cepat saji (*fast food*) yang di jual di dekat sekolah adalah makanan cepat saji produksi rumah tangga sehingga makanan tersebut dijual lebih murah. Hal ini sesuai dengan Supanji (2010) yang mengatakan bahwa makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut dan makanan tersebut dijual lebih murah, mudah didapat, menarik dan bervariasi. Yang lebih banyak menjadi sasarannya adalah anak-anak sekolah yang umumnya setiap hari menghabiskan  $\frac{1}{4}$  waktunya di sekolah.

### **Hubungan Antara Pola Makan dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food***

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa hampir semua remaja memiliki pola makan sedang dengan kebiasaan makan *fast food* yang sering (67,5%). Dari hasil ujian statistik menggunakan uji korelasi Spearman diperoleh nilai  $p=0,891$  dengan  $\alpha=0,05$  berarti  $p>\alpha$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja SMP Negeri 31 Banjarmasin. Dengan pola makan remaja yang berbeda belum tentu kebiasaan mengkonsumsi *fast food* mereka juga berbeda. Dengan adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa pola makan dan frekuensi konsumsi *fast food* tidak ada pengaruhnya. Hal ini dikarenakan adanya pengaruh faktor lingkungan dan pengaruh teman sebaya serta konsumsi *fast food* yang sudah menjadi gaya hidup remaja sekarang. Mereka mengkonsumsi *fast food* juga dapat disebabkan karena adanya pergeseran pola makan. Gsianturi (2002) berpendapat bahwa pola makan terutama di kota besar, bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan barat yang dapat menimbulkan mutu gizi yang tidak seimbang. Aktivitas yang meningkat dan kurangnya waktu luang untuk makan di rumah mengakibatkan remaja lebih memilih mengkonsumsi *fast food*. Menurut Khomsan (2003), pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi akan tetapi lebih untuk bersosialisasi dan kesenangan. Khususnya bagi remaja tingkat menengah ke atas, restoran *fast food* merupakan tempat yang tepat untuk bersantai. Makanan di restoran *fast food* ditawarkan dengan harga yang terjangkau, servisnya cepat, dan jenis makanannya sesuai dengan selera banyak orang sehingga menyebabkan orang-orang sering datang ke sana.

### **Hubungan Antara Kegiatan Anak Setelah Pulang Sekolah dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food***

Dari hasil penelitian diketahui bahwa remaja yang mempunyai kegiatan  $<3$  jam, 3-5 jam, dan  $>5$  jam sebagian besar mempunyai kebiasaan mengkonsumsi

*fast food* yang sering yaitu masing-masing 60,0%, 32,5% dan 7,5%. Dari hasil ujian statistik menggunakan uji korelasi Spearman diperoleh nilai  $p=0,184$  dengan  $\alpha=0,05$  berarti  $p>\alpha$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kegiatan dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja SMP Negeri 31 Banjarmasin. Remaja dengan waktu kegiatan yang berbeda-beda maka konsumsi *fast food* pun berbeda. Kegiatan yang dilakukan oleh remaja di luar rumah bervariasi waktunya dengan kegiatan yang kurang dari 3 jam yang menunjukkan bahwa remaja lebih sering mengonsumsi *fast food*. Hal ini dikarenakan kegiatan ekstrakurikuler mereka di sekolah yang menyita waktu sehingga pada siang hari mereka tidak bisa makan di rumah dengan begitu mereka mengonsumsi *fast food*. Selain itu, pengaruh dari lingkungan seperti kebiasaan orang tua, kesibukan orang tua khususnya ibu yang tidak sempat menyiapkan makanan di rumah. Menurut Sayogo (1992), meningkatnya aktivitas, kehidupan sosial dan kesibukan pada remaja, akan mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Pola konsumsi makanan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang. Di kota besar sering kita lihat kelompok-kelompok remaja bersama-sama makan di rumah makan yang menyajikan makanan siap/*fast food* yang berasal negara-negara barat.

### **Hubungan Antara Motivasi dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food***

Dari hasil penelitian diketahui bahwa dari motivasi intrinsik yang menyebabkan remaja sering mengonsumsi *fast food* sebesar 51,8%. Dari hasil ujian statistik menggunakan uji korelasi Spearman diperoleh nilai  $p=0,440$  dengan  $\alpha=0,05$  berarti  $p>\alpha$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara motivasi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja SMP Negeri 31 Banjarmasin. Motivasi intrinsik merupakan faktor yang mempengaruhinya bisa berupa kesenangan, kepuasan dari dalam dirinya. Seseorang dalam mengonsumsi makanan tergantung dengan penyajian, rasa, aroma,

tekstur dan lain-lain. Hal ini sesuai dengan pernyataan Khomsan (2003), kehadiran *fast food* langsung disukai oleh masyarakat karena cocok untuk gaya hidup orang modern, disamping itu mengonsumsi *fast food* karena rasa yang enak dan gurih serta praktis, harga yang terjangkau, dan mudahnya menemukan tempat yang menjual makanan cepat saji. Makanan di restoran *fast food* ditawarkan dengan harga yang terjangkau, servisnya cepat, dan jenis makanannya sesuai dengan selera banyak orang.

### **Hubungan Antara Pendapatan Orang Tua dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food***

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa remaja yang orang tuanya berpendapatan tinggi, sedang dan rendah mempunyai frekuensi konsumsi *fast food* yang tergolong sering yaitu masing-masing 10,0%, 8,3% dan 24,6%. Dari hasil ujian statistik menggunakan uji korelasi Spearman diperoleh nilai  $p=0,174$  dengan  $\alpha=0,05$  berarti  $p>\alpha$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pendapatan orang tua dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja SMP Negeri 31 Banjarmasin. Hal ini dikarenakan adanya perubahan gaya hidup dan pergeseran pola makan. Pemilihan makanan cepat saji pun berdasarkan pendapatan yang mereka punyai. Perubahan pendapatan secara langsung dapat mempengaruhi perubahan konsumsi pangan keluarga. Orang tua dengan pendapatan yang rendah, biasanya lebih mengutamakan makanan untuk keluarga yang murah dan terjangkau bagi keluarganya seperti sayur dan buah. Menurut Animous (2009) seseorang yang memiliki pendapatan yang rendah belum tentu jarang dalam mengonsumsi *fast food*. Hal ini dikarenakan adanya faktor gengsi dan lebih memikirkan *prestise* daripada kesehatan dan gizi yang seimbang.

### **Hubungan Antara Pekerjaan Orang Tua dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food***

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa anak yang sering mengonsumsi *fast food* adalah ayahnya yang memiliki pekerjaan swasta (65,0%).

Ibunya yang memiliki pekerjaan ibu rumah tangga (67,5%). Dari hasil ujian statistik menggunakan uji korelasi Spearman diperoleh nilai  $p=0,854$  (pekerjaan ayah) dan  $p=0,842$  (pekerjaan ibu) dengan  $\alpha=0,05$  berarti  $p>\alpha$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pekerjaan orang tua dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja SMP Negeri 31 Banjarmasin. Jenis pekerjaan orang tua tidak akan mempengaruhi anaknya untuk mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Hal ini dikarenakan beberapa faktor diantaranya adalah lingkungan, pengetahuan anak. Menurut Sediaoetama (2006) mengatakan bahwa pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsinya. Hal ini akan sesuai dengan Indan Entjang (1993), pekerjaan akan menentukan daya beli terhadap bahan pangan dan merupakan pemilihan jenis makanan yang disukai. Dalam hal ini tingkat pekerjaan cukup mempengaruhi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

SMP Negeri 31 Banjarmasin merupakan sekolah yang terletak jauh dari restoran *fast food*, tetapi di sekitar sekolah banyak yang berjualan makanan cepat saji. Frekuensi konsumsi *fast food* anak SMP Negeri 31 Banjarmasin yang memiliki frekuensi sering sebanyak 40 responden (50,6%). frekuensi konsumsi *fast food* sedang sebanyak 23 responden (29,1%) dan yang memiliki frekuensi konsumsi *fast food* jarang sebanyak 16 responden (20,3%).

Adapun variable yang digunakan antara lain adalah pengetahuan gizi, uang saku, pola konsumsi, kegiatan siswa setelah pulang sekolah, motivasi siswa, pendapatan orang tua siswa, dan pekerjaan orang tua siswa tidak ada yang mempengaruhi frekuensi konsumsi *fast food* siswa SMPN 31 Banjarmasin.

Menu *fast food* memang tidak selalu identik dengan makanan yang berbahaya bagi kesehatan,

selama konsumsi jenis makanan tersebut dilakukan dengan lebih selektif, bijaksana serta tidak dijadikan suatu kebiasaan rutin. Bagi remaja SMP Negeri 31 Banjarmasin, hendaknya dapat lebih selektif dalam memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi, dengan pemilihan makanan yang tepat, baik makanan selingan ataupun makanan siang di luar rumah harus dapat memenuhi kebutuhan baik kualitas maupun kuantitas, misalnya mengkonsumsi sayuran dan buah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, 2009, Bangsa Pemeo Neo-Kolonialisme Terselubung,([www.bigayah.multiply.com](http://www.bigayah.multiply.com)).
- Gsianturi, 2002, Pergeseran Konsep Sehat, ([www.gizi.net](http://www.gizi.net)), diakses 01 Oktober 2007.
- Indan Entjang, 1993, Sosial Budaya Gizi, Bogor: Dirjen Pendidikan Antar Universitas Pangan dan Gizi IPB.
- Khosman, Ali, 2003, Pangan dan Gizi untuk Kesehatan, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Khomsan, Ali, 2006, Solusi Makanan Sehat, Bogor: PT. Rajagrafindo Persada.
- Kristianti, Nanik, 2009, Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta. ([www.etd.eprints.ums.ac.id](http://www.etd.eprints.ums.ac.id)).
- Sayogo, Savitri, 1992, Usia Adolesan Ditinjau dari Kebutuhan Aspek Zat Gizi, Majalah Kesehatan Masyarakat Indonesia Th. XX No. 7.
- Supanji, Heru, 2010, Bahaya Makanan Jajanan, ([www.facebook.com](http://www.facebook.com)).
- Sediaoetama, Achmad Djaeni, 2006, Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan profesi jilid I, Jakarta: Dian Rakyat.