

**PERILAKU KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA SISWA  
DI SMA NEGERI 1 DEPOK SLEMAN  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun oleh:  
**DEWILESTARI**  
**080201070**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH  
YOGYAKARTA  
2012**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PERILAKU KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA SISWA  
DI SMA NEGERI 1 DEPOK SLEMAN  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun Oleh:  
**DEWI LESTARI**  
**080201070**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing:

Pada Tanggal:  
14 Juni 2012

Pembimbing,

**Ery Khusnal, MNS.**

# PERILAKU KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Dewi Lestari<sup>2</sup>, Ery Khusnal<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang:** Perilaku mengonsumsi *junk food* secara berlebihan dapat memberikan efek yang buruk bagi kesehatan yaitu, obesitas, DM, hipertensi, pengerasan pembuluh darah, jantung koroner, stroke dan kanker. Hasil studi mengatakan bahwa masih terdapat siswa yang menyatakan sering mengonsumsi *junk food* tanpa mengetahui efek samping dari *junk food* tersebut.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMA Negeri 1 Depok, Sleman.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini termasuk *deskriptif kuantitatif*. Pendekatan waktu yang digunakan adalah *cross sectional*. Variabel yang digunakan termasuk variabel tunggal yaitu perilaku mengonsumsi *junk food* pada remaja SMA Negeri 1 Depok, Sleman dengan responden sebanyak 122 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan persentase.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki perilaku konsumsi *junk food* dalam kategori baik sebanyak 77 orang (63,1%), kategori cukup baik sebanyak 36 orang (29,5%), dan kategori kurang baik sebanyak 9 orang (7,4%).

**Kesimpulan dan Saran:** Jenis makanan *junk food* yang sering dikonsumsi adalah 1) MCD: Crispy hot chicken (45,1%), 2) PH : Milk shake (20,5%), 3) TC : Dada (31,1%), 4) KFC : Ice cream (24,6%), 5) DD : Juice (13,1%), 6) TT: Kentang goreng (45,1%), 7) JC : Dada (40,2%), 8) PO : Dada (47,5%), sedangkan jenis minuman yang di jual sebagai pelengkap minuman makanan *junk food*, antara lain 1) Soft drink : CC (52,5%), 2) Teh : Ice tea (53,3%), 3) Juice : Jus alpukat (36,1%), 4) Sirup: Sirup jeruk (27,0%). Bagi remaja hendaknya remaja maupun masyarakat luas memperhatikan makanan yang banyak mengandung gizi yang tercukupi, banyak serat dan vitamin. Apalagi bagi remaja yang masih masa pertumbuhan harus banyak mengonsumsi makanan sehat, karena bagus untuk masa pertumbuhan dan perkembangan.

Kata kunci : perilaku konsumsi *junk food*.

---

<sup>1</sup> Judul Karya Tulis Ilmiah

<sup>2</sup> Mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE *JUNK FOOD* CONSUMPTION BEHAVIOR ON TEENAGER AT THE SMA NEGERI 1 DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA<sup>4</sup>

Dewi Lestari<sup>5</sup>, Ery Khusnal<sup>6</sup>

## ABSTRACT

**The Background:** *The junk food* consumption behavior redundantly can give adverse effects to health, namely, obesity, diabetes mellitus, hypertension, hardening of the arteries, coronary heart disease, stroke and cancer. The study said that there are students who expressed frequently consume *junk food* without knowing the side effects of *the junk food*.

**The Purpose:** This study aims to describe the consumption behavior of *junk food* on teenagers of SMA 1 Depok, Sleman.

**The Research Methods:** The study is quantitative descriptive. The approach used is *a cross sectional*. The Variables used is a single variable, namely the behavior of teenagers eating *junk food* at SMA 1 Depok, Sleman with respondents as many as 122 student. Data analysis technique used is quantitative descriptive with percentages.

**The Results:** Results showed that the majority of respondents in this study have *junk food* consumption behavior in both categories as many as 77 people (63.1%), good enough category were 36 people (29.5%), and unfavorable category by 9 people ( 7.4%).

**The Conclusions and Recommendations:** This type of *junk food* that are consumed are 1) MCD: Crispy hot chicken (45.1%), 2) PH: Milk shake (20.5%), 3) TC: Chest (31, 1%), 4) KFC: Ice cream (24.6%), 5) DD: Juice (13.1%), 6) TT: fried potatoes (45.1%), 7) JC: Chest (40.2%), 8) PO: Chest (47.5%), whereas the type of beverages that are sold as a supplement drinks *junk food*, such as 1) Soft drinks: CC (52.5 %), 2) tea: Ice tea (53.3%), 3) Juice: avocado Juice (36.1%), 4) Syrup: orange Syrup (27.0%). For teenagers and society should consider that many foods contain adequate nutrients, more fiber and vitamins. Especially for teenagers who still have a lot of growing to consume healthy food, as well for future growth and development.

Key words : *junk food* consumption behavior.

---

<sup>4</sup> Tile of Thesis

<sup>5</sup> Student of School of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

<sup>6</sup> Lecturer of School of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial atau tingkah laku. Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal 20 tahun (Papalia & Olds, 2001). Seiring dengan pertumbuhan fisik yang pesat pada masa remaja, juga terjadi perkembangan emosional dan intelektual. Perkembangan emosi pada remaja ini juga dapat berpengaruh terhadap kebiasaan makan pada anak, sehingga remaja sangat rentan terhadap gangguan makan, seperti halnya remaja perempuan yang melakukan diet yang sebenarnya tidak perlu dilakukan (Sayogo, 2006).

Masalah gizi masih menjadi masalah kesehatan dunia yang serius. Masyarakat internasional juga semakin khawatir bahwa tujuan (MDGs) tidak akan tercapai dengan baik bila masalah gizi tidak teratasi. Ini semua disebabkan bahwa masalah gizi merupakan faktor dasar dari berbagai masalah kesehatan terutama pada masa pertumbuhan khususnya masa remaja (Sulistyo *et al*, 2010).

Oxford Dictionary (2003) mendefinisikan *junk food* sebagai makanan yang dapat diolah dan disajikan dalam waktu yang singkat dan mudah dalam hitungan beberapa menit. *Junk food* merupakan makanan dengan kandungan nutrisi yang rendah dan bila dimakan terus menerus dapat merusak kesehatan tubuh. *Junk food* mengandung lemak cukup tinggi yang dapat memicu beragam penyakit dalam tubuh, seperti obesitas dan kolesterol tinggi yang mengakibatkan kenaikan kadar darah dan kenaikan kadar gula dalam darah. Selain lemak yang tinggi, *junk food* juga mengandung zat kimia seperti pengawet dan pemanis buatan yang menyebabkan terjadinya penimbunan zat-zat asing dalam tubuh. *Junk food* tidak mengandung vitamin, mineral dan nutrisi. Selain itu *junk food* juga memiliki zat adiktif sebagai penguat rasa yang dapat membuat para penyantap menjadi ketagihan saat menyantap *junk food* (Arisman, 2004).

Beberapa alasan yang terkait dengan pemenuhan kebutuhan gizi yang perlu diperhatikan pada anak usia remaja antara lain adalah besarnya pengaruh pergaulan yang dapat mempengaruhi pola kebiasaan makan pada anak karena banyak aktivitas di luar rumah seperti kegiatan di sekolah, kerja kelompok, olahraga, main bersama teman dan kegiatan lainnya yang menyebabkan anak sering tidak makan di rumah. Perubahan aktivitas yang lebih banyak dilakukan di luar rumah, biasanya membuat anak lebih sering menyantap makan seperti *junk food* yang dapat tersedia di mana-mana (Supartini, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuniarti (2003) bahwa sekitar 84% remaja makan siang maupun makan malam di restoran dan sebagian besar yang berada di restoran adalah remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, bahwa remaja lebih menyukai *junk food* termasuk di negara Indonesia. Hal ini terjadi akibat dari perkembangan teknologi dan sosial ekonomi yang mengakibatkan perubahan pola konsumsi makanan berat seperti *junk food* yang banyak mengandung lemak dan kolesterol yang tinggi. Jenis makanan yang biasa mereka makan adalah *fried chicken*, *french fries*, *hamburger*, *donat*, *spaghetti*, *ice cream* dan *soft drink*. Alasan mereka senang mengkonsumsi *junk food* karena penyajiannya cepat, rasanya yang enak, praktis untuk dimakan, serta harganya yang murah dibanding dengan makan sehat lainnya yang lebih mahal. Pada dasarnya remaja tersebut mengetahui efek samping dari mengkonsumsi *junk food* secara berlebihan, hanya saja mereka mengabaikannya.

Hasil pengamatan peneliti, penelitian tentang konsumsi *junk food* sudah ada yang melakukannya, tetapi responden yang dijadikan peneliti adalah anak-anak usia SD. Penelitian Padmiari (2002) yang berjudul prevalensi obesitas dan konsumsi *junk food* sebagai faktor resiko terjadinya obesitas pada anak SD di kota Denpasar, Bali. Penelitian yang dilakukan oleh Padmiari (2002) fokus pada kejadian obesitas pada anak SD karena konsumsi *junk food*.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif* merupakan studi yang bersifat *kuantitatif* yaitu suatu metode yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran tentang suatu keadaan secara obyektif. Peneliti tidak melakukan uji coba dan tidak memberi perlakuan serta intervensi (Notoatmodjo, 2003). Pendekatan waktu yang digunakan adalah *cross sectional* yaitu dengan mengumpulkan data yang dilakukan sekaligus pada suatu saat (*point time approach*), tiap subyek penelitain hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subyek pada saat pemeriksaan (Notoatmodjo, 2003).

Definisi perilaku konsumsi *junk food* yaitu skor jawaban responden terhadap 22 butir pertanyaan kuesioner yang diberikan peneliti kepada remaja di SMA Negeri 1 Depok, Sleman. Kuesioner mencakup 3 komponen pertanyaan yaitu, konsumsi *junk food*, frekuensi konsumsi *junk food* dan frekuensi konsumsi *soft drink*. Skala yang digunakan adalah skala interval. Dengan pengkatagorian perilaku baik, cukup dan kurang.

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, yaitu kumpulan tentang suatu obyek dalam penelitian. Bentuk kuesioner tersebut untuk menggali tentang perilaku konsumsi *junk food* pada remaja. Pada penelitian ini pengumpulan data tentang perilaku konsumsi *junk food* menggunakan kuesioner baku yaitu dengan metode *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* yang diadopsi dari penelitian Danastri (2008) dan Suhendro (2003). Kuesioner mencakup 3 komponen pertanyaan yaitu, konsumsi *junk food*, frekuensi konsumsi *junk food* dan frekuensi konsumsi *soft drink*. *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* sebelumnya telah dilakukan uji coba oleh Padmiari (2002) sebanyak 3 kali perlakuan. Setelah dilakukan uji coba lalu dianalisis dengan menggunakan *product moment* dengan nilai  $r=0,66$  yang berarti hasil ini menunjukkan bahwa kuesioner yang diuji coba bernilai baik, sehingga dapat dipakai untuk mengambil data pada peneliti selanjutnya.

Peneliti selanjutnya membagikan kuesioner kepada responden di beberapa kelas didampingi oleh guru serta dibantu oleh asisten. Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan penjelasan yang pertama mengenai identitas peneliti, tujuan dan maksud kedatangan, serta kontrak waktu, selanjutnya peneliti memberikan *informed consent* dan kuesioner kepada responden. Setelah itu menjelaskan cara pengisian dan mempersilahkan untuk mengisi kuesioner. Peneliti mempersilahkan responden untuk bertanya jika terdapat hal yang kurang jelas. Setelah kuesioner terisi semua *informed consent* dan kuesioner dikumpulkan dan diteliti kelengkapannya hari itu juga. Lalu data Analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan prosentase yang bertujuan untuk mengetahui status sesuatu yang dipresentasikan dan disajikan tetap berupa prosentase atau ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kuantitatif (Arikunto, 2002). Setelah data-data hasil dari jawaban kuesioner dikumpulkan, peneliti memeriksa kelengkapan serta dilakukan pengolahan data secara manual dengan langkah-langkah *Editing, Coding, Tabulating*.

Etika penelitian merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan Peneliti dalam melaksanakan seluruh kegiatan penelitian telah memegang teguh sikap ilmiah (*scientific attitude*) serta menggunakan prinsip-prinsip etika penelitian.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil angket/kuesioner dapat dideskripsikan distribusi konsumsi *junk food*, frekuensi konsumsi *junk food* dan frekuensi konsumsi *soft drink* pada siswa SMA Negeri 1 Depok di Sleman yang disajikan pada masing-masing tabel berikut

### 1. Perilaku Konsumsi *Junk Food*

Perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMA Negeri 1 Depok, Sleman yang terdiri dari tiga kategori akan dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 1 Distribusi Perilaku konsumsi *junk food*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang	9	7,4%
2	Cukup	36	29,5%
3	Baik	77	63,1%
<b>Total</b>		<b>122</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data primer 2012

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki perilaku konsumsi *junk food* dalam kategori baik sebanyak 77 siswa (63,1%), responden memiliki perilaku konsumsi *junk food* dalam kategori cukup sebanyak 36 siswa (29,5%), dan paling sedikit responden memiliki perilaku konsumsi *junk food* dalam kategori kurang baik sebanyak 9 siswa (7,4%). Hasil perhitungan ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 1 Depok, Sleman memiliki perilaku konsumsi *junk food* dalam kategori baik.

#### a. Pernah Konsumsi *Junk Food*

Perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMA Negeri 1 Depok pertanyaan yang terkait dengan siswa pernah konsumsi *junk food* sebagai berikut.

Tabel 2 Distribusi pernah konsumsi *junk food*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ya	110	90,2%
2	Tidak	12	9,8%
<b>Total</b>		<b>122</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data primer 2012

#### b. Rata-rata Konsumsi *Junk Food*

Perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMA Negeri 1 Depok pertanyaan yang terkait dengan siswa rata-rata pernah konsumsi *junk food* sebagai berikut.

Tabel 4.3 Distribusi rata-rata pernah konsumsi *junk food*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3 kali per minggu	50	41,0%
2	6 kali per bulan	54	44,3%
3	10 kali per tahun	18	14,8%
<b>Total</b>		<b>122</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data primer 2012

**c. Tempat Yang Paling Sering Dikunjungi**

Perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMA Negeri 1 Depok pertanyaan yang terkait dengan tempat yang paling sering dikunjungi untuk konsumsi *junk food* sebagai berikut.

Tabel 4 Distribusi tempat yang paling sering dikunjungi

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Mall	11	9,0
2	Restoran	9	7,4
3	Supermarket	11	9,0
4	Lingkungan Sekolah	11	9,0
5	Tempat Khusus	50	41,0
6	Pinggir Jalan	4	3,3
7	Di Rumah	19	15,6
8	Tempat Lainnya	7	5,7
<b>Total</b>		<b>122</b>	<b>100,0%</b>

Sumber: Data primer 2012

**d. Sejak Kapan Mulai Mengonsumsi *Junk Food***

Perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMA Negeri 1 Depok pertanyaan yang terkait dengan sejak kapan mulai mengonsumsi *junk food* sebagai berikut:

Tabel 5 Distribusi kapan mulai mengonsumsi *junk food*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	1-4 th	14	11,5
2	5-8 th	60	49,2
3	9-12 th	41	33,6
4	13-16 th	7	5,7
<b>Total</b>		<b>122</b>	<b>100,0%</b>

Sumber: Data primer 2012

**e. Waktu Yang Paling Sering Mengonsumsi *Junk Food***

Perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMA Negeri 1 Depok pertanyaan yang terkait dengan waktu yang paling sering mengonsumsi *junk food* sebagai berikut.

Tabel 6 Distribusi waktu yang paling sering mengonsumsi *junk food*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Pagi	8	6,6
2	Siang	55	45,1
3	Sore-Malem	59	48,4
<b>Total</b>		<b>122</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data primer 2012

**f. Alasan Pertama Kali Memilih *Junk Food***

Perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMA Negeri 1 Depok pertanyaan yang terkait dengan alasan pertama kali memilih makanan *junk food* sebagai berikut.

Tabel 4.7 Distribusi alasan pertama kali memilih *junk food*.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Menyukai	15	12,3
2	Rasanya enak	48	39,3
3	Gengsi	1	0,8
4	Mengikuti teman	2	1,6
5	Ingin coba-coba	13	10,7
6	Dekat Sekolah	3	2,5
7	Lihat TV/Radio	7	5,7
8	Lainnya	33	27,0
<b>Total</b>		<b>122</b>	<b>100,0%</b>

Sumber: Data primer 2012

**g. Jenis *Junk Food* Yang Paling Sering Dimakan**

Perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMA Negeri 1 Depok pertanyaan yang terkait dengan jenis *junk food* yang paling sering dimakan sebagai berikut.

Tabel 8 Distribusi jenis *junk food* yang paling sering dimakan

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	KFC	67	54,9
2	PH	7	5,7
3	MD	21	17,2
4	TC	4	3,3
5	DD	8	6,6
6	Lain-lain	15	12,3
<b>Total</b>		<b>122</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data primer 2012

**h. Jenis *Junk Food* Lokal Yang Paling Sering Dimakan**

Perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMA Negeri 1 Depok pertanyaan yang terkait dengan jenis *junk food* lokal yang paling sering dimakan sebagai berikut.

Tabel 9 Distribusi jenis *junk food* lokal yang paling sering dimakan

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	TT	11	9,0
2	JFC	21	17,2
3	PO	76	62,3
4	Lainnya	14	11,5
<b>Total</b>		<b>122</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data primer 2012

**i. Apa Yang Menarik Dari Jenis Makanan *Junk Food***

Perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMA Negeri 1 Depok pertanyaan yang terkait dengan apa yang menarik dari jenis makanan *junk food* sebagai berikut.

Tabel 10 Distribusi apa yang menarik dari jenis *junk food*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Penyajianya cepat	71	58,2
2	Tempatnya menarik dan bersih	14	11,5
3	Bergizi tinggi	3	2,5
4	Porsinya besar dan banyak	1	0,8
5	Bentuknya menarik	9	7,4
6	Pelayanannya ramah	1	0,8
7	Bergengsi	5	4,1
8	Lainnya	18	14,8
<b>Total</b>		<b>122</b>	<b>100,0%</b>

Sumber: Data primer 2012

**j. Alasan Sering Mengonsumsi *Junk Food***

Perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMA Negeri 1 Depok pertanyaan yang terkait dengan alasan sering mengonsumsi *junk food* sebagai berikut.

Tabel 11 Distribusi alasan sering mengonsumsi *junk food*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Tidak tersedia makanan di rumah	50	41,0
2	Makanan di rumah tidak enak	7	5,7
3	Enak rasanya	32	26,2
4	Lainnya	33	27,0
<b>Total</b>		<b>122</b>	<b>100%</b>

**2. Jenis Makanan *Junk Food* Yang Biasa Dikonsumsi Dan Frekuensi Dalam Mengonsumsi *Junk Food***

Jenis makanan *junk food* yang biasa dikonsumsi siswa SMA Negeri 1 Depok di Sleman yang terdiri dari delapan pilihan makanan *junk food*, jenis makanan *junk food* yang disebutkan antara lain MD, PH, TC, KFC, DD, TT, JC, PO dan yang paling sering dikonsumsi dari makan *junk food* tersebut adalah PP dengan menu dadasebanyak 58 responden pernah mengonsumsi.

**3. Jenis *Soft Drink* Yang Biasa Dikonsumsi**

Jenis *soft drink* pada *junk food* yang biasa dikonsumsi siswa SMA Negeri 1 Depok, Sleman yang terdiri dari empat pilihan *soft drink* yang di minum pada saat memakan *junk food*, jenis *soft drink* yang disebutkan antara lain soft drink, teh, juice, dan sirup dan yang paling sering dikonsumsi dari jenis minuman tersebut adalah ice tea sebanyak 65 responden.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian dari tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian responden dalam penelitian ini memiliki perilaku konsumsi *junk food* dalam kategori baik sebesar 63,1%, perilaku konsumsi yang baik ini maksudnya remaja masih mengedepankan makanan sehat dan banyak mengandung gizi, sehingga konsumsi *junk food*-nya sebatas sebagai makanan ala kadarnya. Siswa remaja yang memiliki perilaku makan yang baik berarti memiliki pengetahuan yang baik pula terkait dengan kesehatan. *Junk food* merupakan istilah yang mendeskripsikan makanan yang tidak sehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi.

Dari tabel 2 hasil pengisian kuesioner oleh para siswa di SMA Negeri 1 Depok, Sleman, dengan pertanyaan pernah mengonsumsi *junk food* sebanyak 90,2% (110) siswa menjawab “ya” yang artinya sebagian besar remaja pernah mengonsumsi *junk food*. Hal ini terjadi dikarenakan kebanyakan mereka tinggal di daerah perkotaan yang sangat strategis dengan pusat penjualan *junk food* dan dengan mudah untuk dijangkau. Selain itu *junk food* merupakan makanan yang sudah dikenal olah lapisan masyarakat, baik masyarakat perkotaan atau pedesaan sekalipun. Dengan rasanya yang enak, gurih, murah dan praktis menyebabkan sebagian besar orang khususnya siswa di SMA Negeri 1 Depok, Sleman mengonsumsi makan tersebut untuk memenuhi kebutuhan dasarnya yaitu makan. Sedangkan sisanya sebanyak 9,8% (12) siswa menjawab tidak pernah mengonsumsi *junk food*, hal ini dimungkinkan karena mereka menyadari bahaya *junk food* apa bila dikonsumsi terus menerus yang dapat menimbulkan berbagai penyakit. *Junk food* mengandung zat adiktif yang dapat membuat para pengonsumsi dapat ketagihan apa bila sudah mencicipi. Oleh karena itu, minoritas dari para siswa remaja tidak pernah mengonsumsi makanan yang sedang marak beredar yaitu *junk food*.

Dari tabel 3 sebanyak 54 dari 122 siswa di SMA Negeri 1 Depok, Sleman menjawab rata-rata konsumsi *junk food* adalah 6 kali perbulan yang rata-rata 1-2 kali perminggu dalam mengonsumsi *junk food*, dan masuk dalam kategori normal atau perilaku mengonsumsi *junk food* dapat dikatakan baik. Menurut Onge dan Keller (2003), mengemukakan bahwa mengonsumsi *junk food* lebih dari 2 kali perminggu mengalami kemungkinan obesitas 50% lebih besar dibanding orang yang makan 1-2 kali perminggu atau kurang. Kebiasaan yang salah pada remaja akan mempertinggi terjadinya kasus obesitas dan munculnya penyakit lain. Kebiasaan tersebut meliputi pola makan yang salah seperti frekuensi makan dan kebiasaan konsumsi *junk food* secara berlebihan (Onge, 2003).

Dari tabel 4 dengan pertanyaan tempat yang paling sering dikunjungi sebanyak 50 siswa menjawab tempat khusus penjualan *junk food* seperti MCD, DD, PH, KFC, dan lain-lain dari pada dipinggir jalan. Karena di tempat khusus dapat menyediakan berbagai macam menu sehingga siswa tidak bosan dalam mengonsumsi makanan *junk food* dan memiliki harga yang bervariasi serta dapat menyantap *junk food* dengan santai di tempat khusus penjualan *junk food* bersama teman-teman mereka, dibandingkan di pinggir jalan yang terbatas dalam memilih menu dan harus berdiri saat memesan dan menyantap makanan, seperti big burger yang dijual dipinggiran jalan.

Dari tabel 5 dengan pertanyaan sejak kapan mulai mengonsumsi *junk food* sebanyak 60 siswa menjawab umur 5-8 tahun atau awal masuk sekolah dasar. Hal ini disebabkan karena pada usia 5-8 tahun mereka cenderung patuh dan mengikuti semua perintah dan kegiatan yang dilakukan oleh orang tuanya serta mereka telah mengerti apa yang diajarkan orang tua kepada dirinya. Sehingga apa yang dicontohkan dan diperintahkan orang tua kepada anaknya akan ditiru dan dijalankan. Menurut Lictona dalam Istiwidayanti dan Suedjarwo (2009), usia anak 5-8 tahun akan memasuki fase patuh tanpa syarat yaitu pada masa ini anak-anak lebih mudah menurut atau patuh terhadap perintah orang tua dan gurunya. Alasan mereka patuh karena agar terhindar dari masalah atau hukuman. Sebagai orang tua sebaiknya mereka memberi contoh yang baik terhadap anak-anaknya dalam segala hal, contohnya saja dalam memilih makan yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak. Jadi, sebagian besar para siswa di SMA Negeri 1 Depok ,

Sleman pertama kali mengkonsumsi *junk food* sejak berusia 5-8 tahun atau awal masuk sekolah dasar.

Dari tabel 6 dengan pertanyaan waktu yang sering mengkonsumsi *junk food* 59 siswa menjawab sore-malam karena pada waktu sore-malam aktifitas remaja di sekolah sudah tidak ada lagi kecuali pelajaran tambahan atau aktifitas lain diluar pelajaran. Selain itu, waktu sore-malam adalah waktu luang untuk makan malam bersama teman-teman ditempat penjualan *junk food*. Sedangkan dipagi hari remaja SMA sedang melakukan aktifitas sekolah sehingga jarang sekali para remaja mengunjungi tempat penjualan *junk food* di pagi hari selain hari libur.

Dari tabel 7 dengan pertanyaan alasan pertama kali mengkonsumsi *junk food* 48 siswa menjawab rasanya enak. Karena salah satu karakteristik dan fitur paling menarik dari *junk food* adalah rasanya yang enak. *Junk food* banyak mengandung Monosodium Glutamate (MSG), garam sodium, gula, lemak dan zat adiktif yang membuat pembeli kecanduan dengan rasanya yang enak dan gurih. Yang paling berperan dalam membuat rasa *junk food* menjadi enak adalah kandungan dari Monosodium Glutamate (MSG) atau yang biasa disebut vetsin atau michin. Monosodium Glutamate (MSG) sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh terutama kesehatan anak-anak. Zat ini banyak ditemukan pada makanan *junk food* ataupun makanan ringan (snack) (Kusumawati, 2010).

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden jenis *junk food* yang paling sering dimakan adalah KFC sebanyak 67 siswa (54,9%). Ayam goreng Amerika atau yang sering dikenal dengan istilah Kentucky Fried Chicken merupakan salah satu makanan *junk food* yang paling digemari. Berbagai restoran baik dari dalam dan luar negeri telah menjajakan ayam goreng ini. Jenis ayam yang digunakan memiliki kandungan lemak yang banyak. Dalam memasak menggunakan minyak goreng yang memiliki titik didih yang tinggi. Minyak seperti ini mengandung kolesterol, dan untuk mendapatkan kulit ayam yang kering tapi bagian dalamnya tetap nikmat, ayam digoreng dengan menggunakan *deep frying* pada suhu yang tinggi. Teknik ini membuat minyak semakin terserap ke dalam daging ayam (Kassama, 2003).

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa sebagian besar responden jenis *junk food* lokal yang paling sering dimakan adalah PO sebanyak 76 siswa (62,3%). Tidak jauh beda dengan KFC, PO juga menjual aneka menu dengan bahan pokok ayam dan dikelola menjadi ayam goreng. Proses penggorengan ayam ini pun menggunakan cara *deep frying*, metode ini dapat menyerap 8-20% minyak yang digunakan. Contohnya saja ayam dan kentang yang digoreng dengan menggunakan metode ini dapat menyerap minyak sebanyak 10-15%. Tetapi minyak yang digunakan dalam penggorengan KFC menggunakan minyak yang kualitasnya baik, sehingga asam lemak bebas yang terkandung rendah, sedangkan minyak yang digunakan untuk menggoreng *junk food* lokal menggunakan minyak asam lemak bebas yang tinggi dan berkualitas rendah serta harganya yang murah.

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa sebagian besar alasan apa yang menarik dari jenis makanan *junk food* karena penyajiannya cepat sebanyak 71 siswa (58,2%). Di zaman yang serba canggih ini mendorong kita untuk berfikir atau bergerak serba cepat. Oleh karena itu sebagian masyarakat khususnya remaja memilih sesuatu yang serba cepat seperti dalam memilih makan instan, baik dalam penyajian, ataupun saat dimakan. Hanya dalam hitungan menit makanan *junk food* yang dipesan siap disantap. Sebenarnya sesuatu yang instan itu tidak baik, tetapi

itulah yang membuat *junk food* laris dipasaran. Orang akan berfikir kembali dalam membeli makanan yang penyajiannya lama saat dikejar oleh waktu.

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa sebagian besar alasan sering mengkonsumsi *junk food* karena tidak tersedia makanan di rumah sebanyak 50 siswa (41,0%). Hal ini disebabkan karena sebagian besar orang tua mereka bekerja di luar rumah dan tanpa menyiapkan makanan terlebih dahulu untuk keluarga mereka. Oleh sebab itulah sebagian remaja memilih makan *junk food*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Padmiari (2002) yang berjudul prevalensi obesitas dan konsumsi *junk food* sebagai faktor resiko terjadinya obesitas pada anak SD di kota Denpasar, Bali. Kesimpulan: semakin banyak jenis *Junk Food* yang dikonsumsi dan semakin besar jumlah kalori *junk food* yang dikonsumsi maka semakin tinggi kejadian obesitas. Hal ini menyatakan bahwa perilaku konsumsi *junk food* pada remaja dapat dikatakan baik, karena mereka memiliki pengetahuan yang cukup terkait kesehatannya dalam memilih makanan yang bergizi.

Pada umumnya bahwa suatu pola konsumsi dan kebiasaan makan *junk food* sangat dipengaruhi oleh berbagai sebab dan faktor yang antara lain, yaitu: 1) sosial ekonomi, Pada keluarga yang mempunyai pendapatan lebih akan cenderung memberikan uang saku yang lebih tinggi pada remaja. Semakin tinggi uang saku maka memungkinkan untuk jajan di luar rumah dan mengikuti *trend* makanan yang populer. 2) media, dalam menyampaikan informasi sebagai tugas pokoknya, media massa membawa pesan-pesan yang bersifat sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Karena media dapat membentuk dan mengendalikan segala bentuk hubungan dan tindakan manusia. 3) pengetahuan gizi, makan untuk remaja yang dikonsumsi sehari-hari harus bersumber dari energi dan protein yang dibutuhkan lebih banyak dari orang dewasa. 4) dan gaya hidup, merupakan hasil pengaruh beragam budaya yang dapat terjadi dalam suatu keluarga atau rumah tangga dalam perilaku konsumsi pangan.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti hanya menggunakan variabel tunggal yaitu tanpa menghubungkan variabel satu dengan variabel yang lain karena tidak ada yang mempengaruhi faktor-faktor perilaku makan lainnya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki perilaku konsumsi *junk food* dalam kategori baik sebanyak 77 siswa (63,1%), responden memiliki perilaku konsumsi *junk food* dalam kategori cukup baik sebanyak 36 siswa (29,5%), dan paling sedikit responden memiliki perilaku konsumsi *junk food* dalam kategori kurang baik sebanyak 9 siswa (7,4%).

Jenis makanan yang termasuk makanan *junk food* adalah 1) MD: Crispy Hot Chicken (45,1%), 2) PH: Milk Shake (20,5%), 3) TC: Dada (31,1%), 4) KFC: Ice Cream (24,6%), 5) DD: Juice (13,1%), 6) TT: Kentang Goreng (45,1%), 7) Jogja JC: Dada (40,2%), 8) PO: Dada (47,5%). Sedangkan jenis minuman yang dijual sebagai pelengkap minuman makanan *junk food*, antara lain 1) Softdrink CC (52,5%), 2) Teh: Ice tea (53,3%), 3) Juice : Jus alpukat (36,1%), 4) Sirup : Sirup jeruk (27,0%).

Frekuensi waktu yang dilakukan responden dalam mengkonsumsi makanan *junk food* maupun minumannya antara lain sekali sehari, tiga kali seminggu, satu sampai dua per bulan, dan tiga sampai empat kali per bulan. Hasil ini sebagian besar

menunjukkan remaja mengkonsumsi makanan atau minuman antara satu sampai dua kali setiap bulannya.

### **Saran**

Bagi Siswa Remaja disarankan agar remaja memperhatikan makanan yang banyak mengandung gizi yang tercukupi, banyak serat dan vitamin. Apalagi bagi siswa remaja yang masih masa pertumbuhan harus banyak mengkonsumsi makanan sehat, karena bagus untuk masa pertumbuhan dan perkembangan. Siswa remaja sebaiknya antusias dalam mengikuti kegiatan tentang makanan sehat khususnya makanan *junk food* yang dapat memberikan efek tidak baik bagi tubuh.

Bagi orang tua dan masyarakat luas dapat memberikan arahan kepada anak-anaknya dalam memilih makanan dan membiasakan untuk makan makanan yang sehat, dengan mencontohkan untuk selalu memilih pola makanan sehat di rumah. Jangan biasakan anak jajan di luar rumah tanpa mengetahui kandungan gizi yang terdapat pada jajan tersebut.

Bagi pihak Sekolah memiliki peran penting dalam memberikan informasi kepada siswanya dalam membeli jajanan dan makanan, baik di kantin yang terdapat di lingkungan sekolah maupun luar lingkungan sekolah. Cara yang dapat dilakukan dari pihak sekolah antara lain menjual makanan sehat di kantin maupun koperasi sekolah, selain itu memberikan upaya pencegahan dengan memberikan masukan kepada kepala sekolah untuk mencantumkan materi gizi dalam pelajaran sekolah dan memberikan penyuluhan kepada siswanya tentang makanan sehat dan makanan tidak sehat seperti *junk food* melalui program UKS.

Bagi Peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai sumber pustaka atau referensi dan meningkatkan pengetahuan tentang perilaku konsumsi *junk food* pada remaja maupun masyarakat. Peneliti selanjutnya, hendaknya dapat menggunakan metode lain selain kuesioner untuk mengetahui perilaku konsumsi *junk food*, atau kuesioner yang pertanyaannya mengenai perilaku konsumsi makanan dan dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku makan. Selain itu, bisa juga dengan penambahan jumlah sampel penelitian, tidak hanya terbatas pada satu sekolah saja, tetapi terdiri dari beberapa sekolah agar hasilnya mampu diterapkan untuk remaja secara keseluruhan.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, S, 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nursalam, 2002. *Aplikasi Dalam Praktik keperawatan Profesional*, Salemba Medika, Jakarta.
- Padmari, I, 2002. *Prevalensi Obesitas dan Konsumsi Junk Food Sebagai Faktor Resiko Terjadinya Obesitas Pada Anak SD di Denpasar, Bali*. Skripsi tidak dipublikasikan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Papalia, D.E, Olds, S.W, & Feldman, R. D. 2008. *Human Development (Psikologi perkembangan edisi kesembilan)*, Kencana. Jakarta.

- Sari, W, R, 2008. *Dangerous Junk Food*, O2, Yogyakarta. <http://books.google.co.id/books>. diakses tanggal 22 Desember 2011.
- Sehendo, 2003. *Fast Food Sebagai Faktor Resiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja Siswa-Siswa SMU Di Kota Tangerang Propinsi Banten*. Skripsi tidak dipublikasikan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Sulistyo, B. Perdanakusuma, J., dan Leksono, N, 2010. *MDGs Sebentar Lagi-Sanggupkah Kita Mengatasi Kemiskinan Di Dunia*, Kompas Media Nusantara, Bandung.
- Supartini, Y, 2004. *Buku Ajar Konsep Rasar Keperawatan Anak*, EGC, Jakarta



STIKES  
Aisyiyah  
YOGYAKARTA