

SKRIPSI
HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TERHADAP TINDAKAN KONSUMSI
MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD) PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 1 TIGAPANAH
TAHUN 2021



OLEH :
EMIA PUTRI CAROLINA BR SURBAKTI
P00933217004

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
JURUSAN SANITASI LINGKUNGAN
KABANJAHE
2021

SKRIPSI
HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TERHADAP TINDAKAN KONSUMSI
MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD) PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 1 TIGAPANAH
TAHUN 2021

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi

Diploma IV



OLEH :

EMIA PUTRI CAROLINA BR SURBAKTI

P00933217004

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
JURUSAN SANITASI LINGKUNGAN
KABANJAHE
2021

LEMBAR PERSETUJUAN

**Judul : Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Tindakan Konsumsi Makanan
Cepat Saji (Fast Food) Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Tigapanah Tahun 2021**

Nama : Emia Putri Carolina Br Surbakti

Nim : P00933217004

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Di Hadapan Tim Penguji

Skripsi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan

Jurusan Sanitasi Lingkungan

Kabanjahe, Juli 2021

Menyetujui

Dosen Pembimbing

Jernita Sinaga,SKM,MPH

NIP.197406082005012003

**Ketua Jurusan Kesehatan Lingkungan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

Erba Kalto Manik, SKM, MSc

NIP.196203261985021001

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL : HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TERHADAP TINDAKAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD) PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 TIGAPANAH TAHUN 2021

NAMA : EMIA PUTRI CAROLINA BR SURBAKTI

NIM : P00933217004

Skripsi ini Telah Diuji Pada Sidang Ujian Akhir Program

Jurusan Sanitasi Lingkungan Kabanjahe

Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan

Kabanjahe, Juli 2021

Penguji I

Penguji II

Haesti Sembiring,SST,M.Sc

Julietta Br Girsang,SKM,M.Kes

NIP. 197206181997032003

NIP. 197308161998032001

Ketua Penguji

Jernita Sinaga,SKM,MPH

NIP.197406082005012003

**Ketua Jurusan Kesehatan Lingkungan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

Erba Kalto Manik, SKM, M.Sc

NIP.196203261985021001

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI MEDAN
POLTEKNIK KESEHATAN MEDAN**

**JURUSAN SANITASI LINGKUNGAN MEDAN
SKRIPSI, JULI 2021**

EMIA PUTRI CAROLINA BR SURBAKTI

**“HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TERHADAP TINDAKAN KONSUMSI
MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD) PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1
TIGAPANAH TAHUN 2021”**

X + 36 Halaman + Daftar Pustaka + 8 Tabel + 6 Lampiran

ABSTRAK

Makanan cepat saji (fast food) merupakan jenis makanan yang mudah dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut (Valoka, 2017).

Peneliti memilih remaja SMA Negeri 1 Tigapanah sebagai lokasi penelitian karena lokasinya dekat dengan pusat perbelanjaan yang mana tentunya terdapat banyak makanan cepat saji didalamnya, siswanya memiliki kegiatan yang cukup padat serta banyaknya makanan cepat saji di daerah sekolah yang mempermudah mereka mengonsumsi makanan cepat saji (fast food). Secara umum tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap terhadap tindakan konsumsi makanan cepat saji (fast food) di SMA Negeri 1 Tigapanah Kabupaten Karo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat observasional. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan pengamatan sesaat atau dalam suatu periode waktu tertentu dan setiap subjek studi hanya dilakukan satu kali pengamatan selama penelitian (Machfoedz, 2007). Desain penelitian ini yaitu dengan membagikan kuesioner.

Dari hasil penelitian tidak ditemukan hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tindakan dari responden $p = 0.831$ namun, didapatkan hubungan antara sikap dengan tindakan dari responden $p = 0.000$. Hasil penelitian dari 72 orang sampel siswa SMA Negeri 1 Tigapanah tentang konsumsi makanan cepat saji (fast food). Maka diperoleh variabel Pengetahuan nilai $Pvalue = 0.831$ dan lebih besar dari nilai $\alpha = 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel pengetahuan tidak mempengaruhi Tindakan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) di SMA Negeri 1 Tigapanah serta diperoleh juga variabel Sikap nilai $Pvalue = 0.000$ dan lebih kecil dari nilai $\alpha = 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel sikap mempengaruhi tindakan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji (fast food). Adapun saran yang dapat diberikan antara lain pihak sekolah sebaiknya bekerja sama dengan puskesmas atau dinas kesehatan setempat untuk memberikan penyuluhan, pembinaan, serta

pengawasan kepada para penjual makanan di lingkungan sekolah, sehingga para penjual menjadi tahu dan peduli dengan mutu dan kriteria keamanan yang dijualnya.

Kata Kunci : Pengetahuan,sikap,tindakan,konsumsi,makanan cepat saji.

**INDONESIAN MINISTRY OF HEALTH
MEDAN HEALTH POLYTECHNICS
ENVIRONMENT SANITATION DEPARTMENT KABANJAHE
THESIS, JULY 2021**

EMIA PUTRI CAROLINA BR SURBAKTI

“THE RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE AND ATTITUDE TO FAST FOOD CONSUMPTION ACTIONS IN ADOLESCENTS IN SMA NEGERI 1 TIGAPANAH IN 2021”

X + 36 Pages + Bibliography + 8 Tables + 6 Appendices

ABSTRACT

Fast food (fast food) is a type of food that is easy to package, easy to serve, practical, or processed in a simple way. These foods are generally produced by the food processing industry with high technology and provide various additives to preserve and give taste to the product. (Valoka, 2017).

Researchers chose teenagers from SMA Negeri 1 Tigapanah as the research location because of its location close to a shopping center which of course has a lot of fast food in it, the students have quite solid activities and the amount of fast food in the school area makes it easier for them to consume fast food. In general, the purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and attitudes towards the act of consuming fast food at SMA Negeri 1 Tigapanah, Karo Regency. This research used an observational quantitative method. This study uses a cross-sectional design, which is a study conducted by observing for a moment or within a certain time period and each study subject only made one observation during the study (Machfoedz, 2007). The design of this research is by distributing questionnaires.

From the results of the study, there was no relationship between the level of knowledge and the actions of the respondents, $p = 0.831$, however, it was found that there was a relationship between attitudes and actions of the respondents, $p = 0.000$. The results of the study of 72 samples of students from SMA Negeri 1 Tigapanah about the consumption of fast food. Then the Knowledge variable obtained P value = 0.831 and is greater than the value = 0.05, it can be concluded that the knowledge variable does not affect the actions of adolescents in consuming fast food at SMA Negeri 1 Tigapanah and also obtained the Attitude variable P value = 0.000 and is smaller than the value = 0.05, it can be concluded that the attitude variable affects the actions of adolescents in consuming fast food. The suggestions that can be given include the school should cooperate with the local health center or health office to provide counseling, guidance, and supervision to food sellers in the school environment, so that the sellers become aware of and care about the quality and safety criteria they sell.

Keywords: Knowledge, attitude, action, consumption, fast food.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang mana telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menulis skripsi dengan judul **“HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TERHADAP TINDAKAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD) PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 TIGAPANAH”** ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan dan memperoleh gelar Sain Terapan/Diploma IV Sanitasi Lingkungan pada Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan (Poltekkes Kemenkes Medan).

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kesulitan dan hambatan namun berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak maka penulis dapat menyelesaikannya dan penulis telah berbuat semaksimal mungkin.

Dalam kesempatan ini penulis juga menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Medan.
2. Bapak Erba Kalto Manik SKM, M.Kes.M.Sc selaku Ketua Jurusan Politeknik Kesehatan Lingkungan Kabanjahe.
3. Ibu Susanti Perangin-angin, SKM, M.Kes, Selaku dosen pembimbing akademik.
4. Ibu Jernita Sinaga,SKM,MPH selaku Dosen pembimbing Skripsi saya yang selama ini telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan saran dan kritik dalam penulisan Skripsi ini.
5. Ibu Haesti Sembiring, SST, M.Sc selaku dosen penguji I dan Ibu Julietta Br Girsang, SKM , M.Kes selaku dosen penguji II yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji penulis dan telah memberikan saran dan masukkan perbaikan penulis serta menguji hasil penelitian Skripsi ini.

6. Seluruh dosen dan staf pendidikan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan yang telah membekali ilmu pengetahuan dan membantu selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Terimakasih untuk Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Tigapanah Kabupaten Karo yang telah memberikan ijin sehingga saya dapat melakukan penelitian ini.
8. Teristimewa buat kedua orang tua saya Bapak Alm. B Surbakti dan Ibu A. Br Bangun dimana telah memberikan kasih sayang, dorongan, motivasi, materi dan sekaligus serta doa yang telah membuat penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini.
9. Buat saudara saya Fernando Surbakti, Ferdinan Surbakti, dan Frans Surbakti. Terimakasih atas dukungan dan motivasinya dalam penyusunan Skripsi ini.
10. Kepada teman spesial saya Yogi Pranata Silalahi. Terimakasih untuk 3 tahun ini karena sudah memotivasi dan memberi dukungan selama proses pembelajaran hingga penyusunan Skripsi ini.
11. Kepada team “ Wanita Tangguh ”, Cecelia Simarmata, Melva Sagala, Fitri Sembiring, Rehulina Barus. Terimakasih untuk empat (4) tahun ini karena selalu ada memberikan dukungan dan motivasi atas bantuan dalam penyusunan Skripsi ini.
12. Kepada team “ Batak Keren ”, Dandy Sitindaon, Valix Hutapea, Diana Siregar, Fernando, Herianto, Sulaiman Barus.
13. Kepada sahabat “ Geng Star ”, Anggi Ginting, Eunike Kembaren, Ida Sipayung. Terimakasih telah mendukung saya dari SMA sampai menyelesaikan perkuliahan ini.
14. Teman-teman kelas D-IV Sanitasi 2021 yang selalu berbagi ilmu dan dukungan satu sama lain baik selama perkuliahan dan juga dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

Dalam penulisan ini menyadari sepenuhnya bahwa Skripsi ini belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran-saran dan kritik yang bersifat membangun dalam kesempurnaan penulisan Skripsi ini.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan semoga penulis ini bermanfaat bagi kita semua.

Kabanjahe, Juli 2021

Emia Putri Carolina Br Surbakti

P00933016104

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian.....	2
1. Tujuan Umum.....	2
2. Tujuan Khusus.....	2
D. Manfaat Penelitian.....	3
1. Manfaat Bagi Institusi.....	3
2. Manfaat Bagi Responden (Remaja).....	3
3. Manfaat Bagi Peneliti.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Makanan Cepat Saji (Fast Food).....	4
1. Pengertian Makanan.....	4
2. Pengertian Makanan Cepat Saji.....	4

3. Jenis-Jenis Makanan Cepat Saji (Fast Food).....	5
4. Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Makanan Cepat Saji.....	9
B. Definisi Remaja.....	10
C. Perilaku Konsumsi Makanan Pada Remaja.....	14
1. Pengetahuan (Knowledge).....	15
2. Sikap (Attitude).....	17
3. Tindakan (Practice).....	18
D. Dampak Makanan Cepat Saji.....	19
1. Dampak Positif.....	19
2. Dampak Negatif.....	20
E. Upaya Meminimalisasi Dampak Negatif dari Makanan Cepat Saji (Fast Food).....	21
F. Kerangka Konsep.....	22
G. Definisi Operasional.....	23
H. Hipotesis Penelitian.....	24

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
1. Lokasi Penelitian.....	25
2. Tempat Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi.....	25
2. Sampel	25
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	26
D. Variabel Penelitian.....	26
1. Variabel Bebas.....	26
2. Variabel Terikat.....	26
E. Pengumpulan Data.....	26
1. Jenis Data.....	26
2. Sumber Data.....	26
a. Data Primer.....	26
b. Data Sekunder.....	27
c. Cara Pengumpulan Data.....	27
d. Instrumen Penelitian.....	27

F. Pengolahan Data.....	27
1. Pengeditan Data (Editing).....	27
2. Pengkodean Data (Coding).....	28
3. Pemasukan Data (Entry).....	28
4. Tabulating.....	28
G. Analisis Data.....	28
1. Analisis Univariat.....	28
2. Analisis Bivariat.....	29

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum SMA Negeri 1 Tigapanah.....	30
1. Visi.....	30
2. Misi.....	30
3. Struktur Organisasi SMA Negeri 1 Tigapanah.....	30
4. Gambaran Lokasi Penelitian.....	31
B. Hasil Penelitian.....	31
1. Karakteristik Responden.....	31
2. Hasil Univariat.....	32
3. Hasil Bivariat.....	33
C. Pembahasan.....	34

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan.....	36
B. Saran.....	36

DAFTAR PUSTAKA.....	38
----------------------------	-----------

LAMPIRAN	39
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jenis-Jenis Makanan Cepat Saji (Fast Food).....	9
Tabel 2.2 Definisi Operasional Penelitian.....	23
Tabel 4.1 Struktur Organisasi SMAN 1 Tigapanah.....	30
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Siswa SMAN 1 Tigapanah.....	31
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa SMAN 1 Tigapanah	32
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa SMAN 1 Tigapanah.....	32
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Sikap Siswa SMAN 1 Tigapanah.....	32
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tindakan Siswa SMAN 1 Tigapanah.....	33
Tabel 4.7 Hubungan Pengetahuan dengan Tindakan Responden Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food).....	34
Tabel 4.8 Hubungan Sikap dengan Tindakan Responden Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food).....	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari SMA Negeri 1 Tigapanah
- Lampiran 3 Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian di SMA Negeri 1 Tigapanah
- Lampiran 4 Master Tabel Data
- Lampiran 5 Output SPSS Analisis Bivariat dengan Uji Chi-Square
- Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan cepat saji (fast food) merupakan jenis makanan yang mudah dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industry pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut (Valoka, 2017).

Ditinjau dari segi gizinya, menurut Budiman (2008), yang dinamakan fast food adalah jenis makanan yang mengandung kalori, lemak, garam, gula yang tinggi, akan tetapi rendah akan kandungan serat, vitamin, asam akorbat, kalsium dan folat. Adapun makanan fast food yang paling sering dikonsumsi adalah hamburger, pizza, french fries, fried chicken, mie instan, mie ayam, dan bakso (Nurlela, 2015).

Sebuah survei juga menunjukkan bahwa 96% anak sekolah Amerika Serikat mengenal dan mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) (Marlen, 2011). Hasil penelitian Health Education Authority (2012), usia 15-34 tahun adalah konsumen terbanyak yang memilih menu makanan cepat saji (fast food). Stang (2008) membedakan masa remaja menjadi tigabagian, yaitu remaja awal yang berusia 13-15 tahun, remaja pertengahan berusia 15-17 tahun, dan remaja akhir yang berusia 18-21 tahun. Hal ini menunjukkan remaja termasuk konsumen terbanyak yang memilih menu makanan cepat saji (fast food).

Berdasarkan pola makan remaja, makanan cepat saji dipilih dikarenakan jadwal belajar atau aktivitas yang banyak, telat bangun (kesiangan), dan malas untuk sarapan. Mereka memilih makanan cepat saji (fast food) karena penyajiannya yang cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat saji yang higienis, harga yang terjangkau, jenis makanannya memenuhi selera, dianggap makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul bagi anak muda (Lutfi, 2015).

Menurut Monks dkk (1996 dalam Masmuadi & Rachmawati, 2007), fenomena gaya hidup remaja pada umumnya menginginkan agar penampilan, gaya tingkah laku,

cara bersikap, dan lain-lainnya akan menarik perhatian orang lain, terutama kelompok teman sebaya. Remaja ingin diakui eksistensinya oleh lingkungan sosialnya berusaha untuk mengikuti perkembangan yang terjadi. Kebutuhan untuk diterima dan menjadi sama dengan orang lain atau kelompok teman sebaya menyebabkan remaja berusaha untuk mengikuti berbagai atribut yang sedang trend. Saat ini trend yang terjadi di kalangan anak usia remaja adalah lebih terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji (fast food).

Jika makanan cepat saji (fast food) dijadikan pola makan dan gaya hidup remaja, dikhawatirkan makanan cepat saji (fast food) akan dikonsumsi secara berlebihan, maka kalori, lemak dan natrium akan terakumulasi di dalam tubuh sehingga dapat menimbulkan peningkatan berat badan, berbagai penyakit seperti meningkatkan resiko serangan jantung, meningkatkan risiko kanker, memicu diabetes, dan memicu tekanan darah tinggi (Septiyani, 2011).

Peneliti memilih remaja SMA Negeri 1 Tigapanah sebagai lokasi penelitian karena lokasinya dekat dengan pusat perbelanjaan yang mana tentunya terdapat banyak makanan cepat saji didalamnya, siswanya memiliki kegiatan yang cukup padat serta banyaknya makanan cepat saji di daerah sekolah yang mempermudah mereka mengonsumsi makanan cepat saji (fast food).

Berdasarkan pola makan dan trend gaya hidup remaja yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji, serta dampak negatif yang ditimbulkan dari makanan cepat saji, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul hubungan pengetahuan dan sikap terhadap Tindakan konsumsi makanan cepat saji (fast food) siswa/i SMA Negeri 1 Tigapanah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat maka dapat dibuat rumusan masalah yaitu, Bagaimana Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Tindakan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Kelas XII SMA di SMA Negeri 1 Tigapanah?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap terhadap tindakan konsumsi makanan cepat saji (fast food) di SMA Negeri 1 Tigapanah Kabupaten Karo.

2. Tujuan Khusus

Tujuan ada penelitian ini, sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja tentang makanan cepat saji (fast food) di SMA Negeri 1 Tigapanah Kabupaten Karo.
- b. Untuk mengetahui sikap remaja tentang konsumsi makanan cepat saji (fast food) di SMA Negeri 1 Tigapanah
- c. Untuk mengetahui tindakan remaja tentang makanan cepat saji (fast food) di SMA Negeri 1 Tigapanah Kabupaten Karo.
- d. Untuk menganalisa hubungan pengetahuan dengan tindakan remaja dalam mengkonsumsi makanan cepat saji.
- e. Untuk menganalisa hubungan sikap dengan tindakan remaja dalam mengkonsumsi makanan cepat saji.

3. Manfaat Bagi Peneliti

- a. Bagi Institusi

Sebagai salah satu sumber referensi tambahan dan pengembangan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa khususnya terkait dengan perilaku remaja tentang konsumsi makanan cepat saji (fast food) di SMA Negeri 1 Tigapanah Kabupaten Karo.

- b. Bagi Responden (Remaja)

Agar dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja dalam memilih makanan yang sehat dan bersih untuk dimakan.

- c. Bagi Peneliti

Untuk mengetahui bagaimana sikap remaja dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) di SMA Negeri 1 Tiga Panah Kabupaten Karo serta menambah pengalaman dan wawasan bagi peneliti.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Makanan Cepat Saji (Fast Food)

1. Pengertian Makanan

Makanan merupakan kebutuhan pokok manusia, karena perannya sangat penting untuk sumber tenaga, pertumbuhan tubuh, serta melindungi tubuh dari penyakit. Makanan sehat dan aman akan meningkatkan produktivitas kerja seseorang.

Makanan adalah kebutuhan pokok manusia yang diperlukan setiap saat dan memerlukan pengolahan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh. Produk makanan atau pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati atau air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan untuk makanan atau minuman bagi konsumsi manusia (Saparinto & Hidayati, 2010).

Menurut Departemen Kesehatan RI (2000:3) Makanan adalah semua bahan dalam bentuk olahan yang dimakan manusia kecuali air dan obat-obatan. Menurut WHO, makanan adalah kebutuhan pokok manusia yang dibutuhkan setiap saat dan memerlukan pengelolaan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh tidak termasuk air, obat-obatan, dan substansi-substansi lain yang digunakan untuk pengobatan (Hari Purnama dan Adiono, 2009).

Makanan adalah kebutuhan pokok manusia yang diperlukan setiap saat dan memerlukan pengelolaan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh. Pengelolaan yang baik dan benar pada dasarnya adalah pengelolaan makanan berdasarkan kaidah-kaidah dari prinsip-prinsip hygiene dan sanitasi makanan (Depkes, 2006:83).

Makanan menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) ialah sesuatu yang dapat dikonsumsi (seperti bahan panganan dan lauk-pauk) serta semua bahan yang telah kita makanakan membentuk jaringan tubuh, memberikan sumber tenaga dan mengatur semua proses di dalam tubuh.

2. Pengertian Makanan Cepat Saji (Fast Food)

Makanan cepat saji (fast food) adalah jenis makanan yang mudah dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industry pengolahan pangan dengan teknologi

tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut (Valoka, 2017).

Makanan cepat saji (fast food) tidak harus dihindari, tapi dibatasi. Tidak dikonsumsi setiap hari, tetapi sebaiknya cukup sekali atau dua kali sebulan. Menurut Mardatillah (2008), apabila fast food dikonsumsi dengan frekuensi $\geq 2x$ /minggu maka dikelompokkan menjadi kategori sering, sementara apabila memiliki frekuensi $< 2x$ /minggu menjadi kategori tidak sering.

Pada prinsipnya, segala sesuatu bila dikonsumsi secara seimbang dan tidak berlebihan termasuk makanan cepat saji akan aman bagi kesehatan tubuh (Rumawas, 2008).

3. Jenis-Jenis Makanan Cepat Saji (Fast Food)

Secara umum makanan cepat saji terbagi menjadi beberapa jenis, yakni dari segi jenis kemasan, teknik olah dan sebagainya.

Menurut Rizka Amalia (2014) Makanan cepat saji (fast food) dibedakan menjadi berbagai macam, diantaranya adalah ;

a) Makanan Gorengan

Golongan makanan ini pada umumnya kandungan kalornya tinggi, kandungan lemak/minyak dan oksidanya tinggi. Bila dikonsumsi secara regular dapat menyebabkan kegemukan, mengakibatkan hyperlipidemia dan sakit jantung koroner. Dalam proses menggoreng sering terjadi banyak zat karsinogenik, hal mana telah dibuktikan kecenderungan kanker bagi mereka yang mengkonsumsi makanan gorengan jauh lebih tinggi dari yang tidak / sedikit mengkonsumsi makanan gorengan.

b) Makanan Kalengan

Baik yang berupa buah kalengan atau daging kalengan, kandungan gizinya sudah banyak dirusak, terlebih kandungan vitaminnya hampir seluruhnya mengalami penurunan baik kualitas maupun kuantitas dari bahan asalnya. Terlebih dari itu kandungan proteinnya telah mengalami 2 perubahan sifat hingga penyerapannya diperlambat. Nilai gizinya jauh berkurang. Selain itu banyak buah kalengan berkadar gula tinggi dan diasup ketubuh dalam bentuk cair sehingga penyerapannya sangat cepat. Dalam waktu singkat dapat menyebabkan kadar gula darah

meningkat,memberatkan beban pancreas. Bersamaan dengan tingginya kandungan kalori, juga dapat menyebabkan obesitas.

c) Makanan Asinan

Dalam proses pengasinan dibutuhkan penambahan garam secara signifikan, hal mana dapat mengakibatkan kandungan garam makanan tersebut melewati batas, menambah beban ginjal. Bagi pengonsumsi makanan asinan tersebut, bahaya hipertensi dihasilkan. Terlebih pada proses pengasinan sering ditambahkan ammonium nitrit yang menyebabkan peningkatan bahaya kanker hidung dan tenggorokan. Kadar garam tinggi dapat merusak selaput lendir pada lambung dan usus. Bagi mereka yang secara kontinyu mengonsumsi makanan asin dapat menyebabkan radang lambung dan usus.

d) Makanan daging yang di olah (hamburger, sosis, dan lain lain)

Dalam makanan golongan tersebut mengandung garam nitrit dapat menyebabkan kanker, juga mengandung pengawet/pewarna dan lain lain yang memberatkan beban hati / lever. Dalam ham dan sebagainya,kadar natriumnya tinggi, mengonsumsi dalam jumlah besar dapat mengguncangkan tekanan darah dan memberatkan kerja ginjal.

e) Makanan dan daging berlemak dan jerohan (bagian dalam tubuh hewan)

Walaupun makan ini mengandung kadar protein yang baik serta vitamin dan mineral, tapi dalam daging berlemak dan jerohan mengandung lemak jenuh dan kolestrol yang sudah divonis sebagai pencetus penyakit jantung. Makan jerohan binatang dalam jumlah banyak dan waktu lama dapat menyebabkan pernyakit jantung koroner dan tumor ganas (kanker usus besar), kanker payudara dan lain lain.

f) Olahan Keju

Sering mengonsumsi olahan keju dapat menyebabkan penambahan berat badan hingga gula darah meninggi.

g) Mie Instan

Makanan ini tergolong makanan tinggi garam, miskin vitamin, mineral. Kadar garam tinggi menyebabkan beratnya beban ginjal, meningkatkan tekanan darah dan mengandung trans lipid (lemak jenuh) memberatkan beban pembuluh darah jantung.

h) Sajian Manis Beku

Termasuk golongan ini ice cream, cake beku dan lain lain. Golongan ini punya 3 masalah karena mengandung mentega tinggi yang menyebabkan obesitas karena kadar gula tinggi mengurangi nafsu makan juga karena temperature rendah sehingga mempengaruhi usus.

i) Manisan Kering

Mengandung garam nitrat. Dalam tubuh bergabung dengan ammonium menghasilkan zat karsiogenik juga mengandung esen segai tambahan yang merusak fungsi hati dan organ lain, mengandung garam tinggi yang menyebabkan tekanan darah tinggi dan memberatkan kerja ginjal (Rizka Amalia, 2014).

Sedangkan menurut Septiyani (2011), jenis makanan cepat saji yang paling populer diantaranya adalah sebagai berikut :

a) Hamburger

Hamburger atau sering disebut dengan burger adalah sejenis makanan berupa roti berbentuk bundar yang diiris dua dan ditengahnya diisi dengan patty yang biasa diambil dari daging, kemudian sayur-sayuran berupa selada, tomat, dan bawang bombay. Hamburger berasal dari negara Jerman. Saus burger diberi berbagai jenis saus seperti mayones, saus tomat dan sambal. Beberapa varian burger juga dilengkapi dengan keju, asinan, serta bahan pelengkap lain seperti sosis.

b) Pizza

Pizza adalah adonan roti yang umumnya berisi tomat, keju, saus dan bahan lain sesuai selera. Pizza pertama kali populer di negara Italia.

c) French Fries (Kentang Goreng)

French fries adalah hidangan yang dibuat dari potongan-potongan kentang yang digoreng dalam minyak goreng panas. French fries berasal dari negara Belgia. Kentang goreng bias dimakan begitu saja sebagai makanan ringan, atau sebagai makanan pelengkap hidangan utama. Kentang goreng memiliki kandungan glukosa dan lemak yang cukup tinggi.

d) Fried Chicken (Ayam Goreng)

Fried Chicken atau ayam goreng pada umumnya jenis makanan cepat saji yang umum dijual di restoran fast food. Fried Chicken umumnya mengandung protein, kolesterol dan lemak.

e) Spaghetti

Spaghetti berasal dari Italia, namun sudah populer di Indonesia. Spaghetti adalah mie Italia yang berbentuk panjang seperti lidi, yang umumnya di masak 9-12 menit di dalam air mendidih dengan tambahan daging dan isinya.

f) Sushi

Sushi adalah makanan Jepang yang terdiri dari nasi yang dibentuk bersama lauk berupa makanan laut, daging, sayuran mentah atau sudah dimasak. Sushi juga sudah populer di masyarakat Indonesia.

g) Hot Dog

Hot Dog merupakan makanan cepat saji berupa sosis yang diselipkan dalam roti. Mustard, saus tomat, bawang dan mayones dapat melengkapi isiannya.

Berikut ini gambaran jumlah kalori dari beberapa jenis makanan cepat saji yang saat ini banyak dikonsumsi oleh masyarakat.

Tabel 2.1

Jenis-Jenis Makanan Cepat Saji (Fast Food)

Jenis Makanan Cepat Saji (Fast Food)	Jumlah Kalori
Hamburger	267 Kkal/100g
Pizza	483 Kkal/100g
French fries (kentang goreng)	220 Kkal/100g
Fried Chicken (ayam goreng)	298 Kkal/100g
Spaghetti	157,7 Kkal/100g
Sushi	290 Kkal/100g
Hot Dog	289,7 Kkal/100g
Mie Instant	330 Kkal/100g

Akibat tingginya kandungan kalori dalam makanan cepat saji (fast food) (terutama dalam bentuk karbohidrat, lemak, dan protein) bila dikonsumsi secara sering dan dalam jumlah yang banyak dapat menimbulkan masalah obesitas atau kegemukan. Dalam jangka panjang, obesitas ini memicu timbulnya berbagai penyakit, seperti diabetes dan jantung koroner. Selain itu, kadar garam yang tinggi (kadar natrium yang tinggi) yang terdapat di dalam makanan cepat saji (fast food) akan memicu terjadinya hipertensi.

Berdasarkan rekomendasi pemerintah Inggris, kadar maksimal garam yang boleh dikonsumsi setiap harinya adalah 6 gram untuk dewasa, 5 gram untuk anak berusia 7-10 tahun, serta 3 gram untuk anak berusia 4-6 tahun (Siswono, 2002:71).

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food)

Perkembangan seorang anak menuju dewasa pasti melalui fase remaja, pada fase ini fisik seseorang terus berkembang, demikian pula aspek social maupun psikologis. Perubahan ini membuat remaja mengalami banyak ragam gaya hidup, perilaku, tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi.

Kebiasaan makan dipengaruhi budaya pangan, pola makan, pembagian makan dalam keluarga, factor pribadi, pengetahuan gizi, status kesehatan, segi psikologis, dan kepercayaan terhadap makanan (Khumaidi, 2004:36).

Menurut Mahpolahdkk (2008), faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji (fast food) pada remaja, antara lain umur, jumlah uang saku, pendapatan orang tua dan kegiatan.

a) Umur

Hal ini karena para remaja banyak dipengaruhi oleh pilihan mereka akan gaya hidup dan selera. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) pada remaja berkurang dengan bertambahnya umur. Keadaan ini terjadi karena tingkat kebosanan remaja tersebut, yaitu dengan bertambahnya umur maka kebosanan terhadap makanan cepat saji (fast food) pun muncul, mereka juga sudah tidak tertarik dengan iklan-iklan yang menawarkan jenis-jenis makanan cepat saji (fast food).

b) Jumlah Uang Saku

Remaja dengan uang saku yang besar (lebih dari rata-rata) mempunyai kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food) yang sering, hal ini dikarenakan uang saku yang diberikan digunakan untuk membeli makanan namun pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi oleh mereka salah satunya yaitu makanan cepat saji (fast food).

c) Pendapatan Orang Tua

Orang tua dengan pendapatan yang tinggi dapat membelikan makanan cepat saji (fast food) kepada anak remajanya, dan juga memberikan keleluasaan dalam memilih makanan sesuai dengan keinginan mereka. Orang tua yang mempunyai pendapatan yang tinggi dapat memberikan uang saku anak remajanya dalam jumlah besar sehingga memudahkan anak untuk memilih mengonsumsi makanan cepat saji (fast food).

d) Kegiatan

Remaja yang aktif dengan aktivitas yang padat akan meninggalkan rumahnya pagi hari dan tetap berada di luar rumah sampai kegiatan di sekolah selesai. Kondisi seperti ini menyebabkan mereka sering mengonsumsi makanan selingan atau makanan cepat saji sebagai pengganti makanan lengkap pada saat waktu makan di rumah.

B. Definisi Remaja

Remaja merupakan bagian penting dalam sebuah masyarakat karena masa depan bangsa ditentukan oleh keadaan remaja saat ini. Remaja adalah masa transisi

antara kehidupan seorang anak menjadi dewasa. Ada beberapa pandangan berbeda dalam menentukan batasan usia remaja.

WHO (2005) menjelaskan, yang dikatakan usia remaja adalah antara usia 10-19 tahun. Menurut Stang (2008), membedakan masa remaja menjadi tiga bagian, yaitu remaja awal yang berusia 13-15 tahun, remaja pertengahan berusia 15-17 tahun, dan remaja akhir yang berusia 18-21 tahun. Jann Gumbiner (2003:18) menambahkan, masa remaja adalah masa perubahan yang cepat, antara 12-20 tahun, sangat cepat perubahan biologis, psikologis dan sosial. Bandura (2007:27) menyatakan, pada perkembangan remaja terdapat perubahan-perubahan dalam diri remaja yang akan diintergrasikan sedemikian rupa sehingga remaja tersebut dapat merespon dengan baik dalam menghadapi rangsangan-rangsangan dari luar. Wendy Bounds (2008:25) menambahkan bahwa remaja dikenal sebagai konsumen yang sangat dapat menyesuaikan diri, amat memuja penampilan fisik dan tidak loyal.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah pribadi yang berusia diantara 11-20 tahun. Pada usia 11-20 tahun ini seseorang melalui beberapa tahap dalam perkembangannya. Ciri-ciri remaja menurut Hurlock (1992 dalam Bernatta, 2017), antara lain:

- i. Masa remaja sebagai periode yang penting yaitu perubahan-perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya.
- ii. Masa remaja sebagai periode peralihan. Peralihan dari masa kanak-kanak kemasa dewasa. Menurut statusnya, status remaja tidak jelas, keadaan seperti ini menimbulkan akibat remaja akan menggunakan waktu peralihan tersebut untuk mencoba-coba dan mengikuti gaya hidup yang berbeda dan yang mereka anggap lebih baik/menyenangkan. Selain itu pada masa ini remaja akan mulai menentukan pola-pola dalam dirinya, pola prilaku, pola pemikiran dan pola pergaulan yang sesuai dengan dirinya.
- iii. Masa remaja sebagai periode perubahan, yaitu perubahan pada emosi, perubahan pada cara berfikir, minat, bentuk dan kondisi tubuh serta peran yang mereka ciptakan. Selain itu pada masa ini remaja mulai menginginkan kebebasannya.

- iv. Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri yang dicari oleh remaja berupa usaha untuk menjelaskan kepada orang-orang disekitarnya tentang siapa dirinya dan apa peranannya di dalam masyarakat.
- v. Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena pada masa ini biasanya seseorang lebih sulit untuk diatur atau lebih sulit dalam menerima nasihat, pada masa ini biasanya remaja cenderung berperilaku kurang baik. Hal inilah yang menjadi ketakutan bagi para orang tua.
- vi. Masa remaja adalah masa yang tidak realistik. Remaja cenderung memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu, melihat dirinya dan orang-orang disekitarnya sesuai dengan keinginan dan harapan dirinya bukan dengan apa yang seharusnya dan sesuai dengan kenyataannya.
- vii. Masa remaja sebagai masa dewasa. Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan didalam memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir atau sudah dewasa, yaitu dengan merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perilaku seks.

Remaja mempunyai perilaku makan sendiri yang perlu mendapat perhatian khusus, karena remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Remaja mendapatkan uang saku setiap harinya. Dari uang saku ini remaja mendapat kesempatan untuk jajan/makan diluar rumah tanpa memperhatikan makanan apa yang akan dikonsumsi. Perilaku remaja dipengaruhi oleh apa yang dia lihat, dia dengar, dan dia terima. Masa remaja dimana masa tersebut labil dan mudah dipengaruhi akan menyebabkan mudah dipengaruhi oleh iklan makanan cepat saji di televisi dan dengan intensitas penayangan yang tinggi (Dewi Laelatul, 2011:20).

Menurut Husaini (2006 dalam Nurkhopipah, 2017) energi dan protein yang dibutuhkan remaja lebih banyak dari pada orang dewasa, begitu juga vitamin dan mineral. Seorang remaja laki-laki yang aktif membutuhkan 3.000 kalori perhari untuk mempertahankan berat badan normal. Seorang remaja putrid membutuhkan 2.000 kalori perhari untuk mempertahankan badan agar tidak gemuk. Kecukupan energy diperlukan untuk kegiatan sehari-hari dan proses metabolisme tubuh. Cara sederhana untuk mengetahui kecukupan energy dapat dilihat dari BB-nya. Pada remaja perempuan usia 10-12 tahun, kebutuhan energinya sebesar 50-60 kkal/kg BB/hari, sedangkan usia 13-18

tahun sebesar 40-50 kkal/kg BB/hari. Pada remaja laki-laki usia 10-12 tahun, kebutuhan energinya sebesar 55-60 kkal/kg BB/hari, sedangkan usia 13-18 tahun sebesar 45-55 kkal/kg BB/hari. (Dedeh dkk, 2010).

Masalah gizi yang utama dialami oleh para remaja diantaranya yaitu anemia defisiensi zat besi, kelebihan berat badan/obesitas, dan kekurangan zat gizi. Hal ini berkaitan dengan marak dan meningkatnya konsumsi makanan olahan yang nilai gizinya kurang, namun memiliki banyak kalori sebagai pemicu obesitas pada usia remaja. Konsumsi jenis-jenis fast food menyebabkan para remaja rentan sekali kekurangan zat gizi serta perubahan patologis pada remaja yang terlalu dini. (Dewi Laelatul, 2011:15).

Kebiasaan makan saat remaja dapat mempengaruhi kesehatan pada masa kehidupan berikutnya (setelah dewasa dan berusia lanjut). Kekurangan zat gizi menyebabkan mereka mengalami anemia yang menyebabkan keletihan sulit konsentrasi sehingga remaja pada usia bekerja menjadi kurang produktif. Hal terpenting juga pada para remaja adalah kekurangan kalsium yang dapat menyebabkan osteoporosis di masa kehidupan berikutnya. Masa remaja harus benar-benar diperhatikan asupan gizinya.

Terdapat beberapa alasan mengapa pada masa remaja rentan defisiensi zat gizi, antara lain:

- i. Percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat besi yang lebih banyak
- ii. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan protein yang tidak memenuhi kebutuhan gizi pada remaja
- iii. Kehamilan yang mungkin terlalu dini dialami oleh sebagian remaja
- iv. Olahraga yang berlebihan sedangkan intake makanan dan zat gizinya kurang memadai
- v. Kecanduan alkohol dan rokok yang menyebabkan mengalami kerusakan organ tubuh yang fatal dimasa selanjutnya
- vi. Memakan makanan secara berlebihan yang menyebabkan remaja rentan sekali mengalami kurang gizi namun mengidap diabetes.

Tidak sedikit survei yang mencatat bahwasannya ketidak cukupan asupan gizi pada remaja. Mereka bukan hanya melewatkan waktu makan pagi dengan alasan sibuk, tetapi juga cenderung mengkonsumsi fast food (Johnsons, dkk, 1994). Berikut anjuran untuk menciptakan pola kebiasaan pangan yang baik pada remaja.

- i. mendorong para remaja untuk menikmati makanan, mencoba makanan baru, mengkonsumsi makanan di pagi hari, makan bersama keluarga
- ii. menyiapkan data dasar tentang pangan dan gizi, sehingga remaja dapat memutuskan jenis makanan yang akan dikonsumsi berdasarkan informasi tersebut.
- iii. Memberikan penekanan tentang manfaat makanan yang baik seperti perbaikan vitalitas ketahanan fisik
- iv. Membenarkan makanan pada pilihan makanan camilan yang bergizi, dan secara berkesinambungan menjelaskan kekeliruan mereka yang masih memilih makanan yang tidak bergizi semisal fast food
- v. Menyimpan hanya kudapan bergizi di lemari di penyimpanan makanan.
- vi. Melatih tanggung jawab remaja dalam hal perencanaan makanan, pembelian, pemasakan dan penanaman. Terlebih lagi mahasiswa Sanitasi Lingkungan yang notabene sudah dibekali ilmu tentang makanan sehat (Dewi Laelatul, 2011:25-27).

C. Perilaku Konsumsi Makanan Pada Remaja

Manusia adalah makhluk hidup ciptaan Tuhan yang paling sempurna, hal ini berarti bahwa manusia mempunyai keistimewaan disbanding dengan makhluk hidup lainnya. Salah satu keistimewaan yang menonjol adalah perilakunya. Salah satu keistimewaan yang menonjol adalah perilakunya.

Perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. Dari uraian ini dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2003:65). Menurut Sunardi (2010:1) perilaku merupakan sinonim dari aktivitas, aksi, kinerja, respon atau reaksi. Dengan kata lain perilaku adalah segala sesuatu yang dilakukan dan dikatakan oleh manusia.

Perilaku konsumsi adalah perilaku yang memperlihatkan konsumen dalam mencari, menghabiskan produk dan jasa yang mereka harapkan akan memuaskan kebutuhan mereka (Aresa, 2012). Hal ini membawa kedalam tindakan yang mementingkan penampilan luar, harga diri, serta bagaimana mengikuti perkembangan di lingkungan sekitar supaya setara, kebiasaan ini menjadikan sulit untuk bersikap rasional yang pada mulanya diharapkan mampu bertindak rasional dalam menyikapi

perkembangan yang ada (Wahidah, 2013). Perubahan ini membuat seorang remaja mengalami banyak ragam gaya hidup, perilaku, tidak terkecuali dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi.

Stang (2008) juga menyatakan, banyak faktor yang berperan dalam pemilihan makanannya itu meningkatnya media dan tingginya pengaruh teman atau lingkungan dalam memilih makanan yang dikonsumsi.

Kebiasaan makan yang sering dijumpai pada remaja yaitu ngemil (seringnya makan makanan tinggi kalori), aktivitas yang banyak dapat menyita perhatian seorang remaja hingga melewatkan sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, jarang mengonsumsi sayur, dan sering mengonsumsi makanan cepat saji.

Selain itu, pemilihan makanan juga tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi juga untuk bersosialisasi, untuk kesenangan, supaya tidak kehilangan status, dan mereka juga lebih sering mencoba-coba makanan baru, salah satunya adalah makanan cepat saji (fast food). Perilaku konsumsi yang kurang baik karena tanpa mempertimbangkan prinsip menu seimbang dan sehat dapat memberikan dampak negatif pada keadaan gizi para remaja (Kristianti, dkk., 2009).

1. Pengetahuan (Knowledge)

Pengetahuan didapat dari belajar, pengalaman, waktu, dan situasi yang digunakan untuk memecahkan masalah, menyesuaikan dengan situasi baru atau sebagai modal untuk belajar hal-hal lain, bahwa dengan pengetahuan yang baik diharapkan akan mempengaruhi sikap dan tindakan yang baik pula, sehingga dapat mencegah atau menanggulangi masalah yang ada. Pengetahuan merupakan hasil setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2010).

Menurut Mubarak (2007), beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, antara lain yaitu :

a) Umur

Usia sangat penting dikaitkan pada tingkat pengetahuan seseorang. Semakin tua usia seseorang, maka akan semakin banyak pula pengalaman yang dimilikinya, begitu juga sebaliknya. Umur juga dapat mempengaruhi memori

dan daya ingat seseorang. Bertambahnya usia seseorang, maka bertambah juga pengetahuan yang akan didapatkan.

b) Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya. Hal itu karena dengan semakin tingginya tingkat pendidikan, maka seseorang tersebut juga akan lebih mudah dalam menerima serta menyesuaikan dengan hal-hal baru.

c) Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

d) Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang baik seseorang akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman tersebut menyenangkan maka secara psikologis akan muncul kesan yang membekas dalam emosi sehingga menimbulkan sikap positif.

e) Informasi

Informasi dapat memberikan pengaruh yang cukup besar pada tingkat pengetahuan seseorang. Karena semakin banyak informasi yang diperoleh, maka akan semakin tinggi pula pengetahuan yang didapat oleh seseorang tersebut. Sumber informasi dapat diperoleh dari berbagai media, seperti televisi, radio, atau pun surat kabar.

Menurut Soekidjo Notoatmojo (2003:128) yang dicakup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu:

a) Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat kembali (recall) suatu materi yang telah dipelajari dan diterima dari sebelumnya. Tahu merupakan tingkatan yang paling rendah.

b) Memahami (Comprehension)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar. Seseorang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c) Aplikasi (Application)

Aplikasi merupakan kemampuan seseorang yang telah memahami suatu materi atau objek dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi atau kondisi yang sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya, seseorang yang telah paham tentang proses penyuluhan kesehatan, maka dia akan mudah melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan dimana saja dan seterusnya.

d) Analisis (Analysis)

Analisis merupakan suatu kemampuan seseorang untuk menjabarkan materi atau objek tertentu kedalam komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah dan berkaitan satu sama lain.

e) Sintesis (Synthesis)

Sintesis merupakan suatu kemampuan seseorang untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian suatu objek tertentu kedalam bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada. Misalnya, dapat meringkas suatu cerita dengan menggunakan bahasa sendiri, dapat membuat kesimpulan tentang artikel yang telah dibaca atau didengar.

f) Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi merupakan suatu kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek tertentu. Penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

2. Sikap (Attitude)

Sikap merupakan reaksi atau respons seseorang yang masih tertutup terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan actor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, suka-tidak suka, dan sebagainya (Nototmodjo, 2010).

Sikap mempengaruhi pengalaman seorang individu dan bersumber dari desakan atau dorongan didalam hati, kebiasaan-kebiasaan yang dikehendaki dan pengaruh lingkungan disekitar individu itu, dengan kata lain sikap dihasilkan dari keinginan-keinginan pribadi dan sejumlah stimulus. Sikap bermula dari perasaan suka atau tidak suka yang terkait dengan kecenderungan seseorang dalam merespon sesuatu atau objek. Sikap juga sebagai ekspresi dari nilai-nilai atau pandangan hidup yang dimiliki oleh seseorang.

Menurut Notoatmodjo (2003), sikap mempunyai tingkatan berdasarkan intensitasnya, sebagaiberikut :

a) Menerima (Receiving)

Menerima merupakan seseorang atau subjek yang mau menerima dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

b) Menanggapi (Responding)

Menanggapi dapat diartikan memberikan sebuah jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan yang diberikan. Karena dengan menjawab pertanyaan dan mengerjakan tugas yang diberikan berarti orang tersebut telah menerima suatu ide.

c) Menghargai (Valuing)

Menghargai merupakan seseorang (subjek) yang memberikan nilai yang positif terhadap stimulus atau objek tertentu. Dalam

hal ini, mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah tertentu.

d) Bertanggung Jawab (Responsible)

Bertanggung jawab dapat diartikan segala sesuatu yang telah dipilih berdasarkan keyakinan dan harus berani mengambil resiko. Bertanggung jawab merupakan sikap yang paling tinggi tingkatannya.

3. Tindakan (Practice)

Soekidjo Notoatmodjo (2007:150), menjelaskan praktik atau tindakan dibedakan menjadi tiga tingkatan menurut kualitasnya, yakni:

a) Praktik Terpimpin (Guided Response)

Apabila suatu objek atau seseorang telah melakukan sesuatu tapi masih tergantung pada tuntutan atau penggunaan panduan. Disini mahasiswa dapat mempraktikkan dengan cara melihat dari buku-buku tentang pemilihan makanan yang sehat dan bergizi, kemudian mahasiswa bisa mempraktikkannya.

b) Praktik Secara Mekanisme (Mechanism)

Apabila subjek atau seseorang telah melakukan atau memperhatikan suatu hal secara otomatis, maka disebut praktik atau tindakan mekanis. Praktik ini dilakukan mahasiswa setelah mahasiswa memperoleh pengetahuan menyikapinya tentang bagaimana pemilihan makanan sehat.

c) Adopsi (Adoption)

Adopsi adalah suatu tindakan atau praktik yang sudah berkembang. Artinya, apa yang dilakukan tidak sekedar rutinitas atau mekanisme aja, tetapi sudah dilakukan modifikasi, atau tindakan atau perilaku yang berkualitas.

Pengukuran tindakan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu secara langsung dan tidak langsung. Pengukuran secara langsung dilakukan dengan mengobservasi tindakan atau kegiatan yang dijalankan oleh responden. Pengukuran tidak langsung dapat dilakukan dengan wawancara terhadap kegiatan-kegiatan yang pernah dilakukan dalam rentang waktu tertentu (Notoatmodjo, 2012).

D. Dampak Makanan Cepat Saji (Fast Food)

Dampak makanan cepat saji (fast food) dapat dibagi menjadi 2 (dua), yaitu:

a) Dampak Positif

Dampak makanan luar negeri yang ada di Indonesia juga memberikan banyak hal positif seperti kemajuan pengetahuan tentang makanan-makanan yang biasa dikonsumsi oleh orang-orang luar negeri. Dilihat dari segi manajemen yang handal makanan cepat saji mempunyai kelebihan yaitu penyajian cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat saji dan penyajian yang higienis, dianggap makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul bagi anak muda.

Makanan cepat saji yang dimaksud adalah jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut (Ade, 2010)

b) Dampak Negatif

Makanan cepat saji sudah sangat populer di hampir semua kalangan masyarakat Indonesia. Dari yang muda sampai yang tua pasti sudah mencicipinya. Menyantap fast food secara berlebihan dan terus menerus atau sering, tanpa diimbangi dengan asupan makanan sehat dan kaya serat akan meningkatkan risiko gangguan kesehatan yang serius.

Menurut Septiyani (2011), dampak negative makanan cepat saji diantaranya adalah :

i. Meningkatkan Risiko Serangan Jantung

Kandungan kolesterol yang tinggi pada makanan cepat saji dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah. Pembuluh darah yang tersumbat akan membuat aliran darah tidak lancar yang dapat mengakibatkan terjadinya serangan jantung koroner.

ii. Membuat Ketagihan

Makanan cepat saji mengandung zat aditif yang dapat membuat ketagihan dan merangsang untuk ingin terus memakannya sesering mungkin.

- iii. Meningkatkan Berat Badan
Jika suka mengonsumsi makanan cepat saji dan jarang berolahraga, maka dalam beberapa minggu tubuh akan mengalami penambahan berat badan yang tidak sehat. Lemak yang di dapat dari mengonsumsi makanan cepat saji tidak digunakan dengan baik oleh tubuh jika tidak berolahraga. Lemak inilah yang kemudian tersimpan dan menumpuk dalam tubuh.
- iv. Meningkatkan Risiko Kanker
Kandungan lemak yang tinggi yang terdapat dalam makanan cepat saji dapat meningkatkan resiko kanker, terutama kanker payudara dan usus besar.
- v. Memicu Diabetes
Kandungan kalori dan lemak jenuh yang tinggi dalam makanan cepat saji akan memicu terjadinya resistensi insulin yang berujung pada penyakit diabetes. Resistensi insulin terjadi ketika sel-sel tubuh tidak merespon insulin sehingga menurunkan penyerapan glukosa yang menyebabkan banyak glukosa menumpuk di aliran darah.
- vi. Memicu Tekanan Darah Tinggi
Garam dapat membuat masakan menjadi jauh lebih nikmat. Hampir semua makanan makanan cepat saji mengandung garam yang tinggi. Garam mengandung natrium, ketika kadar natrium dalam darah tinggi dan tidak dapat dikeluarkan oleh ginjal, volume darah meningkat karena natrium bersifat menarik dan menahan air. Peningkatan ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah keseluruh tubuh yang menyebabkan tekanan darah tinggi.

E. Upaya Meminimalisasi Dampak Negatif dari Makanan Cepat Saji (Fast Food)

Menurut Lubis (2009:90) untuk mengurangi dan meminimalisasi dampak negative makanan cepat saji dapat diupayakan dengan beberapa cara antara lain:

- a) Bukan larangan yang menakutkan atau suatu keharusan yang mesti dilakukan untuk menghindari makanan cepat saji beresiko. Walaupun hidangan yang akan dinikmati umumnya mengandung garam dan lemak tinggi, sebenarnya jenis makanan cepat saji beresiko yang

indentik dengan fried chicken itu juga memiliki kandungan protein yang cukup tinggi. Bila harus 1 atau 2 kali dalam sebulan atau 1 kali dalam seminggu ingin menikmati makanan fast food dirasa cukup aman dilakukan. Tetapi, apabila frekuensi menikmati makanan ini dilakukan lebih sering lagi, maka sebaiknya ketika menyantap sajian ini hendaknya dibarengi dengan mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan.

- b) Anjuran yang paling cocok bagi penggemar makanan cepat saji adalah hendaknya mereka mengimbangi konsumsi makanan tinggi lemak protein dengan makanan tinggi serat seperti sayuran, baik yang disajikan dalam bentuk mentah misalnya lalapan atau dalam bentuk olahan seperti sop atau salad dari berbagai sayuran dan buah-buahan.
- c) Dianjurkan meminum air putih 8-10 gelas per hari untuk mengimbangi minuman bersoda tinggi. Disamping itu, untuk mengurangi risiko makanan cepat saji (fast food) yang mengandung tinggi lemak dan tinggi kadar garamnya agar mengurangi porsi makanan atau memilih makanan dalam porsi kecil. Kemudian, bagilah porsi itu dengan rekan atau teman. Dan yang terakhir jangan lupa untuk berolah raga secara disiplin dan teratur.
- d) Buah-buahan merupakan pabrik senyawa vitamin, mineral, fitokimia, antioksidan, dan serat makanan alami. Pengolahan buah-buahan menjadi jus merupakan salah satu cara yang baik untuk meningkatkan konsumsi buah-buahan di masyarakat. Agar diperoleh asupan serat makanan sebagaimana yang diperlukan tubuh ketika mengonsumsi jus buah hendaknya jus benar-banar dibuat dari buah asli. Jangan sekali-kali tertipu dengan berbagai jenis minuman jus rasa buah yang sebenarnya sama sekali tidak mengandung komponen buah.
- e) Beberapa saran yang perlu diingat dan penting bagi pecinta makanan cepat saji (fast food) adalah hendaknya memulai sarapan pagi dengan menu sehat seperti jus buah, susu rendah lemak, dan jangan lupa mengonsumsi sayuran. Asupan makanan yang mengandung tinggi serat sangat bermanfaat dan dapat membantu memperlambat

rasa lapar, sehingga akan menekan keinginan untuk mengonsumsi makanan berlemak atau paling tidak hasrat untuk menikmati akan tertunda.

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan gambaran dan arahan asumsi mengenai variabel-variabel yang akan diteliti, atau memiliki arti hasil sebuah sintesis dari proses berfikir deduktif maupun induktif, dengan kemampuan kreatif dan inovatif diakhiri konsep atau ide baru (Hidayat, 2007). Kerangka konsep penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja tentang konsumsi makanan cepat saji (fast food)

Variabel Independen

Pengetahuan Tentang Makanan Cepat Saji (Fast Food)

Sikap Tentang Makanan Cepat Saji (Fast Food)

Variabel Dependen

Tindakan remaja mengonsumsi makanan Cepat Saji (Fast food) Pada Remaja SMA Kelas XII di SMA Negeri 1 Tigapanah

G. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi yang membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel yang diamati atau diteliti (Notoatmodjo, 2010).

Tabel 2.2

Definisi Operasional Penelitian

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Pengukuran	Skala Pengukuran
1.	Pengetahuan remaja tentang konsumsi makanan cepat saji (fast food)	Semua hal yang diketahui tentang makanan cepat saji yang meliputi: definisi, jenis,	Kuesioner. Diberi 10 pertanyaan dengan <i>multiple choice</i> . Benar = skor 1 Salah = skor 0	Kurang= 0-3 Cukup = 4-6 Baik = 7-10	Ordinal

		faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi cepat saji, dampak dan upaya pencegahannya.			
2.	Sikap remaja tentang konsumsi makanan cepat saji (fast food)	Reaksi atau respon dari remaja tentang konsumsi makanan yang disajikan cepat dan memiliki kandungan gizi tidak seimbang.	Kuesioner. Diberi 10 pertanyaan dengan skala <i>likert</i> 1-4. SS = 4 S = 3 KS = 2 TS = 1	Kurang = 10-20 Cukup = 21-31 Baik = >31	Ordinal
3.	Tindakan remaja tentang konsumsi makanan cepat saji (fast food)	Praktek dari apa yang diketahui atau disikapi oleh remaja tentang konsumsi makanan yang disajikan cepat dan memiliki kandungan gizi tidak seimbang.	Kuesioner. Diberi 10 pertanyaan. Ya = skor 1 Tidak = skor 0	Kurang = 0-3 Cukup = 4-6 Baik = 7-10	Ordinal

H. Hipotesis Penelitian

Ho = Tidak ada hubungan antara pengetahuan, sikap dengan tindakan remaja dalam mengkonsumsi makanan cepat saji.

Ha = Ada hubungan antara pengetahuan, sikap dengan tindakan remaja dalam mengkonsumsi makanan cepat saji.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat observasional. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan pengamatan sesaat atau dalam suatu periode waktu tertentu dan setiap subjek studi hanya dilakukan satu kali pengamatan selama penelitian (Machfoedz, 2007).

Desain penelitian ini yaitu dengan membagikan kuesioner yang terdiri dari 3 bagian yaitu lembar kuesioner tingkat pengetahuan, lembar kuesioner sikap, lembar kuesioner tindakan tentang mengkonsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMA Negeri 1 Tigapanah.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tigapanah Kabupaten Karo Sumatera Utara.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan dari bulan Maret 2021.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini berdasarkan data jumlah siswa kelas XII SMA Negeri 1 Tigapanah sebanyak 260 orang.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA kelas XII sebanyak 260 orang didapatkan dengan menggunakan perhitungan menurut Notoatmodjo (2005) dengan rumus sebagai berikut :

Dengan keterangan :

n = Besar sampel

N = Jumlah populasi

d = Tingkat kepercayaan/ketepatan yang diinginkan (0.1)

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

$$n = \frac{260}{1 + 260(0.1)^2}$$

$$n = \frac{260}{1 + 260(0.01)}$$

$$n = \frac{260}{1 + 2.6}$$

$$n = \frac{260}{3.6}$$

$$n = 72.22$$

$$n = 72 \text{ orang}$$

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan *Simple Random Sampling*, yaitu metode pengambilan sampel secara acak di mana masing-masing populasi mempunyai peluang yang sama besar untuk terpilih sebagai sampel (Murti, 2006).

Teknik dan langkah pengambilan sampel sebagaiberikut:

1. Mencatatat nama-nama siswa kelas XII SMA
2. Melakukan pengundian secara acak terhadap siswa kelas XII SMA
3. Nama-nama yang terpilih kemudian dijadikan sampel.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang berpengaruh atau yang menyebabkan berubahnya niat dari variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap siswa/i kelas XII SMA Negeri 1 Tigapanah.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang diduga nilainya akan berubah karena pengaruh dari variabel bebas. Variabel terikat dalam hal ini adalah tindakan siswa/i kelas XII SMA Negeri 1 Tigapanah.

E. Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini berupa data kuantitatif, yang diperoleh dari wawancara menggunakan kuesioner dan observasi secara langsung mengenai pengetahuan ,sikap dan tindakan remaja dalam mengkonsumsi makanan cepat saji.

2. Sumber Data

a. Data Primer

Data primer diperoleh langsung dari hasil wawancara menggunakan kuesioner dan observasi oleh peneliti secara langsung kepada responden mengenai pengetahuan, sikap dan tindakan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji.

- Observasi (Pengamatan)

Peneliti terkendala melakukan observasi secara langsung di lokasi penelitian dikarenakan adanya virus corona. Demi keamanan bersama, peneliti melakukan observasi secara online melalui aplikasi Instagram dan WhatsApp.

- Wawancara

Peneliti terkendala melakukan wawancara tatap muka dengan siswa di sekolah dikarenakan adanya virus corona. Peneliti melakukan wawancara melalui chat whatsapp guna menghindari bahaya dari virus corona.

b. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari dokumentasi SMA Negeri 1 Tigapanah. Namun, peneliti terkendala untuk datang ke lokasi penelitian dikarenakan adanya wabah Covid-19. Jadi, untuk menghindari akibat adanya virus corona, peneliti mengambil dokumentasi data secara online.

c. Cara Pengumpulan Data

- Meminta surat izin dari Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Sanitasi Lingkungan.
- Surat izin diberikan kepada kepala sekolah SMA Negeri 1 Tigapanah
- Dikarenakan adanya wabah Covid-19, maka wawancara dilakukan secara online dimana peneliti di beri izin untuk masuk kedalam grup WhatsApp kelas.
- Peneliti memberikan Kuesioner kepada siswa/ikelas XII SMA untuk diisi.
- Peneliti mengumpulkan kembali kuesioner yang telah diisi secara lengkap.

d. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini antara lain:

- Lembar Kuesioner meliputi pengetahuan, sikap dan tindakan.
- Alat tulis
- Aplikasi WhatsApp

F. Pengolahan Data

a. Pengeditan (*Editing*)

Editing adalah pengecekan atau penelitian kembali data yang telah dikumpulkan untuk mengetahui dan menilai kesesuaian dan relevansi data yang dikumpulkan untuk bias diproses lebih lanjut. Hal yang perlu diperhatikan dalam editing ini adalah kelengkapan pengisian kuesioner, keterbacaan tulisan, kesesuaian jawaban, dan relevansi jawaban.

b. Pengkodean Data (*Coding*)

Coding atau pemberian kode adalah pengklasifikasian jawaban yang diberikan responden sesuai dengan macamnya. Dalam tahap coding biasanya dilakukan pemberian skor dan simbol pada jawaban responden agar bias mempermudah peneliti dalam pengolahan data.

c. Pemasukan Data (*Entry*)

Memasukkan data yang telah diperiksa dan diberi kode ke dalam computer.

d. Tabulating

Tabulasi merupakan langkah lanjut setelah pemeriksaan dan pemberian kode. Dalam tahap ini data disusun dalam bentuk tabel agar lebih mempermudah peneliti dalam menganalisis data sesuai dengan tujuan penelitian.

G. Analisis Data

Analisa data bersifat deskriptif menggunakan teknik analisis univariate untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Sementara itu, untuk mengolah data yang didapat melalui kuesioner akan digunakan program statistik komputer (pengolahan data dengan SPSS). Program ini menggunakan bantuan komputer dalam menganalisa data hasil temuan pada saat penelitian. Analisis data yang digunakan untuk mendapatkan distribusi frekuensi pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

1. Analisis Univariat

Data yang diolah kemudian di analisa secara univariat.

Analisa univariate dilakukan terhadap semua variable penelitian berupa jawaban dari responden. Analisa ini menghasilkan distribusi dari data setiap variable seperti: tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan terhadap remaja dalam konsumsi makanan cepat saji (fast food) yang umumnya analisa ini hanya menghasilkan distribusi dan presentase dari setiap variabel (Notoadmojo, 2010)

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan :

P = Persentase (%)

f = Frekuensi yang didapat

n = Jumlah sampel yang digunakan

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan dengan uji *chi square* untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat. Hipotesis yang digunakan adalah Hipotesis Alternatif (Ha), hipotesis yang menyatakan ada perbedaan suatu kejadian antara dua kelompok. Atau hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya (Sutanto, 2016). Dasar pengambilan hipotesis penelitian berdasarkan pada tingkat signifikan (nilai p), yaitu :

- a. Jika nilai p value $\geq 0,05$ maka hipotesis penelitian ditolak
- b. Jika nilai p value $\leq 0,05$ maka hipotesis penelitian diterima

Data tersebut di analisi dengan 2 tahap, yaitu analisis univariat untuk mendapatkan gambaran umum frekuensi dan deskriptif dari variabel penelitian dan analisis bivariat untuk melihat hubungan antara variabel independent dan dependent (Suryandono,2009)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum SMA Negeri 1 Tigapanah

A.1 Visi

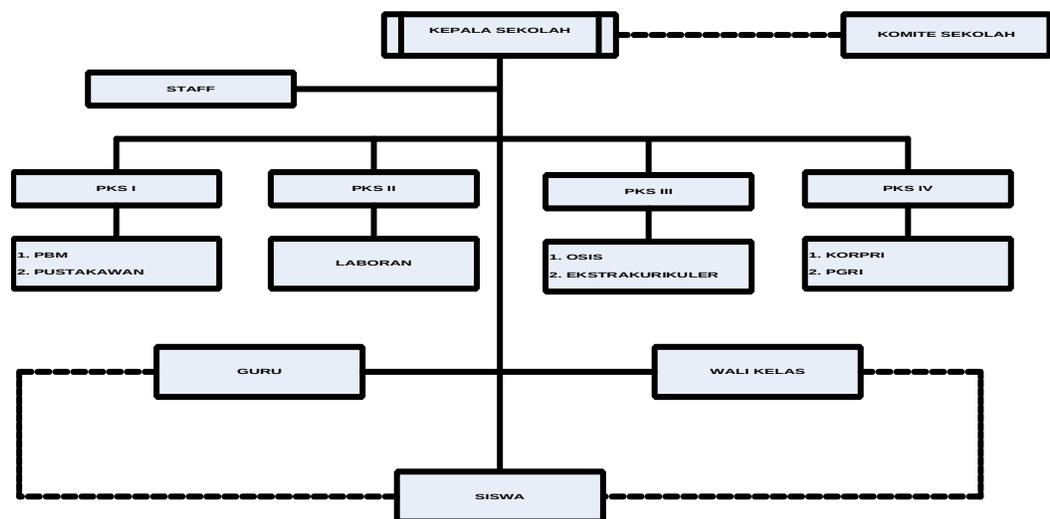
Unggul dalam prestasi, berbudi luhur, berbudaya dan berwawasan lingkungan hidup.

A.2 Misi

- Melaksanakan 10K dan 18 Karakter untuk mewujudkan sekolah Adiwiyata.
- Mewujudkan sekolah yang peduli dan berbudaya lingkungan.
- Meningkatkan kualitas lingkungan hidup, mencegah pencemaran, mengatasi kerusakan dan melaksanakan pelestarian terhadap sumber daya alam serta lingkungan.
- Mengembangkan kurikulum berbasis lingkungan.
- Membiasakan warga sekolah agar selalu peduli terhadap lingkungan.

A.3 Struktur Organisasi SMA Negeri 1 Tigapanah

Tabel 4.1



A.4 Gambaran Lokasi Penelitian

SMA Negeri 1 Tigapanah berada di Jalan Tigapanah No. 121 desa Mulawari, Kecamatan Tigapanah Kabupaten Karo dengan tanggal SK pendirian : 1991-10-09. SMA Negeri 1 Tigapanah memiliki guru sebanyak 67 orang, memiliki siswa laki-laki sebanyak 338 orang dan siswa perempuan sebanyak 482 orang serta didukung fasilitas laboratorium kimia, laboratorium fisika, laboratorium biologi, laboratorium computer, ruang perpustakaan dan ruang belajar agama.

B. Hasil Penelitian

B. 1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden bertujuan untuk mengidentifikasi ciri-ciri khusus yang dimiliki responden, sehingga memudahkan penulis dalam melakukan analisis penelitian. Karakteristik responden dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

B.1.1 Identitas Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Siswa SMAN Tigapanah Tahun 2021

No	Kelompok Umur	Frekuensi (orang)	Persentase
1.	17 Tahun	27 Orang	37.5%
2.	18 Tahun	45 Orang	62.5%
Total		72	100%

Dari table diatas usia dikelompokkan menjadi dua (2) kelompok yaitu usia 17 tahun dan 18 tahun. Sebagian besar responden berusia 18 tahun sebanyak 45 orang dan yang berusia 17 tahun sebanyak 27 orang.

B.1.2 Identitas Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.3

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa SMAN
Tigapanah Tahun 2021**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (orang)	Persentase
1.	Laki – laki	33	45.8%
2.	Perempuan	39	54.2%
Total		72	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa ada 33 orang siswa yang berjenis kelamin laki-laki dan 39 orang berjenis kelamin perempuan.

B. 2 Hasil Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran deskripsi setiap variabel yang ada dalam penelitian, daftar yang dianalisis diperoleh dari distribusi, frekuensi dan persentasi.

B.2.1 Pengetahuan Responden

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa Di SMA Negeri 1 Tigapanah

Pengetahuan	F	Persen (%)
Baik	58	80.6%
Kurang Baik	14	19.4%
Total	72	100%

Berdasarkan Tabel diatas dapat diketahui bahwa pengetahuan sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Tigapanah sudah memahami tentang makanan cepat saji sebanyak 80%. Hanya 19% saja siswa yang belum mengetahui tentang makanan cepat saji (fast food).

B.2.2 Sikap Responden

Tabel 4.5

Distribusi Frekuensi Sikap Siswa SMA Negeri 1 Tigapanah.

Sikap	F	Persen (%)
Baik	11	15.3%
Cukup	12	16.7%
Kurang Baik	49	68.1%
Total	72	100%

Berdasarkan tabel hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa responden yang memiliki sikap baik berjumlah 11 orang siswa (15.3%), responden dengan sikap cukup sebanyak 12 orang siswa (16.7%) serta responden yang memiliki sikap kurang baik sebanyak 49 orang siswa (68.1%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang sikapnya kurang baik yaitu sebesar 49 siswa dengan persentasi 68.1 % dibandingkan responden yang sikapnya baik.

B.2.3 Tindakan Responden

Tabel 4.6

Distribusi Frekuensi Tindakan Siswa SMA Negeri 1 Tigapanah.

Tindakan	F	Persen (%)
Kurang Baik	14	19.4%
Cukup	31	43.1%
Baik	27	37.5%
Total	72	100%

Berdasarkan tabel hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa responden yang Tindakan kurang baik sebanyak 14 orang siswa (19.4%), responden dengan tindakan cukup sebanyak 31 orang siswa (43.1%) dan responden dengan tindakan baik berjumlah 27 orang siswa (37.5%) .Hal ini juga menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang tindakannya cukup dari pada responden yang tindakannya baik.

B.3 Hasil Bivariat

Analisis bivariate dilakukan untuk melihat dan mengetahui ada tidaknya hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap tindakan responden dengan konsumsi makanan cepat saji (fast food) pada remaja di SMA Negeri 1 Tigapanah tahun 2021.

B.3.1 Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tindakan Responden

Tabel 4.7

Hubungan Pengetahuan dengan Tindakan Responden Mengonsumsi Makanan Cepat Saji

Tingkat Pengetahuan	Tindakan Responden								
	Kurang		Cukup		Baik		Total		P value
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Cukup	2	14.3%	6	42.9%	6	42.9%	14	100%	0.831
Baik	12	20.7%	25	43.1%	21	36.2%	58	100%	
Total	14	19.4%	31	43.1%	27	37.5%	72	100%	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa ***p value* sebesar 0.831 *p value* > 0,05 maka Ho ditolak**. Artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara Pengetahuan responden dengan tindakan responden.

B.3.2 Hubungan Sikap Responden Dengan Tindakan Responden

Tabel 4.8

Hubungan Sikap dengan Tindakan Responden Mengonsumsi Makanan Cepat Saji

Sikap Responde n	Tindakan Responden								P value
	Kurang		Cukup		Baik		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Baik	10	13.9%	1	1.4%	0	.0%	11	100%	0.000
Cukup	3	4.2%	9	12.5%	0	.0%	12	100%	
Kurang Baik	1	1.4%	21	29.2%	27	37.5%	49	100%	
Total	14	19.4%	31	43.1%	27	37.5 %	72	100%	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa $p \text{ value sebesar } 0,000 \leq p (0,05)$ maka H_a diterima. Artinya terdapat hubungan yang bermakna antara sikap responden dengan tindakan dalam mengonsumsi makanan cepat saji di SMA Negeri 1 Tigapanah.

C. Pembahasan

C.1 Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tindakan Responden

Pada hasil Uji *Chi Square* antara Hubungan Pengetahuan dengan Sikap diperoleh $p \text{ value } 0.831 \geq p (0,05)$, sehingga H_0 ditolak. Artinya tidak ada hubungan antara Tingkat Pengetahuan dengan Tindakan responden.

Penelitian ini didukung oleh penelitian dari Reka Amanda Sari yang berjudul “Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara” yang menyatakan tidak ada hubungan antara

pengetahuan terhadap praktik mengkonsumsi makanan cepat saji dengan nilai $p \text{ value} = 0,778$. Hasil dari penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Christan C. Maharibe pada tahun 2014 di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Penelitian ini mengambil 252 mahasiswa kedokteran angkatan 2013 yang masih aktif kuliah. Dalam penelitiannya Christan memperoleh hasil tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang dengan $p = 0,871$.

Pengetahuan remaja yang menunjukkan ke arah cukup disebabkan karena latar belakang pendidikan remaja, dimana jurusan yang ada di SMA Negeri 1 Tigapanah yaitu Jurusan IPA dan IPS sehingga tidak ada pelajaran yang mendukung perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Selain itu, remaja dapat memperoleh informasi mengenai makanan cepat saji (*fast food*) dari berbagai media, seperti televisi, radio, dan surat kabar. Hanya saja iklan atau informasi dari media lebih banyak menawarkan promo hemat yang menggiurkan dan tampilan makanan yang lebih menarik, namun tidak menampilkan dampak dari fast food sehingga membuat remaja mengkonsumsi fast food tanpa peduli pada dampak negatif makanan cepat saji (*fast food*). Adapun faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan yang cukup adalah usia. Pada penelitian ini mayoritas responden berusia 18 tahun (62.5%). Umur 18 tahun dapat dikategorikan dalam usia remaja akhir. Pada usia ini remaja telah memasuki masa pencarian jati diri, dimana terjadinya perubahan cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial atau tingkah laku (Mardhina, 2014). Hal ini membuat remaja cenderung mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan dan orang-orang terdekat, mudah mengikuti alur zaman seperti *mode* dan *trend* yang sedang berkembang di masyarakat.

Berdasarkan pola makan remaja, makanan cepat saji dipilih dikarenakan jadwal belajar atau aktivitas yang banyak, telat bangun (kesiangan), dan malas untuk sarapan. Mereka memilih makanan cepat saji (*fast food*) karena penyajiannya yang cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat saji yang higienis, harga yang terjangkau,

jenis makanannya memenuhi selera, dianggap makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul bagi anak muda (Lutfi, 2015).

Selain itu, pada remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan yang suka mencoba-coba makanan sehingga terjadi ketidaksesuaian asupan energi dan zat gizi lainnya (Marmi, 2013). Hal ini mengakibatkan remaja mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan yang akan dimakannya, salah satunya adalah mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) untuk mengikuti *trend* dan agar diterima teman sebayanya. Aji (2016) juga menambahkan bahwa kebiasaan *nongkrong* ditempat makan merupakan gaya hidup remaja di Indonesia.

C.2 Hubungan Sikap dengan Tindakan Responden

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan tindakan di sekolah SMA Negeri 1 Tigapanah. Hal ini didasari pada hasil Uji *Chi Square* diperoleh *p value* $0.000 \leq p (0,05)$ maka H_a diterima. Artinya ada hubungan antara Sikap dengan Tindakan.

Penelitian ini sejalan dengan Muhammad Aminudin Bagus yang berjudul "Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Di MI Sulaimaniyah Mojoagung Jombang" menyebutkan ada hubungan antara sikap dengan tindakan mengonsumsi makanan cepat saji ($p = 0,000$).

Hal ini sejalan dengan penelitian Safriana (2012). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara sikap siswa dalam memilih makanan dengan perilaku siswa dalam memilih jajanan di SDN Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. Berdasarkan teori Soekidjo Notoatmodjo (2003:32), mengatakan bahwa seseorang yang memiliki sikap positif atau negatif berarti telah memiliki keyakinan tentang suatu hal yang memberikan kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan pendapat dan keyakinannya, atau bentuk dari respon suka tidaknya dengan objek yang dirasakannya.

Dari sikap yang ditunjukkan oleh siswa terhadap pernyataan tentang konsumsi makanan cepat saji, dapat dilihat bahwa siswa SMA Negeri 1 Tigapanah memiliki sikap yang kurang baik. Karena adanya pengaruh

teman atau kelompok yang digunakan untuk bersosialisasi, untuk kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status, remaja tetap mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Tingkat pengetahuan seorang remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru (Dewi, 2013). *Makanan cepat saji (Fast food)* tidak baik untuk kesehatan jika sering dikonsumsi karena kandungan gizinya yang tidak seimbang akan menimbulkan dampak negatif. Jika *fast food* dikonsumsi berlebihan akan meningkatkan resiko kejadian kelebihan berat badan dan obesitas karena makanan cepat saji (*fast food*) mengandung sejumlah besar lemak dan sebagian lemak akan terakumulasi dalam tubuh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang “Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Siswa SMA Negeri 1 Tigapanah tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast food)” maka disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian dari 72 orang sampel siswa SMA Negeri 1 Tigapanah tentang konsumsi makanan cepat saji (fast food) . Maka diperoleh variabel Pengetahuan nilai $Pvalue = 0.831$ dan lebih besar dari nilai $\alpha=0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel pengetahuan tidak mempengaruhi Tindakan remaja dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) di SMA Negeri 1 Tigapanah.
2. Hasil penelitian dari 72 orang sampel siswa SMA Negeri 1 Tigapanah tentang konsumsi makanan cepat saji (fast food). Maka diperoleh variabel Sikap nilai $Pvalue = 0.000$ dan lebih kecil dari nilai $\alpha=0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel sikap mempengaruhi tindakan remaja dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Instansi Sekolah
 - a. Pihak sekolah sebaiknya menyediakan fasilitas kantin sehat, agar siswa dapat mengakses makanan yang sehat di lingkungan sekolah.
 - b. Pihak sekolah sebaiknya bekerja sama dengan puskesmas atau dinas kesehatan setempat untuk memberikan penyuluhan, pembinaan, serta pengawasan kepada para

penjual makanan di lingkungan sekolah, sehingga para penjual menjadi tahu dan peduli dengan mutu dan kriteria keamanan yang dijualnya.

3. Bagi Siswa

- a. Siswa hendaknya mengurangi konsumsi makanan cepat saji (fast food) karena kandungan gizi yang terdapat dalam makanan tersebut sangat sedikit. Dengan pengetahuan yang dimiliki seharusnya bisa lebih bijak dalam menentukan menu makanan yang akan dikonsumsi.
- b. Sebaiknya membiasakan membawa bekal makanan dan minuman dari rumah agar tidak mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) diluar rumah.

2. Bagi Peneliti Selanjut

Penelitian selanjutnya disarankan agar menggunakan metode lain dalam meneliti pengetahuan dan sikap terhadap tindakan konsumsi makanan cepat saji (fast food), misalnya melalui wawancara mendalam terhadap siswa, sehingga informasi yang diperoleh dapat dikembangkan dan lebih bervariasi daripada kuesioner yang jawabannya telah tersedia.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, Hendra. 2008. *Fast Food – Suatu Masalah Keseimbangan Makanan*. [http://medicineforthesoul.multiply.com/journal/item/14/Fast_Food__Suatu_Masalah_Keseimbangan Makanan](http://medicineforthesoul.multiply.com/journal/item/14/Fast_Food__Suatu_Masalah_Keseimbangan_Makanan). Diakses pada tanggal 3 November 2017.
- Kristianti, N., Sarbini, D., dan Mutalazimah. 2009. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Frekuensi Konsumsi Fast S Food Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta*. *Jurnal Kesehatan Vol 2, No 1 (39-47)*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mahpolah, dkk. 2008. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food pada Remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan*. Banjarmasin :Fakultas Keperawatan Poltekes Banjarmasin
- Nurlela, J. 2015. *Hubungan Pola Konsumsi Fast Food Dan Soft Drink Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Lampung*. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung
- Nurkhopipah, A. 2017. *Hubungan Kebiasaan Makan, Tingkat Stres, Pengetahuan, Gizi Seimbang dan Aktivitas dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Universitas Sebelas Maret Surakarta, Surakarta*.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta :Rineka Cipta Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Stang, J. 2008. *Nutrition in Adolescence*. In: Kathleen M,L. Escott-Stump,S. Krause's Food & Nutrition Therapy, International Edition. Amerika: Saunders Elsevier
- Septiyani, R. 2011. *Waspada Fast Food (Karya Tulis Ilmiah)*. Jakarta: Jurusan Teknik Industri Universitas Mercu Buana.
- Valoka, AD. 2017. *Dampak Negatif Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Tubuh Manusia di Kota Bandung melalui Still Life Photography*. Fakultas Ilmu Seni dan Sastra Jurusan Fotografi dan Film Universitas Pasundan, Bandung.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesiner Penelitian

**KUESIONER HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TERHADAP TINDAKAN
KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD) PADA SISWA/I
DI SMA NEGERI 1 TIGAPANAH TAHUN 2021**

IDENTITAS RESPONDEN :

1. Nama Responden :
2. Jenis Kelamin :
3. Umur :

A. **KUESIONER PENGETAHUAN**

Petunjuk: Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang kamu anggap benar. Bacalah dengan teliti sebelum menjawab soal.

1. Apakah yang dimaksud dengan makanan cepat saji (*fast food*) ?
 - a. Makanan yang disajikan secara cepat, praktis, waktu persiapannya membutuhkan waktu yang singkat serta rendah serat dan tinggi lemak.
 - b. Makanan yang enak dan penyajiannya lama
 - c. Makanan yang diolah secara alami
 - d. Makanan yang mengandung gizi tinggi.
2. Zat gizi apa yang umumnya terkandung dalam makanan siap saji (*fast food*)?
 - a. Kalori, lemak, gula, sodium yang tinggi tapi rendah serat, vitamin A, asam akorbat.
 - b. Menandung serat dan vitamin
 - c. Hanya mengandung protein
 - d. Tidak bergizi
3. Yang termasuk jenis makanan siap saji (*fast food*), **kecuali?**

- a. Pizza
 - b. Hamburger
 - c. Mie Instan
 - d. Sayur dan buah
4. Hal apa yang yang timbul jika suka mengkonsumsi makanan siap saji secara berlebihan dan tidak disertai olahraga?
- a. Kegemukan
 - b. Berat badan ideal
 - c. Tubuh yang sehat
 - d. A dan C benar
5. Hal apa yang dilakukan untuk meminimalkan efek negatif dari makanan cepat saji (*fast food*)?
- a. Membuat makanan yang sehat di rumah tanpa membeli makanan olahan yang sudah jadi.
 - b. Minum air soda saja saat setelah makan fast food
 - c. Tidak mengkonsumsi sayur dan buah-buahan
 - d. Semua Benar
6. Apakah makanan cepat saji seperti hamburger, pizza, spagehetti, ayam goreng kentucky baik untuk kesehatan?
- a. Baik, jika dikonsumsi tidak lebih dari 2x setahun
 - b. Baik, jika dikonsumsi tidak lebih dari 2x seminggu
 - c. Baik, jika dikonsumsi secara terus menerus
 - d. Baik, jika dikonsumsi setiap hari
7. Jika kandungan lemak yang sangat tinggi dalam makanan siap saji (*fast food*) resiko penyakit apa yang dapat ditimbulkan?
- a. Diabetes
 - b. Ginjal
 - c. Kanker Payudara
 - d. Darah tinggi-
8. Makanan apa yang menyebabkan obesitas jika dikonsumsi secara berlebihan dan terus menerus?
- a. Mie instan, burger, sosis, bakso
 - b. Sayuran
 - c. Buah-buahan

- d. Roti tawar
- 9. Penyakit apa yang akan terjadi bila kandungan kolestrol pada makanan cepat saji terlalu tinggi?
 - a. Penyakit jantung
 - b. Ginjal
 - c. Asam lambung
 - d. Stroke
- 10. Jenis kandungan apa yang umumnya terkandung pada makanan siap saji (*fast food*)?
 - a. Lemak dan Protein
 - b. Serat
 - c. Vitamin
 - d. Karbohidrat dan Vitamin

B. KUEISONER SIKAP

Petunjuk : Di bawah ini terdapat pernyataan yang berkaitan dengan pandangan remaja terhadap sikap dalam menentukan makanan cepat saji (fast food). Berikan tanda centang () pada jawaban yang di pilih.

Keterangan :

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

KS = Kurang Setuju

TS = Tidak Setuju

NO.	PERTANYAAN	SS	S	KS	TS
1.	Makanan siap saji (fast food) baik untuk kesehatan				
2.	Makanan siap saji (fast food) sebaiknya tidak terlalu sering dikonsumsi				
3.	Jika sering mengonsumsi makanan siap saji (fast food) dapat menyebabkan obesitas, resiko penyakit diabetes melitus, hipertensi, dsb				
4.	Makanan siap saji (fast food) menjadi pilihan untuk nongkrong bersama teman-teman				
5.	Paket promosi yang ditawarkan menjadi pilihan untuk mengonsumsi makanan siap saji (fast food)				
6.	Makanan siap saji (fast food) apabila sering				

	dikonsumsi dapat menyebabkan obesitas				
7.	Jika sering mengonsumsi makanan siap saji (fast food) dan jarang berolahraga, tubuh akan mengalami penambahan berat badan yang tidak sehat.				
8.	Iklan makanan siap saji (fast food) di televisi baik secara langsung maupun tidak langsung akan berpengaruh terhadap perilaku seseorang.				
9.	Meskipun sudah mengetahui makanan cepat saji tidak aman, tetapi masih mau mengonsumsi makanan cepat saji.				
10.	Tingginya jumlah lemak jenuh dalam makanan siap saji (fast food) akan menimbulkan kanker, terutama kanker usus dan payudara.				

C. KUESIONER TINDAKAN

Petunjuk : Di bawah ini terdapat pernyataan yang berkaitan dengan tindakan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji. Berikan tanda centang (✓) pada jawaban yang di pilih.

NO.	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1.	Apakah uang saku yang cukup membuat Anda memilih untuk mengonsumsi makanan siap saji (<i>fast food</i>)?		
2.	Jika teman Anda memilih dan membeli makanan siap saji (<i>fast food</i>) apakah Anda juga ikut membeli/ mengonsumsinya?		
3.	Jika Anda sudah mengetahui ada zat aditif yang terkandung dalam fast food. Apakah Anda masih mau mengonsumsi fast food ?		
4.	Apakah memulai sarapan pagi dengan menu sehat seperti jus, dapat menekan keinginan untuk mengonsumsi makanan siap saji (<i>fast food</i>)?		
5.	Dalam mengimbangi pada saat mengonsumsi makanan tinggi lemak pada makanan siap saji (<i>fast food</i>), Apakah Anda mengimbangi dengan minum air putih 8-10 gelas perhari?		
6.	Makanan siap saji (<i>fast food</i>) menjadi pilihan untuk di konsumsi karena adanya tawaran paket hemat makan ?		
7.	Makanan siap saji (<i>fast food</i>) menjadi pilihan untuk di		

	konsumsi karena aksesnya dekat dengan sekolah?		
8.	Jika ada orang yang mengajak Anda untuk pergi ke restoran fast food dan mengonsumsi fast food, apakah Anda merasa tertarik?		
9.	Jika ada orang yang memberitahu restoran fast food yang sangat terkenal dan enak, Apakah anda merasa tertarik untuk mencoba mengonsumsi makanan cepat saji?		
10.	Apakah dalam seminggu terakhir ini Anda ada mengonsumsi makanan siap saji (<i>fast food</i>)?		

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jendral Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644

Website : www.poltekkkes-medan.ac.id, email : poltekkkes_medan@yahoo.com



Nomor : TU.05.01/00.03/ 1021 /2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Lokasi Penelitian

Kabupaten, 7 Juli 2021

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Tigapanah
Di
Tempat

Dengan Hormat,

Bersama ini datang menghadap Saudara, Mahasiswa Prodi D IV Sanitasi Lingkungan Jurusan Kesehatan Lingkungan Politeknik Kesehatan Medan :

Nama : Emia Putri Karolina Br Surbakti
NIM : P00933217004

Yang bermaksud akan mengadakan penelitian di sekolah yang saudara pimpin dalam rangka menyusun Skripsi dengan Judul :

"HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TERHADAP TINDAKAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD) PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 TIGAPANAH"

Perlu kami tambahkan bahwa penelitian ini digunakan semata-mata hanya untuk menyelesaikan tugas akhir dan perkembangan ilmu pengetahuan. Disamping itu mahasiswa yang penelitian wajib mengikuti Protokol Kesehatan Covid - 19.

Demikian disampaikan atas perhatian Bapak/Ibu, diucapkan terima kasih.

Jurusan Kesehatan Lingkungan

Etiat Katto Manik, SKM,M.Sc
NIP. 19620326198502 1001

Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 TIGAPANAH
Jln. Tigapanah No. 121 – Tigapanah Kec. Tigapanah Kab. Karo
Email : smansatu.tigapanah@yahoo.com



Nomor : 800/185/SMA.01/14/2021
Lampiran : --
Hal : Penelitian

Tigapanah, 07 Juli 2021

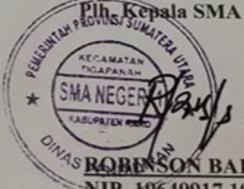
Kepada Yth. : Bapak Ketua Jurusan Kesehatan Lingkungan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
di-
Tempat

Berdasarkan surat saudara Nomor : TU.05.01/00.03/0923/2021 Hal Permohonan Ijin Lokasi Penelitian tertanggal 28 Juni 2021, bahwa Mahasiswa atas nama tersebut dibawah ini :

Nama : **Emia Putri Karolina Br Surbakti**
NIM : **P00933217004**

Benar telah melakukan Penelitian di SMA Negeri 1 Tigapanah terhitung Sejak Tanggal 25 Juni 2021 s.d 07 Juli 2021.

Demikian surat ini disampaikan atas perhatian dan kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.

Pih. Kepala SMA Negeri 1 Tigapanah

ROBENSON BARUS, S.Pd
NIP.19640917 198703 1 002

Lampiran 4. Master Tabel

- Master Tabel Pengetahuan

No Responden	Pengetahuan										TotalX1
	X1.1	X1.2	X1.3	X1.4	X1.5	X1.6	X1.7	X1.8	X1.9	X1.10	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
3	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	7
4	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
5	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8
6	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	7
7	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	5
8	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	5
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
10	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	7
11	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
12	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	5
13	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
14	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	7
15	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	7
16	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8
17	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8
18	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8
19	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8
20	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	7
21	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
22	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	7
23	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	7
24	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	7
25	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	6
26	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	6
27	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8
28	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8
29	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8
30	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	7
31	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	7
32	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8
33	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
34	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	6
35	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8
36	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
37	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8
38	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	6
39	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
40	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	5
41	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	6
42	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	6
43	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
45	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8
46	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
47	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8
48	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	6
49	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8
50	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	5
51	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8
52	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	7
53	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	7
54	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	6
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
56	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	7
57	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8
58	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	7
59	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	6
60	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
61	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8
62	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	7
63	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8
64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
65	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7
66	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
67	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	7
68	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8
69	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8
70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
71	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

- Master Tabel Sikap

Tindakan										
X3.1	X3.2	X3.3	X3.4	X3.5	X3.6	X3.7	X3.8	X3.9	X3.10	Total X3
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	7
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	7
1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	6
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8
0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2
1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8
0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	7
1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8
1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	6
0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	4
1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	7
0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5
0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	4
0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1
0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	5
1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	6
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	5
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7
0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	3
0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	4
0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	6
0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	3
1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	5
0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	6
0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	7
1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	7
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	6
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	6
0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	6
1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	4
1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	4
1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	7
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	5
0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	6
1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	4
1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	6
1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	4
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	6
0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	3
0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	6
0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	4
0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	6
0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	6
1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	6
1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	7
0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	3
0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	5

- Master Tabel Jenis Kelamin

Statistics

JK

N	Valid	72
	Missing	0

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki - laki	33	45.8	45.8	45.8
	Perempuan	39	54.2	54.2	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

Statistics

Umur

N	Valid	72
	Missing	0

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	45	62.5	62.5	62.5
	17	27	37.5	37.5	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

Statistics

Tingkat Pengetahuan

N	Valid	72
	Missing	0

Tingkat Pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	14	19.4	19.4	19.4
	Baik	58	80.6	80.6	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

Statistics

Sikap

N	Valid	72
	Missing	0

Sikap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	11	15.3	15.3	15.3
	Cukup	12	16.7	16.7	31.9
	Kurang Baik	49	68.1	68.1	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

Statistics

Tindakan

N	Valid	72
	Missing	0

Tindakan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	14	19.4	19.4	19.4
	Cukup	31	43.1	43.1	62.5
	Baik	27	37.5	37.5	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Tingkat Pengetahuan * Tindakan	72	100.0%	0	.0%	72	100.0%

Tingkat Pengetahuan * Tindakan Crosstabulation

			Tindakan			Total
			Kurang	Cukup	Baik	
Tingkat Pengetahuan	Cukup	Count	2	6	6	14
		% within Tingkat Pengetahuan	14.3%	42.9%	42.9%	100.0%
		% within Tindakan	14.3%	19.4%	22.2%	19.4%
		% of Total	2.8%	8.3%	8.3%	19.4%
	Baik	Count	12	25	21	58
		% within Tingkat Pengetahuan	20.7%	43.1%	36.2%	100.0%
		% within Tindakan	85.7%	80.6%	77.8%	80.6%
		% of Total	16.7%	34.7%	29.2%	80.6%
Total	Count	14	31	27	72	
	% within Tingkat Pengetahuan	19.4%	43.1%	37.5%	100.0%	
	% within Tindakan	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	19.4%	43.1%	37.5%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.371 ^a	2	.831
Likelihood Ratio	.385	2	.825
Linear-by-Linear Association	.353	1	.552
N of Valid Cases	72		

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.72.

Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig. ^c
Interval by Interval Pearson's R	-.071	.114	-.591	.556 ^c
Ordinal by Ordinal Spearman Correlation	-.069	.115	-.580	.564 ^c
N of Valid Cases	72			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Sikap * Tindakan	72	100.0%	0	.0%	72	100.0%

Sikap * Tindakan Crosstabulation

			Tindakan			Total
			Kurang	Cukup	Baik	
Sikap	Baik	Count	10	1	0	11
		% within Sikap	90.9%	9.1%	.0%	100.0%
		% within Tindakan	71.4%	3.2%	.0%	15.3%
		% of Total	13.9%	1.4%	.0%	15.3%
	Cukup	Count	3	9	0	12
		% within Sikap	25.0%	75.0%	.0%	100.0%
		% within Tindakan	21.4%	29.0%	.0%	16.7%
		% of Total	4.2%	12.5%	.0%	16.7%
	Kurang Baik	Count	1	21	27	49
		% within Sikap	2.0%	42.9%	55.1%	100.0%
		% within Tindakan	7.1%	67.7%	100.0%	68.1%
		% of Total	1.4%	29.2%	37.5%	68.1%
Total	Count	14	31	27	72	
	% within Sikap	19.4%	43.1%	37.5%	100.0%	
	% within Tindakan	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	19.4%	43.1%	37.5%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	55.181 ^a	4	.000
Likelihood Ratio	55.313	4	.000
Linear-by-Linear Association	39.045	1	.000
N of Valid Cases	72		

a. 5 cells (55.6%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.14.

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig. ^c
Interval by Interval	Pearson's R	-.757	.047	-9.679	.000 ^c
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	-.730	.051	-8.942	.000 ^c
N of Valid Cases		72			

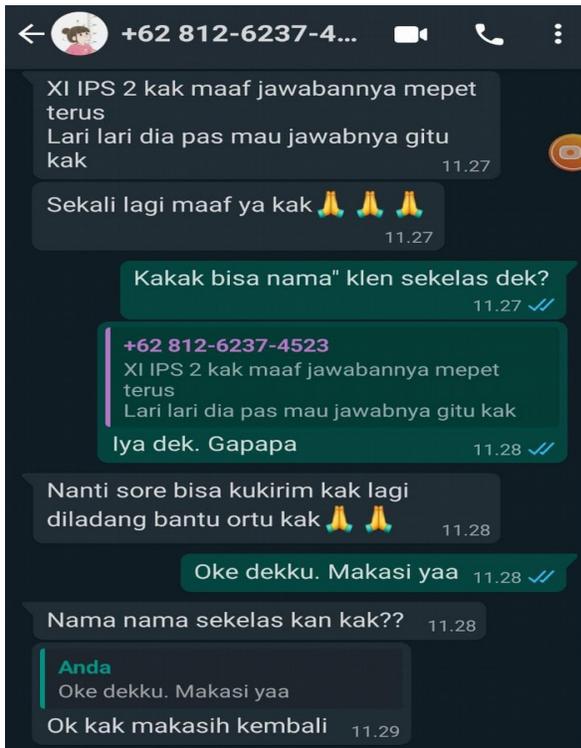
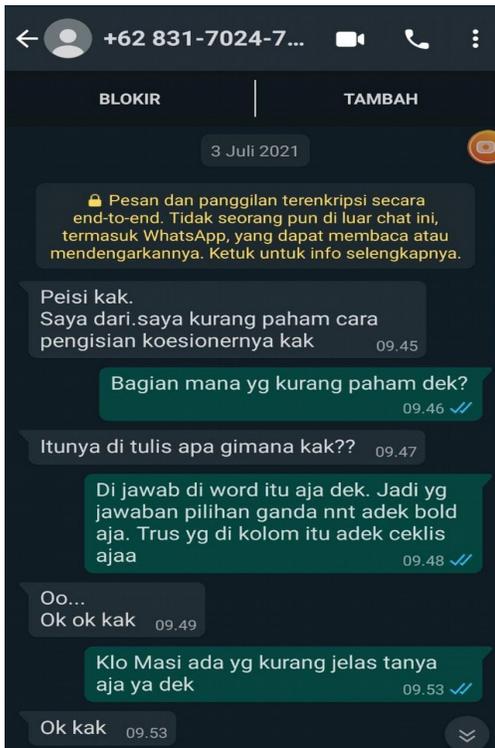
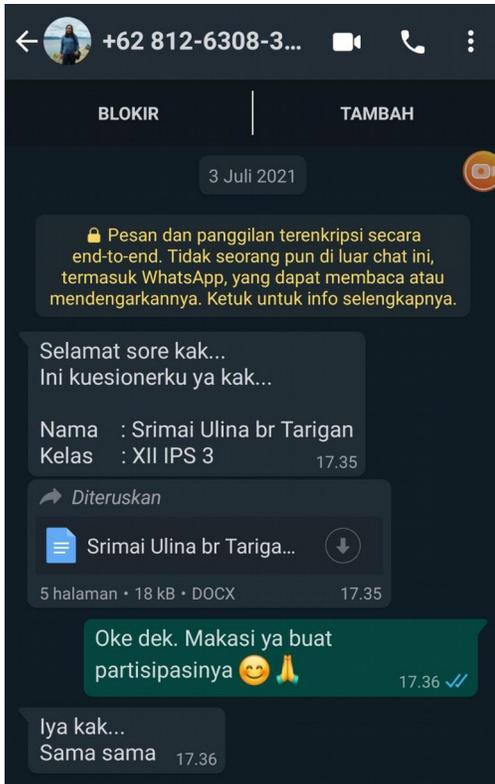
a. Not assuming the null hypothesis.

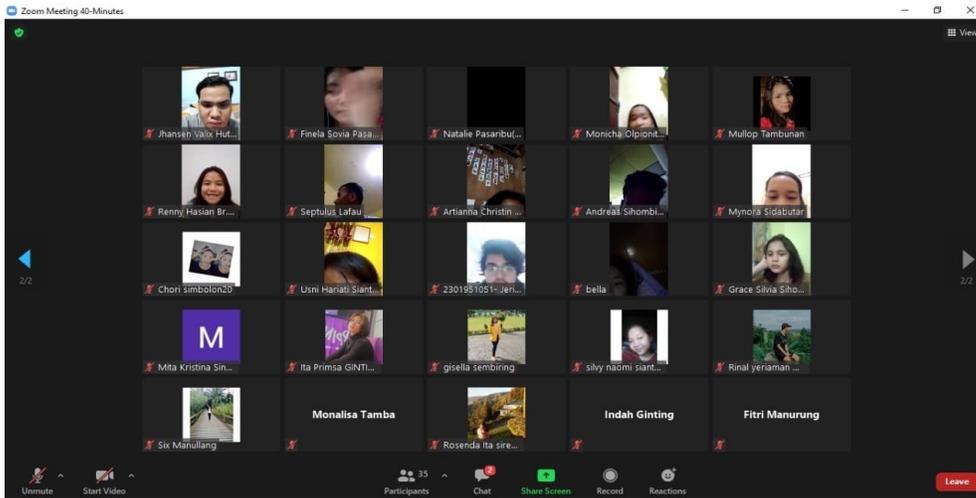
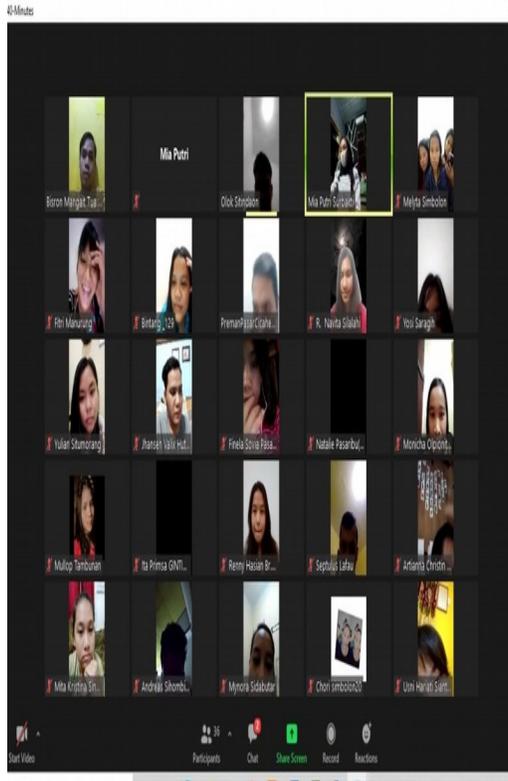
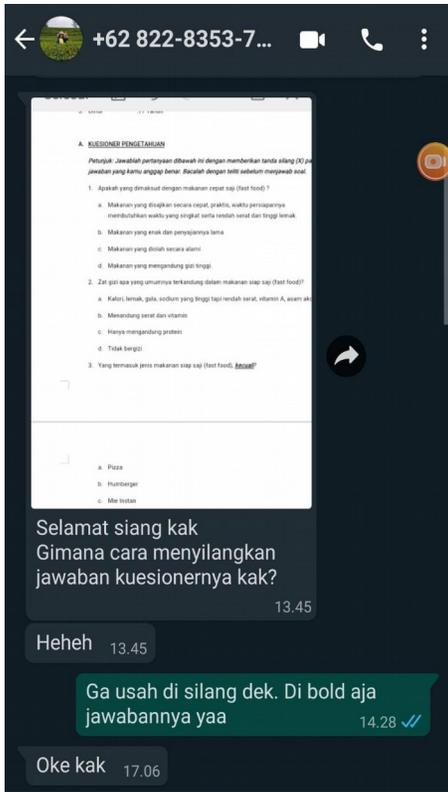
b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian







BIODATA PENULIS



Nama : Emia Putri Carolina Br Surbakti
NIM : P00933217004
Tempat / Tanggal lahir : Kabanjahe/26 September 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Anak Ke : Empat (4) dari Empat (4) Bersaudara
Alamat : Kabanjahe Sumatra Utara
Nama Ayah : Alm.B.Surbakti
Nama Ibu : A Br Bangun

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD (2005-2011) : SD NEGERI PERCONTOHAN KABANJAHE
2. SMP (2011-2014) : SMP NEGERI 1 KABANJAHE
3. SMA (2014-2017) : SMA NEGERI 1 TIGAPANAH
4. DIPLOMA IV (2017-2021) :POLTEKKES KEMENKES MEDAN JURUSAN
SANITASI LINGKUNGAN