

HUBUNGAN TEMAN SEBAYA (*PEER GROUP*) DAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD*

RELATIONSHIP BETWEEN OF PEER GROUP AND LEVEL KNOWLEDGE WITH JUNK FOOD CONSUMPTION HABITS

Ainun Rahmah¹, Safrullah Amir¹, Nurzakiah Hasan¹
(*Email/Hp: ainunrahmah1927@gmail.com/085845726309)

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

ABSTRAK

Pendahuluan: Konsumsi *junk food* secara berlebihan telah memberikan kontribusi besar pada tingginya angka *overweight* dan obesitas di dunia. Konsumsi *junk food* mengalami peningkatan di semua kelompok umur dan sebagian besar terjadi di kalangan dewasa muda dengan prevalensi global sekitar 70%. Ada banyak faktor yang mempengaruhi konsumsi *junk food* pada remaja seperti pengaruh teman sebaya dan tingkat pengetahuan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan teman sebaya dan tingkat pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja. **Bahan dan Metode:** Penelitian ini merupakan observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik *proportional random sampling* sebanyak 143 remaja dari jumlah populasi sebanyak 847 siswa. Instrumen penelitian menggunakan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), kuesioner teman sebaya, dan kuesioner pengetahuan *junk food*. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. **Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian diperoleh 62,2% remaja dipengaruhi teman sebaya dalam konsumsi *junk food*. 50,3% remaja memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang *junk food*. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara teman sebaya dengan jumlah konsumsi *junk food* ($p\text{-value}=0,312$) dan teman sebaya dengan frekuensi konsumsi *junk food* ($p\text{-value}=0,401$). Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan jumlah konsumsi *junk food* ($p\text{-value}<0,001$), dan tingkat pengetahuan dengan frekuensi *junk food* ($p\text{-value}=0,003$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan jumlah dan frekuensi konsumsi *junk food* pada remaja. Perlu adanya upaya lebih lanjut untuk meningkatkan pengetahuan *junk food* pada remaja.

Kata Kunci: Teman Sebaya (*Peer Group*), Tingkat Pengetahuan, *Junk Food*

ABSTRACT

Introduction: *Junk food* consumption has increased in all age groups and mostly occurs among young adults with a global prevalence of around 70%. Many factors influence *junk food* consumption in adolescents such as peer group influence and level of knowledge. **Objective:** To determine the relationship between peer group and level of knowledge with *junk food* (JF) consumption habits in adolescents. **Methods:** This research is an analytical observational with a *cross-sectional* design. The sample was obtained using a *proportional random sampling* technique of 143 adolescents from a population of 847 students. The research instruments used the *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), peer group questionnaires, and knowledge questionnaires. Data analysis used *chi-square* test. **Result:** Based on the research results, it was found that 62.2% of adolescents were influenced by their peer group in

consuming JF. 50,3% of adolescents have a low level of knowledge about JF. The statistical test results showed that there was no significant relationship between the peer group and the amount of JF consumed (p -value=0.312) and the peer group and the frequency of JF consumption (p -value=0.401). There is a significant relationship between the level of knowledge and the amount of JF consumed (p -value= <0.001), and the level of knowledge and the frequency of JF consumption (p -value=0.003). **Conclusion:** Adolescents' knowledge level is significantly related to their consumption of junk food. There needs to be further efforts to increase knowledge of junk food among adolescents.

Keywords: Peer Group, Level Knowledge, Junk Food

PENDAHULUAN

Remaja rentan mengalami masalah gizi karena sedang berada pada fase pertumbuhan pesat (*Growth Spurt*) sehingga asupan gizi penting sekali untuk diperhatikan.¹ Masalah gizi dan kesehatan di masa remaja yang sering dijumpai ialah *triple burden of malnutrition* yang meliputi kekurangan gizi, kekurangan zat mikronutrien, dan kelebihan gizi seperti *overweight* dan obesitas.² Pola makan remaja dewasa ini, mengalami pergeseran ke kebiasaan makan yang tidak seimbang utamanya pada remaja usia 12-20 tahun.³ Remaja saat ini memiliki kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu yang mengakibatkan kebutuhan gizi menjadi tidak terpenuhi. Keadaan ini berkaitan dengan tren yang ramai di kalangan remaja seperti konsumsi *fast food* atau *junk food*.⁴

Menurut *Food and Agriculture Organization* (FAO), *junk food* merupakan jenis makanan yang memiliki kandungan tinggi energi, tinggi lemak, gula, garam, dan bahan tidak sehat lainnya namun, rendah kandungan gizi.⁵ Jenis *junk food* yang mudah dijumpai diantaranya *burger*, *pizza*, mie instan, gorengan dan minuman manis. *Junk food* banyak digemari remaja karena umumnya memiliki pelayanan yang lebih cepat, harga terjangkau, mudah diakses, dan juga praktis. Hanya dengan melalui *delivery online* pada aplikasi, makanan sudah dapat diantarkan langsung ke tempat yang diinginkan.⁶ Selain itu, *brand* atau *merk junk food* yang terkenal dapat menjadi ajang ekspresi diri dan bergengsi dalam lingkungan sosial pergaulan dan media sosial remaja.⁷

Konsumsi *junk food* mengalami peningkatan di semua kelompok umur dan sebagian besar terjadi di kalangan dewasa muda dengan prevalensi global sekitar 70%.⁸ Berdasarkan hasil penelitian menggunakan data *Global School-Based Student Survei* (2009-2015), pada 54 negara yang berpenghasilan rendah dan menengah yang melibatkan 153.496 remaja didapatkan bahwa secara keseluruhan terdapat 55,2% remaja mengonsumsi *junk food* setidaknya 1 hari/minggu dan terdapat 10,3% remaja yang mengonsumsi makanan tersebut 4-7 hari/minggu. Sedangkan pada tingkat negara, prevalensi terendah remaja mengonsumsi *junk food* berada di Pakistan dengan angka 1,5% dan tertinggi di Thailand dengan angka 43,3%.⁹

Di Indonesia terdapat 69% masyarakat kota yang mengonsumsi *fast food*.¹ Berdasarkan penelitian sebelumnya, diperoleh hasil bahwa pengunjung restoran makanan cepat saji di Indonesia didominasi oleh pelajar SMA dan SMP.¹² Hasil penelitian di Kota Makassar menunjukkan bahwa sebagian besar (56,5%) remaja putri memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food*.¹² Hasil penelitian lain, yang dilakukan di SMAN 22 Makassar menunjukkan 40,9% siswa sering mengonsumsi *junk food*.¹³

Ada banyak faktor yang mempengaruhi konsumsi *junk food* pada remaja seperti pengaruh teman sebaya, uang saku, pengetahuan, sikap, dan media sosial.¹⁴ Kebiasaan makan dan jajan

remaja di sekolah ataupun di luar sekolah dapat dipengaruhi oleh teman sebaya karena waktu yang dihabiskan remaja lebih banyak bersama dengan teman-temannya. Remaja takut akan adanya penolakan dan pengabaian dari temannya sehingga mereka cenderung akan menyesuaikan diri (*conform*) dengan cara mengadopsi pola perilaku termasuk didalamnya pola pemilihan makanan agar dapat diterima di lingkungan pertemanannya.¹⁵ Selain itu, faktor pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam pembentukan perilaku kebiasaan konsumsi seseorang, dimana dengan pengetahuan seseorang dapat memiliki kesadaran untuk berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Apabila seseorang memiliki pengetahuan gizi yang baik maka orang tersebut akan cenderung lebih berhati-hati dalam memilih makanan yang dikonsumsi.¹⁶

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan teman sebaya (*peer group*) dan tingkat pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja. Penelitian akan dilakukan pada remaja yang merupakan siswa dari SMA Negeri 21 Kota Makassar. Lokasi tersebut dipilih dengan pertimbangan karena sebelumnya telah dilakukan observasi awal di lingkungan dalam dan luar sekolah SMA Negeri 21 Makassar. Dari hasil observasi ditemukan bahwa di kantin SMA Negeri 21 Makassar banyak penjual yang menjajakan makanan *junk food*. Selain itu, di lingkungan sekitar sekolah juga ditemukan banyak pedagang *junk food* mulai dari makanan berat hingga makanan ringan. Hal tersebut membuat siswa di SMA tersebut memiliki kebiasaan membeli jajanan baik di dalam sekolah maupun di lingkungan luar sekolah.

BAHAN DAN METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional* untuk mengetahui hubungan teman sebaya (*peer group*) dan tingkat pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja di SMA Negeri 21 Kota Makassar pada bulan Mei-Juni 2024. Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data sekaligus dalam waktu yang bersamaan dengan variabel independen (teman sebaya dan tingkat pengetahuan) serta variabel dependen (kebiasaan konsumsi *junk food*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas X dan XI sejumlah 847 siswa dengan jumlah sampel sebesar 143 siswa. Teknik *sampling* yang digunakan dalam menentukan sampel yaitu menggunakan *proportional random sampling*.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan data sekunder mencakup data umum wilayah dan data jumlah serta data primer yang mencakup karakteristik responden, kuesioner SQ-FFQ, kuesioner teman sebaya dan kuesioner pengetahuan *junk food*. Kuesioner SQ-FFQ digunakan untuk mengukur kebiasaan makan (jumlah dan frekuensi konsumsi *junk food*). Pada kuesioner teman sebaya dan kuesioner pengetahuan yang telah disusun terlebih dahulu dilakukan uji coba untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Uji coba kuesioner dilakukan pada 30 siswa diluar sampel. Hasil uji validitas pada instrumen didapatkan bahwa item pertanyaan dari kuesioner teman sebaya (*peer group*) dan kuesioner pengetahuan seluruhnya dinyatakan valid, dengan nilai r hitung $> 0,361$ pada semua item pertanyaan. Hasil uji reabilitas pada kedua kuesioner juga menunjukkan nilai *cronbach's alpha* $> 0,7$ pada seluruh item pertanyaan, sehingga dapat dinyatakan kedua instrumen *reliable*. Analisis data menggunakan uji *chi-square* dan disajikan dalam bentuk tabel, grafik serta narasi penjelasan.

HASIL**Analisis Univariat****Gambaran Karakteristik Umum Responden****Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umum Responden di SMAN 21 Makassar, 2024**

Karakteristik Responden	Total	
	n	%
Usia		
16 Tahun	91	63,6
17 Tahun	50	35
18 Tahun	2	1,4
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	65	45,5
Perempuan	78	54,5
Agama		
Islam	118	82,5
Kristen Protestan	21	14,7
Kristen Khatolik	4	2,8
Uang Saku		
< Rp. 10.000	22	15,4
Rp. 10.000-20.000	88	61,5
Rp. 30.000-50.000	26	18,2
> Rp. 50.000	7	4,9
Sumber Junk Food		
Kantin	85	59,4
Rumah	13	9,1
Pedagang Kaki Lima	22	15,4
Supermarket	10	7,0
Restoran	2	1,4
Pemesanan Online	11	7,7
Total	143	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas sampel berusia 16 tahun (63,6%), serta berjenis kelamin perempuan (54,5%). Selain itu, sebagian besar responden beragama Islam (82,5%), mayoritas memiliki uang saku sebesar Rp. 10.000-20.000 (61,5%), dan memperoleh *junk food* yang dikonsumsi dari kantin (59,4%).

Gambaran Pengaruh Teman Sebaya (*Peer Group*)**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jumlah Responden Berdasarkan Pengaruh Teman Sebaya (*Peer Group*) terhadap Konsumsi Junk Food di SMA Negeri 21 Makassar, 2024**

Teman Sebaya	Total	
	n	%
Dipengaruhi	89	62,2
Tidak Dipengaruhi	54	37,8
Total	100	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden (62,2%) menyatakan bahwa mereka dipengaruhi oleh teman sebaya (*peer group*) dalam kebiasaan konsumsi *junk food* dan terdapat 37,8% menyatakan tidak dipengaruhi teman sebaya dalam konsumsi *junk food*.

Gambaran Tingkat Pengetahuan *Junk Food* Responden

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Jumlah Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan terkait *Junk Food* di SMA Negeri 21 Makassar, 2024

Tingkat Pengetahuan	Total	
	n	%
Kurang	71	49,7
Baik	72	50,3
Total	100	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 143 responden, terdapat 72 responden (50,3%) yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan 71 responden (49,7%) dengan tingkat pengetahuan kurang tentang *junk food*.

Gambaran Jumlah Konsumsi *Junk Food* Responden

Tabel 5. Distribusi Nilai Min-Max dan Rata-Rata $\pm$ SD Jumlah Konsumsi *Junk Food* (g/hari) Responden di SMA Negeri 21 Makassar, 2024

	Min-Max	Mean
Jumlah Konsumsi <i>Junk food</i>	19-974	355,86

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa responden rata-rata mengonsumsi 355, 86 gram *junk food* per harinya. Rata-rata minimum jumlah konsumsi *junk food* 19 gram/hari dan maksimum 974 gram/hari.

Tabel 6. Distribusi Jumlah Konsumsi *Junk Food* Responden di SMA Negeri 21 Makassar, 2024

Kategori Jumlah Konsumsi <i>Junk Food</i>	n	%
Tinggi (> 355,86 gram/hari)	66	46,2
Rendah ($\leq$ 355,86 gram/hari)	77	53,8
Total	143	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 143 responden, terdapat 66 responden (46,2%) yang memiliki jumlah konsumsi *junk food* dengan kategori tinggi dan 77 responden (53,8%) dengan kategori rendah.

Gambaran Frekuensi Konsumsi *Junk Food* Responden**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Konsumsi *Junk Food* Responden SMA Negeri 21 Makassar, 2024**

Kategori Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i>	n	%
Sering (skor >4x/hari)	62	43,4
Jarang (skor ≤4x/hari)	81	56,6
Total	143	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa dari 143 responden, terdapat 62 responden (43,4%) yang memiliki frekuensi konsumsi *junk food* dengan kategori sering dan 80 responden (56,6%) memiliki frekuensi yang jarang.

Analisis Bivariat**Hubungan Teman Sebaya (*Peer Group*) dengan Jumlah Konsumsi *Junk Food* pada Remaja****Tabel 8. Hubungan Teman Sebaya (*Peer Group*) dengan Jumlah Konsumsi *Junk Food* pada Remaja**

Teman Sebaya	Jumlah Konsumsi <i>Junk Food</i>				Total		<i>p-value</i>
	Tinggi		Rendah				
	n	%	n	%	n	%	
Dipengaruhi	44	49,4	45	50,6	89	100,0	0,312
Tidak Dipengaruhi	22	40,7	32	59,3	54	100,0	
Total	66	46,2	77	53,8	143	100,0	

Sumber: Data Primer, 2024

Pada Tabel 8 menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* dengan kategori tinggi lebih banyak pada responden yang dipengaruhi teman sebaya (49,4%) dibandingkan responden yang tidak dipengaruhi oleh teman sebaya (40,7%). Pada hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,312 ($>0,05$), maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal tersebut mengartikan bahwa tidak ada hubungan antara teman sebaya dengan jumlah konsumsi *junk food* pada remaja di SMA Negeri 21 Makassar.

Hubungan Teman Sebaya (*Peer Group*) dengan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* pada Remaja**Tabel 9. Hubungan Teman Sebaya (*Peer Group*) dengan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* pada Remaja di SMA Negeri 21 Makassar, 2024**

Teman Sebaya	Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i>				Total		<i>p-value</i>
	Sering		Jarang				
	n	%	n	%	n	%	
Dipengaruhi	41	46,1	48	53,9	89	100,0	0,401
Tidak Dipengaruhi	21	38,9	33	61,1	54	100,0	
Total	64	44,8	79	55,2	143	100,0	

Sumber: Data Primer, 2024

Pada tabel 9 menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* dengan kategori sering lebih banyak pada responden yang dipengaruhi teman sebaya (46,1%) dibandingkan responden yang tidak dipengaruhi oleh teman sebaya (38,9%). Pada hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,401 ($>0,05$), maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal tersebut mengartikan bahwa tidak ada hubungan antara teman sebaya dengan frekuensi konsumsi *junk food* pada remaja di SMA Negeri 21 Makassar.

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Jumlah Konsumsi *Junk Food* pada Remaja

Tabel 10. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Jumlah Konsumsi *Junk Food* pada Remaja

Tingkat Pengetahuan	Jumlah Konsumsi <i>Junk food</i>				Total		<i>p-value</i>
	Tinggi		Rendah				
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	44	61,1	27	38,0	71	100,0	< 0,001
Baik	22	31,0	50	69,4	72	100,0	
Total	66	46,2	77	53,8	143	100,0	

Sumber: Data Primer, 2024

Pada tabel 10 menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* dengan kategori tinggi lebih banyak pada responden yang memiliki tingkat pengetahuan *junk food* yang kurang (61,1%) dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat pengetahuan *junk food* yang baik (31,0%). Pada hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar $<0,001$ ($<0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut mengartikan bahwa ada hubungan anatara tingkat pengetahuan dengan jumlah konsumsi *junk food* pada remaja di SMA Negeri 21 Makassar.

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Frekuensi Konsumsi *Junk food* pada Remaja

Tabel 11. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* pada Remaja

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi Konsumsi <i>Junk food</i>				Total		<i>p-value</i>
	Sering		Jarang				
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	40	56,3	31	43,7	72	100,0	0,002
Baik	22	30,6	50	69,4	71	100,0	
Total	62	43,4	81	56,6	143	100.0	

Sumber: Data Primer, 2024

Pada Tabel 11 menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* dengan kategori sering lebih banyak pada responden yang memiliki tingkat pengetahuan *junk food* yang kurang (56,3%) dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat pengetahuan *junk food* yang baik (30,6%). Pada hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,002 ($<0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut mengartikan bahwa ada hubungan anatara tingkat pengetahuan dengan frekuensi konsumsi *junk food* pada remaja di SMA Negeri 21 Makassar.

PEMBAHASAN

Hubungan Teman Sebaya (*Peer Group*) dengan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* dengan kategori tinggi dan frekuensi sering lebih banyak pada responden yang dipengaruhi teman sebaya dibandingkan responden yang tidak dipengaruhi oleh teman sebaya. Jumlah dan frekuensi konsumsi *junk food* menunjukkan hasil $p\text{-value}=0,312$ ($>0,05$) dan $p\text{-value}=0,401$ ($>0,05$) yang mengartikan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara teman sebaya dengan jumlah dan frekuensi konsumsi *junk food* atau tidak ada hubungan bermakna antara teman sebaya dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada responden remaja di SMA Negeri 21 Makassar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Afifah dkk (2017) dimana didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara teman sebaya dengan konsumsi fast food/*junk food* dengan nilai $p\text{-value} >0,05$.²⁵ Namun, hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Arisandi (2023) yang mendapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara teman sebaya dengan kebiasaan makanan siap saji/*junk food* dengan nilai $p\text{-value}=0,002$.²⁶

Teman sebaya adalah kelompok remaja yang dapat mempengaruhi dalam pembentukan nilai dan perilaku remaja. Remaja sangat dipengaruhi oleh lingkup pertemanannya termasuk dalam perilaku dalam mengonsumsi makanan. Remaja umumnya lebih sering menghabiskan waktu dengan teman-temannya sehingga mereka berusaha keras untuk bisa diterima dalam kelompok teman sebaya dengan cara mengadopsi preferensi makanan dan membuat pilihan makanan berdasarkan pengaruh teman sebayanya.²⁷ Remaja cenderung meniru teman-temannya untuk mengonsumsi *junk food* atau makanan cepat saji, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Tekanan untuk terlihat ‘gaul’ dan dapat diterima dalam kelompok teman menjadi alasan utama di balik pilihan makanan mereka. Selain itu, ajakan langsung dari teman dekat untuk mencoba makanan baru juga dapat mendorong remaja untuk mengonsumsi *junk food*.¹⁴

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang dipengaruhi teman sebaya cenderung memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* yang lebih tinggi dan lebih sering dibandingkan dengan responden yang tidak dipengaruhi teman sebaya, namun hasilnya memiliki perbedaan yang tidak signifikan. Hal tersebut dapat terjadi karena, meskipun kebiasaan makan remaja dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan teman sebaya, namun orang tua masih tetap memiliki andil penting dalam membentuk kebiasaan makan anaknya.²⁸ Orang tua masih memegang peranan penting sebagai panutan atau contoh untuk anak-anaknya dalam hal perilaku makan yang sehat. Orang tua bertanggung jawab terhadap masalah makanan yang ada di rumah, jenis makanan yang disediakan, serta memberikan petunjuk mengenai hal-hal penting kepada anak, sehingga anak mampu memutuskan makanan yang sehat saat mereka jauh dari rumah.²⁹

Dari hasil wawancara beberapa responden didapatkan bahwa sejumlah responden memiliki kebiasaan sarapan sebelum berangkat ke sekolah dan membawa bekal yang disiapkan oleh orang tuanya mereka. Hal tersebut sesuai dengan karakteristik responden yang sebagian besar ibunya berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Ibu yang pekerjaannya sebagai ibu rumah tangga memiliki waktu yang lebih banyak dalam memperhatikan kesehatan anaknya seperti mengolah dan mengatur makanan yang sehat dan bergizi untuk anaknya termasuk menyediakan sarapan dan menyiapkan bekal ke sekolah.³⁰ Orang tua yang membiasakan anaknya sarapan dan menyiapkan makanan untuk dibawa ke sekolah menjadi salah satu faktor

pendukung yang membuat anak jarang atau tidak terbiasa membeli jajanan-jajanan yang sebagian besar merupakan *junk food*.³¹ Sehingga, meskipun banyak responden yang dipengaruhi teman sebaya dalam mengonsumsi *junk food* namun, jika responden memiliki kebiasaan untuk sarapan atau membawa bekal kesekolah maka konsumsi jajanan tidak sehat responden dapat diminimalisir.

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* dengan kategori tinggi dan frekuensi sering lebih banyak pada responden yang memiliki tingkat pengetahuan *junk food* kurang dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat pengetahuan *junk food* yang baik. Hasil analisis Uji *Chi-square* tingkat pengetahuan dengan jumlah dan frekuensi konsumsi *junk food* menunjukkan hasil $p\text{-value} \leq 0,001$ ($< 0,05$) dan $p\text{-value} = 0,003$ ($< 0,05$) yang mengartikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan jumlah dan frekuensi konsumsi *junk food* atau ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi *junk food*.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ariyana & Asthiningsih tahun 2020 yang menyimpulkan hal yang sama dimana didapatkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji/*junk food* dengan nilai $p\text{-value}$ $0,000 < 0,05$ dan nilai korelasi sebesar 0,358 yang menunjukkan arah positif dengan kekuatan korelasi yang rendah. Hal tersebut mengartikan bahwa semakin baik pengetahuan maka semakin jarang konsumsi makanan cepat saji/*junk food*. Hasil yang berbeda didapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh Fatikhani & Setiawan tahun 2019 pada remaja di Jakarta dimana didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja.¹⁹

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi yang terkandung dalam suatu makanan. Pengetahuan gizi mencakup proses kognitif yang dibutuhkan untuk memadukan informasi gizi dengan perilaku makan, agar pengetahuan gizi yang baik dan kesehatan dapat dikembangkan. Pengetahuan gizi yang rendah pada remaja tercermin dari perilaku kebiasaan memilih makanan yang menyimpang. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu untuk memilih makanan yang sesuai dengan apa yang dibutuhkannya.³²

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan yang baik tentang *junk food* cenderung mengonsumsi *junk food* dengan jumlah yang lebih sedikit dan jarang begitupun sebaliknya. Hal tersebut menandakan pengetahuan responden mengenai *junk food* dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi *junk food* responden. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap serta perilaku seseorang dalam memilih makanan serta menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Singkatnya, remaja dengan pengetahuan gizi baik akan lebih selektif dalam memilih makanannya serta lebih menjaga pola makannya.³²

Selain itu, perilaku seorang individu dipengaruhi oleh 4 alasan pokok, dimana salah satu alasannya adalah pemikiran serta perasaan yang di dalamnya mencakup pengetahuan. Dimana pengetahuan seseorang dapat diperoleh dari pengalaman sendiri atau pengalaman orang lain¹⁴. Termasuk remaja, dimana mereka dapat belajar tentang makanan sehat melalui contoh dari orang tua mereka. Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa responden menyebutkan bahwa

orang tua mereka jarang membeli makanan cepat saji/*junk food* dan lebih sering menyiapkan makanan rumahan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil karakteristik responden yang menyatakan bahwa hanya 9,1% responden yang memperoleh *junk food* di rumah.

KESIMPULAN

Remaja di SMA Negeri 21 Makassar sebagian besar dipengaruhi oleh teman sebaya (*peer group*) dalam konsumsi *junk food* (62,2%). Tingkat pengetahuan terkait *junk food* pada remaja di SMA Negeri 21 Makassar sebagian besar berada pada kategori kurang (50,3 %). Selain itu, kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja di SMA Negeri 21 Makassar termasuk dalam kategori rendah ($\leq 355,86$ g/hari) dan jarang (≤ 4 x/hari). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara teman sebaya (*peer group*) dengan jumlah konsumsi serta frekuensi konsumsi *junk food* pada remaja di SMA Negeri 21 Makassar. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan jumlah konsumsi serta frekuensi konsumsi *junk food* pada remaja di SMA Negeri 21 Makassar. Tingkat pengetahuan berhubungan dengan jumlah konsumsi *junk food* pada remaja di SMA Negeri 21 Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Linggarsih, H. D., Jumiati, & Wahyudi, A. (2022). Survei Pengetahuan, Sikap Dan Pola Makan Remaja Pengguna Media Sosial Di Sman Kota Bengkulu. *Jurnal Pustaka Padi*, 1(2), 38–43.
2. Vani, A. T., Triansyah, I., Dewi, N. P., Abdullah, D., & Annisa, M. (2023). Edukasi Dan Pelatihan Penilaian Status Gizi Pada Remaja Di Smp Yari Kota Padang. *Nusanantara Hasanah Journal*, 2(8), 290–300
3. Spear, B. (2004). *Nutrition In Adolescence. Krauses's Food, Nutrition, And Therapy 11 Th Edition*. Elsevier Sauder.
4. Ramadhana, D. (2023). *Hubungan Pola Konsumsi Junk Food Dan Ultra Processed Food Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 22 Makassar*. Universitas Hasanuddin.
5. Fao. (2018). *Trade And Consumption Of Cheap Junk Food Are An Obstacle For Healthy Diets*. Rome: Food And Agriculture Organization Of The United Nations. Food And Agriculture Organization. <https://www.fao.org/newsroom/detail/trade-and-consumption-ofcheap-junk-food-are-an-obstacle-for-healthy-diets/en>
6. Nadimin, Fanny, L., & T, A. N. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Pada Remaja Di Kota Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(1), 38. <https://doi.org/10.32382/medkes.v18i1.3277>
7. Setyaningsih, E. D., & Manikam, R. M. (2021). Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Asupan Natrium Dari Fast Food. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, November, 9–15.
8. Bohara, S. S., Thapa, K., Bhatt, L. D., Dhimi, S. S., & Wagle, S. (2021). Determinants Of Junk Food Consumption Among Adolescents In Pokhara Valley, Nepal. *Frontiers In Nutrition*, 8(April), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.644650>
9. Athavale, P., Khadka, N., Roy, S., Mukherjee, P., Mohan, D. C., Turton, B., & Sokal-Gutierrez, K. (2020). Early Childhood Junk Food Consumption, Severe Dental Caries, And Undernutrition: A Mixed-Methods Study From Mumbai, India. *International Journal Of*

- Environmental Research And Public Health*, 17(22), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228629>
10. Anshari, Z. (2019). Gambaran Pengetahuan , Sikap, Dan Tindakan Pelajar Tentang Makanan Cepat Saji (Fast Food) Di Mts Al-Manar Medan. *Best Journal (Biology Education, Sains And Technology)*, 2(1), 46–52. <https://doi.org/10.30743/Best.V2i1.1776>
 11. Nadimin, Fanny, L., & T, A. N. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Pada Remaja Di Kota Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(1), 38. <https://doi.org/10.32382/Medkes.V18i1.3277>
 12. Ramadhana, D. (2023). *Hubungan Pola Konsumsi Junk Food Dan Ultra Processed Food Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 22 Makassar*. Universitas Hasanuddin.
 13. Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food Pada Siswa Di Sma Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6 No 1(1), 1–23.
 14. Yarah, S., & Benita, M. (2021). Hubungan Informasi Konsumsi Junk Food Dan Peran Teman Sebaya Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Di Sma Abulyatama Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Aceh Medika*, 5(2), 87–94. <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/acehmedika>
 15. Saputro, B. M., & Soeharto, T. N. E. D. 2012. Hubungan Antara Konformitas Terhadap Teman Sebaya dengan Kecenderungan Kenakalan Pada Remaja. *Insight*, 10(1), 1–15.
 16. Samingan, & Octaviani, Z. A. (2021). Determinan Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) Pada Siswa Di Sma Negeri X Jakarta Timur Tahun 2020. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(2), 136–145.
 17. Artadini, G. M., Simanungkalit, S. F., & Wahyuningsih, U. (2022). The Relationship Between Eating Habits, Social Media Exposure And Peers With Nutritional Status Of Nutrition Students At Upn Veteran Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(2), 317–329.
 18. Ariyana, D., & Asthiningsih, N. W. W. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Siswa-Siswi Kelas Xi Di Sma Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1841–1846.
 19. Putri, R. A., Shaluhiah, Z., & Kusumawati, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Sehat Pada Remaja Sma Di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 8, 332–337. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
 20. Nugroho, P. S., & Hikmah, A. U. R. (2020). Kebiasaan Konsumsi Junk Food Dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 185–191. <https://doi.org/10.33024/Jdk.V9i2.3004>
 21. Pratiwi, N. A. (2017). Gambaran Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Dan Pola Aktivitas Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Di Smp Negeri 21 Makassar. In *Repository Uin Alaudin Makassar*. [https://repository.uin-alauddin.ac.id/16249/1/Nunung Amelia Pratiwi_70200113089.pdf](https://repository.uin-alauddin.ac.id/16249/1/Nunung%20Amelia%20Pratiwi_70200113089.pdf)
 22. Tazkiah, M., Fakhriadi, R., Rosadi, D., Lasari, H. H. D., Cahyani, L. I., & Nyssa, T. N. (2024). Analysis Of Factors Related With Frequency Of Junk Food Consumption Among Adolescents. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health And Science Community*, 8(3).
 23. Zogara, A. U., Loaloka, M. S., & Pantaleon, M. G. (2022). Sosio Ekonomi Orang Tua,

- Uang Saku, Dan Media Sosial Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Remaja Putri Di Kota Kupang Asweros. *Journal Of Nutrition College*, 11(4), 303–309. <https://doi.org/10.14710/Inc.V11i4.35589>
24. Putri Afifah, L., Suyatno, Aruben, R., & Kartini, A. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Fast Food Pada Remaja Obesitas Di Sma Theresiana 1 Semarang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Fkm Undip*, 5(4), 706–713. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
25. Arisandi, Y. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Siap Saji Pada Remaja. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 70–77. <https://doi.org/10.36729/Jam.V8i1>
26. Brown, J. E. (2010). *Nutrition Through The Life Cycle* (4th Ed.). Cengage Learning
27. Almatier, S., Susirah, S., & Moesijanti, S. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Pt Gramedia Pustaka Utama.
28. Sulistyoningih, H. (2012). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Graha Ilmu.
29. Suriyati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas. *Nutriology : Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(1), 95–100. <https://doi.org/10.30812/Nutriology.V2i1.1242>
30. Widianingtyas, S. I., & Dinda, Y. (2022). Pengaruh Teman Sebaya Dengan Perilaku Jajan Pada Anak Usia Sekolah. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), 22. <https://doi.org/10.37036/Ahnj.V8i1.211>
31. Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di Sma Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 404–412