

## **Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Junk Food pada Remaja**

**Faizatun Nikmah**

*Mahasiswa Program Studi Tadris Ilmu Pengetahuan Alam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia*  
e-mail: [faizahizah186@gmail.com](mailto:faizahizah186@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Makanan yang sehat merupakan makanan yang mengandung prinsip pedoman umum gizi seimbang, sedangkan makanan yang kurang sehat adalah makanan yang tidak mengandung gizi seimbang dan tidak mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh. Makanan yang kurang sehat contohnya adalah seperti fast food dan junk food. Fast food dan junk food lebih disukai remaja masa kini. Penelitian yang berjudul kebiasaan konsumsi fast food dan junk food pada remaja ini bertujuan untuk mengetahui persepsi remaja terhadap fast food dan junk food serta faktor apa saja yang memengaruhi remaja lebih senang konsumsi fast food dan junk food daripada makanan lain yang memiliki gizi seimbang. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa angket dengan media google form yang diberikan kepada remaja akhir usia 19-22 tahun (mahasiswa). Adapun angket tersebut berisi pertanyaan mengenai pengetahuan remaja terhadap fast food dan junk food. Berdasarkan penelitian diperoleh bahwa pengetahuan remaja terhadap fast food dan junk food sangat tinggi. Adapun faktor yang memengaruhi remaja lebih suka mengonsumsi fast food dan junk food daripada makanan lain yang memiliki gizi seimbang karena, fast food dan junk food praktis, hemat, dan enak. Selain itu, teman menjadi faktor yang memengaruhi remaja mengonsumsi fast food dan junk food.

**Kata kunci:** Fast food dan junk food, Remaja, Mengonsumsi

### **ABSTRACT**

*Healthy food is food that contains 4 healthy 5 perfect. Meanwhile, unhealthy foods are foods that do not contain balanced nutrition and do not contain substances that the body needs, such as fast food and junk food. Fast food and junk food are preferred by today's teenagers. This study, entitled the habit of consuming fast food and junk food in adolescents, purpose to determine the adolescent's perception of fast food and junk food and what factors influence teenagers to prefer consuming fast food and junk food than other foods that have balanced nutrition. The method used is descriptive qualitative method with data collection techniques in the form of a questionnaire with google form media given to late teens aged 19-22 years (student). The questionnaire contains questions about adolescents' knowledge of fast food and junk food. Based on the research, it was found that teenagers' knowledge of fast food and junk food is very high. The factors that influence teenagers prefer to eat fast food and junk food than other foods that have balanced nutrition because fast food and junk food are practical, economical, and delicious. In addition, friends are factors that influence teenagers to consume fast food and junk food.*

**Key words:** Fast food and junk food, Teenagers, Consuming

### **PENDAHULUAN**

Suatu makanan dapat dikatakan sehat apabila mengandung gizi seimbang yaitu mengandung karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan sedikit lemak tak jenuh atau juga dikatakan makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna. Sedangkan makanan yang kurang sehat yaitu makanan yang tidak mengandung gizi seimbang dan tidak mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh. Jenis makanan yang kurang sehat diantaranya adalah fast food dan junk food. Fast food dan junk food merupakan makanan modern siap saji yang memiliki daya tarik tinggi, khususnya pada remaja. Pemilihan makanan pada masa remaja sekarang tidak didasarkan pada kandungan gizi, melainkan untuk kesenangan dan bersosialisasi. Umumnya, remaja memilih

---

#### **Informasi Artikel:**

**Submitted:** Juli 2023, **Accepted:** Februari 2024, **Published:** Februari 2024

ISSN: 2716-0084 (media online), Website: <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/jigk>

fast food maupun junk food sebagai makanan yang sering dikonsumsi karena penyajiannya yang cepat, harga terjangkau, dan merupakan makanan modern.

Jenis fast food maupun junk food yang sering dikonsumsi remaja bermacam-macam, seperti pizza, burger, mie instan, fried chicken, gorengan, asinan, dan sejenisnya. Dari bermacam-macam fast food maupun junk food tersebut memiliki kandungan yang berbeda-beda. Junk food memiliki kandungan gizi yang sedikit karena makanan tersebut lebih mengutamakan rasanya daripada gizinya. Junk food memiliki kandungan zat yang tidak baik bagi kesehatan, seperti zat aditif (Brata, 2015). Sedangkan fast food merupakan makanan siap saji yang mengandung lemak, protein, gula dan garam yang tinggi, namun tidak semua fast food itu tidak sehat, seperti buah potong. Sebagian besar masyarakat menganggap fast food dan junk food sama, namun pada kenyataannya berbeda, tidak semua jenis fast food itu junk food dan sebaliknya, tidak semua jenis junk food itu fast food.

Fast food dan junk food memiliki dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari makanan tersebut adalah cara penyajiannya yang cepat sehingga hemat waktu, rasanya enak, dan penampilannya yang menarik (Ima, 2011). Adapun dampak negatif apabila mengonsumsi secara terus-menerus dan berlebihan dapat menimbulkan berbagai penyakit diantaranya stroke, obesitas, serangan jantung, maupun kanker. Sebagai remaja seharusnya sadar bahaya yang ditimbulkan apabila mengonsumsi fast food dan junk food secara terus-menerus. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian tentang bagaimana persepsi remaja terhadap fast food dan junk food serta faktor apa saja yang memengaruhi remaja lebih senang konsumsi fast food dan junk food daripada makanan lain yang memiliki gizi seimbang.

### BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian field research dengan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif untuk mengetahui persepsi remaja terhadap fast food dan junk food. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa angket dengan media google form. Subjek penelitian adalah remaja akhir usia 19-22 tahun (mahasiswa). Adapun angket tersebut berisi pertanyaan mengenai pengetahuan remaja terhadap fast food dan junk food. Total responden adalah 25 responden. Angket yang diberikan tidak hanya pemahaman remaja namun juga mengarah pada faktor apa saja yang memengaruhi remaja lebih senang konsumsi fast food dan junk food daripada makanan lain yang memiliki gizi seimbang.

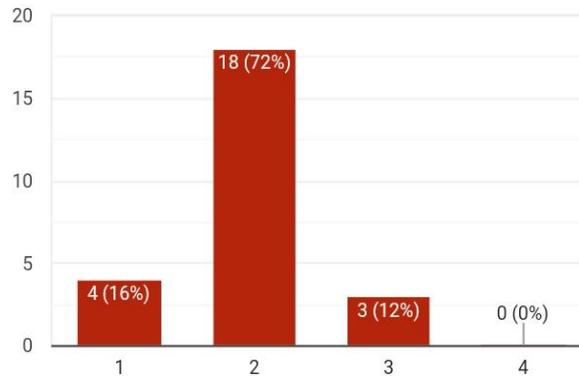
### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada 25 remaja usia 19-22 tahun (mahasiswa). Adapun responden terdiri dari 25 orang. Gambaran karakteristik responden disajikan pada tabel 1.

**Tabel 1. Gambaran Responden**

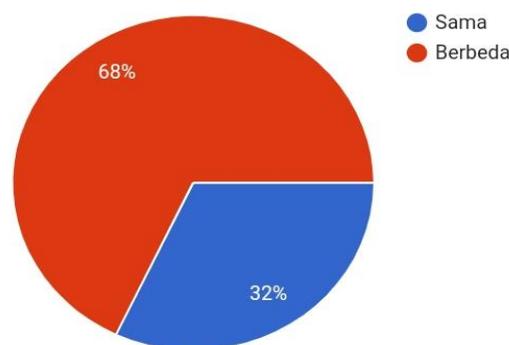
Jenis	Jumlah (orang)	
	19-20	21-22
<b>Usia (tahun)</b>		
	11	14
	≤ 50	> 50
<b>Berat Badan (kg)</b>		
	19	6
	≤ 155	> 155
<b>Tinggi Badan (cm)</b>		
	14	11

Tabel 1 menunjukkan gambaran karakteristik responden. Responden rata-rata memiliki berat badan dan tinggi badan dibawah normal dan ideal pada masa usianya. Dari data didapatkan hasil bahwa pemahaman remaja mengenai fast food dan junk food sangatlah tinggi. Hal itu didasarkan pada perhitungan hasil survey yang telah dilakukan. Didapatkan hasil 7,7 % responden tidak mengetahui fast food, sedangkan semua responden mengetahui junk food.



**Gambar 1. Pengetahuan mengenai fast food baik untuk kesehatan**

Pada gambar 1 pengetahuan mengenai fast food baik untuk kesehatan. Sebanyak 4 responden berpendapat bahwa fast food tidak baik untuk kesehatan, sedangkan 3 responden berpendapat bahwa fast food baik untuk kesehatan, tidak ada responden yang berpendapat bahwa fast food sangat baik untuk kesehatan, sedangkan sebagian besar responden berpendapat bahwa fast food kurang baik untuk kesehatan. Makanan cepat saji (fast food) mengandung kalori tinggi dan sedikit nutrisi. Fast food beresiko mengalami penyakit seperti gizi lebih (obesitas), kanker, maupun serangan jantung. Namun tidak semua fast food itu tidak sehat seperti buah potong. Pemahaman fast food bagi kesehatan pada remaja kurang, karena sebagian besar remaja berpendapat bahwa fast food kurang baik untuk kesehatan.



**Gambar 2. Pengetahuan mengenai perbedaan/persamaan fast food dan junk food**

Umumnya fast food dan junk food dianggap sama, tetapi pada kenyataannya berbeda. Pada gambar 2 diperoleh hasil bahwa 68% remaja mengetahui fast food dan junk food itu berbeda, sedangkan sisanya kurang pemahaman. Fast food dan junk food berasal dari bahasa Inggris, junk food artinya makanan sampah, sedangkan fast food artinya makanan cepat saji. sebenarnya keduanya kurang lebih sama karena rasa dan penyajiannya yang enak. Junk food biasanya disajikan dengan kemasan yang tertutup untuk menjaga kualitas makanan dan minuman. Sedangkan fast food umumnya disajikan terbuka dan dihidangkan pada wadah. Dalam mengonsumsi fast food harus segera karena rasanya dapat berubah. Junk food memiliki kandungan gizi sedikit dan zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga junk food disebut dengan makanan sampah. Sedangkan fast food masih memiliki gizi walaupun hanya sedikit.

**Tabel 2. Konsumsi fast food dan junk food  
Jumlah (orang/%)**

	Suka	Tidak
<b>Banyak remaja suka/tidak</b>	16	9
<b>memiliki dampak negatif apabila dikonsumsi terus menerus</b>	<b>Iya</b> 56%	<b>Tidak</b> 20%
<b>Faktor mengonsumsi</b>	Enak, praktis, mudah didapat, dan teman (sosialisasi)	
<b>Lebih sering mengonsumsi</b>	<b>Buah dan sayur</b> 68%	<b>Fast food dan junk food</b> 32%

Tabel 2 mengenai konsumsi fast food dan junk food. Beberapa remaja khususnya wanita lebih sering mengonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak seimbang (porsi sedikit) karena remaja takut mengalami kegemukan (obesitas). Berdasarkan hasil yang didapat sebagian besar remaja menyukai fast food dan junk food dengan alasan rasanya enak, praktis, dan mudah didapat. Namun ada juga yang tidak suka dengan alasan kurang menyehatkan. Adapun pemahaman mengenai dampak apabila mengonsumsi fast food dan junk food terus menerus lumayan tinggi selisih 4%. Sumber informasi yang didapatkan remaja kurang, namun hal itu tidak ada hubungannya dengan perilaku konsumsi remaja. Biasanya apabila memperoleh informasi banyak maka akan semakin tinggi tingkat pemahaman remaja terhadap fast food dan junk food. Selain karena rasanya yang enak, praktis, dan mudah didapat, faktor teman juga berpengaruh terhadap pola konsumsi fast food dan junk food. Semakin tinggi rasa kebersamaan teman akan membuat sosialisai menjadi tinggi sehingga waktu bersama teman menjadi lebih banyak dan konsumsi fast food dan junk food menjadi sering. Berdasarkan data, responden lebih sering mengonsumsi sayur dan buah daripada fast food dan junk food. Namun pada kenyatannya remaja umumnya sering mengonsumsi fast food dan junk food. Oleh karena itu, usia tidak menjadikan faktor tingginya konsumsi fast food dan junk food.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa pengetahuan remaja usia 19-22 tahun (mahasiswa) terhadap fast food dan junk food sangat tinggi. Tetapi kesadaran akan bahaya mengonsumsi fast food dan junk food kurang diperhatikan. Hal itu ditandai dengan tingginya konsumsi makanan tersebut pada remaja. Adapun faktor yang memengaruhi remaja lebih suka mengonsumsi fast food dan junk food daripada makanan lain yang memiliki gizi seimbang karena, fast food dan junk food praktis, hemat, dan rasanya yang enak. Selain itu, teman menjadi faktor yang memengaruhi remaja mengonsumsi fast food dan junk food. Tidak ada hubungan antara umur, sumber informasi, dan pengetahuan terhadap pola konsumsi fast food dan junk food. Dengan pengetahuan yang dimiliki remaja mengenai fast food dan junk food diharapkan remaja lebih memperhatikan pemilihan makanan dan mengurangi konsumsi makanan fast food ataupun junk food karena hal tersebut berdampak pada gizi.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dede Munasiroh, D. Oktavia Nurawali, D. Aulia Rahmah, Fina Suhailah, Dan I.Ridwan Yusup. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Mahasiswa". Universitas Islam Negeri Bandung.
- [2] D. Widyastuti dan M. Ali Sodik "Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Remaja". STIKes Surya Mitra Husada.
- [3] Eka Indah Lestari dan Ni Wayan. "Hubungan Pola Makandengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda". Borneo Student Researche ISSN: 2721-5725, Vol 1, No 3, 2020.

- 
- [4] f. azizah, s. nur faizah, umi latifah, d. nur afifah, dan yanuar lisnadiawati. “persepsi mahasiswa pendidikan biologi untidar terhadap junk food”. nectar: jurnal pendidikan biologi vol. 1, no. 1, 2018, pp: 18-22.
- [5] kevin. 2019. hubungan konsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan terjadinya depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara angkatan 2018. skripsi, universitas sumatera utara.
- [6] Mahpolah, Mahdalena, dan Vita Purnamasari. ”Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food pada Remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan”.
- [7] P. Setiyo Nugroho dan A.U. Riatul Hikmah. “Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas”. Jurnal Dunia Kesmas. 2020. Vol 9 No 2.