

Hubungan antara Pemilihan Makanan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja di SMA Negeri 1 Banguntapan

Sindi Fitria¹, Silvi Lailatul Mahfida², Khoirun Nisa Alfitri³

^{1,2,3}Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Email: sindifitria2811@gmail.com

Abstrak

Konsumsi makanan cepat saji pada remaja terus meningkat dan berpotensi meningkatkan risiko obesitas serta berbagai penyakit tidak menular. Salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji adalah pemilihan makanan. Namun, penelitian mengenai hubungan antara pemilihan makanan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja sekolah menengah atas masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemilihan makanan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMA Negeri 1 Banguntapan. Penelitian ini menggunakan desain *observasional analitik* dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 95 remaja di SMA Negeri 1 Banguntapan yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Data pemilihan makanan dikumpulkan menggunakan *Food Choice Questionnaire* (FCQ), sedangkan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Faktor kesehatan memiliki nilai rata-rata tertinggi pada pemilihan makanan ($3,31 \pm 0,45$), sedangkan faktor kemudahan dan harga memiliki nilai rata-rata terendah ($2,82 \pm 0,48$). Selain itu, rata-rata kebiasaan konsumsi makanan cepat saji sebesar ($1,24 \pm 0,60$). Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor kenyamanan ($p = 0,021$), faktor kemudahan dan harga ($p = 0,059$), faktor kesehatan ($p = 0,274$), faktor gaya hidup ($p = 0,004$) terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Terdapat hubungan antara beberapa faktor pemilihan makanan, yaitu kenyamanan dan gaya hidup dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMA Negeri 1 Banguntapan.

Kata Kunci: Remaja, Pemilihan Makanan, Makanan Cepat Saji

Abstract

Fast food consumption among adolescents continues to increase and has the potential to increase the risk of obesity and various non-communicable diseases. One factor influencing fast food consumption habits is food choice. However, research on the relationship between food choice and fast food consumption habits among high school adolescents is still limited. This study aims to determine the relationship between food choice and fast food consumption habits among adolescents at SMA Negeri 1 Banguntapan. This study used an observational analytical design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 95 adolescents at SMA Negeri 1 Banguntapan who were selected using a convenience sampling technique. Food choice data were collected using the Food Choice Questionnaire (FCQ), while fast food consumption habits were measured using the Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data were analyzed univariately and bivariately using the Spearman Rank test with a significance level of $p < 0.05$. Health factors had the highest average value in food choice (3.31 ± 0.45), while convenience and price factors had the lowest average values (2.82 ± 0.48). In addition, the average fast food consumption habit was (1.24 ± 0.60). The results of the analysis showed that convenience factors ($p = 0.021$), convenience and price factors ($p = 0.059$), health factors ($p = 0.274$), and lifestyle factors ($p = 0.004$) had an impact on fast food consumption habits. There was a relationship between several food selection factors, namely convenience and lifestyle, with fast food consumption habits in adolescents at SMA Negeri 1 Banguntapan.

Keywords: Adolescents, Food Choice, Fast Food

1. PENDAHULUAN

Remaja di usia 10-18 tahun berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung sangat cepat, meliputi perubahan fisik, psikologis maupun sosial. Pada fase ini, remaja rentan mengalami permasalahan gizi karena dipengaruhi berbagai faktor. Oleh karena itu, kecukupan asupan zat gizi menjadi hal yang penting untuk mendukung proses pertumbuhan yang optimal [1]. Salah satu permasalahan gizi yang masih banyak ditemukan pada remaja adalah obesitas. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada usia 5-19 tahun secara global mencapai sekitar 16%, sedangkan jika digabungkan dengan kategori kelebihan berat badan angkanya melebihi 20%. Di Indonesia, masalah gizi lebih pada remaja juga masih menjadi perhatian. Data Survei Kesehatan Indonesia 2023, sebanyak 13,50% remaja berusia 15–18 tahun di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) mengalami berat badan lebih, sedangkan 5,6% di antaranya termasuk dalam kategori obesitas. Di Kabupaten Bantul terdapat 4,81% gemuk dan 6,20% obesitas, sehingga obesitas pada remaja masih perlu mendapatkan perhatian dalam upaya pencegahan. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap perubahan status gizi pada remaja yaitu pemilihan makanan yang dapat mempengaruhi pola konsumsi, terutama meningkatnya konsumsi makanan cepat saji.

Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan jenis makanan yang dapat disiapkan dan disajikan dalam waktu singkat. Umumnya, jenis makanan ini memiliki kandungan natrium yang tinggi, tetapi rendah serat. Variasi makanan ini sangat beragam, mulai dari makanan ringan hingga makanan berat, sehingga semakin populer di kalangan remaja. Jika dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan asupan energi, lemak, dan gula yang pada akhirnya berpotensi meningkatkan risiko obesitas apabila dilakukan terus-menerus [2]. Hasil *National School-Based Nutrition Survey* (NSNS) di Malaysia, sebanyak 82,2% remaja usia 16-18 tahun mengonsumsi makanan cepat saji sedikitnya satu kali per minggu. Dari jumlah tersebut, 69,4% mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 1-3 kali per minggu, sedangkan 12,8% mengonsumsinya sebanyak 4-7 kali per minggu [3]. Penelitian pada siswa SMAN 6 Kabupaten Tangerang menunjukkan bahwa 52,8% remaja usia 16-18 tahun memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji [4]. Kebiasaan tersebut dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, salah satunya meningkatkan risiko obesitas. Kondisi obesitas tidak hanya berdampak pada peningkatan berat badan, tetapi juga berpotensi memicu berbagai penyakit seperti penyakit diabetes mellitus, stroke, penyakit jantung, asma, serta gangguan pada persendian dan tulang [5].

Pemilihan makanan adalah salah satu faktor yang berperan dalam memengaruhi perilaku konsumsi makanan cepat saji. Keputusan seseorang dalam memilih makanan umumnya didasarkan pada berbagai pertimbangan, seperti manfaat kesehatan, rasa, aroma dan warna makanan [6]. Pada fase remaja ini sudah menginjak tahap kemandirian/independensi dapat memilih apa saja yang disukainya. [7]. Pemilihan makanan menjadi tahap awal dalam menentukan jenis makanan yang dikonsumsi secara berulang sehingga membentuk kebiasaan [8]. Oleh karena itu, semakin sering remaja memilih makanan berdasarkan faktor rasa, harga murah dan kemudahan akses maka semakin besar kemungkinan terbentuknya kebiasaan konsumsi makanan cepat saji [9]. Perkembangan teknologi dan kemudahan akses membuat makanan cepat saji semakin banyak dijual dan mudah diperoleh. Jenis makanan tersebut mudah ditemukan, memiliki cita rasa yang disukai dan umumnya dijual dengan harga yang sesuai dengan kemampuan daya beli pelajar [10]. Selain itu, pengaruh *westernisasi* dan meningkatnya kondisi sosial ekonomi juga mendorong perubahan pola makan masyarakat ke arah konsumsi makanan tinggi energi, lemak dan garam, tetapi rendah serat [11].

Kondisi tersebut dapat ditemukan pada remaja dilingkungan sekolah. Pemilihan SMA Negeri 1 Banguntapan sebagai lokasi penelitian berdasarkan oleh urgensi masalah gizi yang ditemukan pada studi pendahuluan. Data awal menunjukkan 90% siswa memiliki pengetahuan gizi yang rendah, serta 91,7% seluruh siswa memiliki pola makan yang kurang dan masih

banyak siswa yang jarang mengonsumsi sayur dan buah. Dari status gizi teridentifikasi prevalensi obesitas 11%, yang diperburuk oleh banyaknya penjual makanan cepat saji disekitar sekolah. Selain itu, letak geografis sekolah yang dekat dengan kota, memberikan aksesibilitas tinggi terhadap gaya hidup perkotaan yang memengaruhi perilaku pemilihan makanan yang dikonsumsi siswa [12].

Penelitian terdahulu telah membahas keterkaitan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi maupun kejadian obesitas pada remaja. Namun demikian, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara pemilihan makanan dan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji pada siswa sekolah menengah atas masih relatif sedikit. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara pemilihan makanan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMA Negeri 1 Banguntapan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan strategi promosi gizi serta pengembangan intervensi yang lebih efektif guna mendorong terbentuknya perilaku makan yang lebih sehat.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode observasional analitik dengan desain *cross-sectional*, dengan melibatkan 95 responden dari jumlah sampel minimal yang ditetapkan 93 siswa, pemilihan responden dipilih menggunakan *convenience sampling*, yang termasuk dalam *non-probability sampling* dengan mempertimbangkan kemudahan dalam menjangkau responden. Penentuan responden dilakukan bekerja sama dengan pihak sekolah SMA Negeri 1 Banguntapan sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi siswa aktif di SMA Negeri 1 Banguntapan yang berusia 15-18 tahun dan bersedia mengikuti penelitian, serta menandatangani *informed consent*. Adapun kriteria eksklusi mencakup siswa yang memiliki diet khusus atau pembatasan makanan yang signifikan.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah pemilihan makanan, yaitu keputusan individu dalam menentukan makanan yang akan dikonsumsi berdasarkan berbagai faktor. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Food Choice Questionnaire* dari penelitian sebelumnya [13], dimana instrumen telah melalui uji validitas dan dikatakan valid dengan nilai r Tabel $> 0,1840$, serta reliabel dengan hasil nilai *Cronbach's Alpha* 0,835. Kuesioner berisi 35 pertanyaan yang mengukur berbagai pertimbangan responden dalam memilih makanan sehari-hari, dengan penilaian kuesioner sangat penting (sp) = 4, cukup penting (cp) = 3, penting (kp) = 2, dan tidak penting (tp) = 1. Kuesioner tersebut memiliki empat kategori faktor yaitu faktor kenyamanan, faktor kemudahan dan harga, faktor kesehatan dan faktor gaya hidup. Data diambil dengan cara pembagian kertas kuesioner dengan pengisian mandiri. Hasil data berupa rata-rata skor dari masing-masing faktor pemilihan makanan. Faktor dengan skor rata-rata tertinggi dianggap sebagai faktor yang paling mendasari pemilihan makanan responden.

Variabel terikat adalah kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, yang diukur berdasarkan frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji selama satu bulan terakhir. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Food Frequency Questionnaire* dari penelitian sebelumnya [14] dan dimodifikasi pada jenis makanan agar sesuai dengan karakteristik konsumsi remaja di lokasi penelitian. Selain itu, dilakukan uji validitas dan reliabilitas kembali terhadap remaja Sekolah Menengah Atas dengan jumlah 31 siswa dan dikatakan valid dengan nilai r hitung $> 0,355$, serta reliabel dengan hasil nilai *Cronbach's Alpha* 0,8457 ($> 0,80$). Kuesioner berisi 20 jenis makanan, setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas didapatkan 16 jenis makanan cepat saji yang valid dan reliabel dengan penilaian $> 1x/hari = 5$, $1x/hari = 4$, $3-4x/minggu = 3$, $1-2x/minggu = 2$, $1-3x/bulan = 1$, dan tidak pernah = 0. Data diambil dengan cara pembagian kertas kuesioner dengan cara pengisian mandiri. Hasil data berupa rata-rata skor dari kebiasaan konsumsi makanan cepat saji sehari-hari responden.

Data yang telah terkumpul diolah menggunakan *Microsoft Excel* dan *STATA*. Hubungan antara pemilihan makanan dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank* karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dengan No. surat 5512/KEP-UNISA/VI/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini dianalisis berdasarkan jenis kelamin, usia dan tingkat kelas untuk memberikan gambaran mengenai pemilihan makanan serta kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Hasil analisis univariat disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	<i>n</i>	%
Jenis Kelamin		
Laki Laki	32	33,68
Perempuan	63	66,32
Usia		
15 Tahun	23	24,21
16 Tahun	37	38,95
17 Tahun	35	36,84
Kelas		
X	36	37,89
XI	30	31,58
XII	29	30,53

Berdasarkan Tabel 1, penelitian ini memperoleh data dari 95 responden. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 63 orang (66,32%). Temuan ini menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Penelitian sebelumnya juga melaporkan bahwa perempuan cenderung lebih memperhatikan kualitas makanan, terutama yang berkaitan dengan keamanan pangan, manfaat kesehatan, dan upaya menjaga berat badan. Pertimbangan tersebut dapat memengaruhi perilaku dalam menentukan pilihan makanan cepat saji [15]. Perilaku makan yang berubah ke arah pola makan tidak sehat akan berdampak terhadap kondisi status gizi tidak normal pada remaja [16].

Ditinjau dari usia, sebagian besar responden berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 37 orang (37,89%), serta paling sedikit pada usia 15 tahun sebanyak 23 orang (24,21%). Meskipun demikian, konsumsi makanan cepat saji masih tergolong tinggi pada kelompok remaja. Kondisi ini dipengaruhi oleh kecenderungan remaja yang belum menjadikan keseimbangan gizi sebagai pertimbangan utama dalam memilih makanan. Selain itu, aktivitas yang padat juga menyebabkan remaja lebih sering melewatkan waktu makan sehingga memilih makanan yang praktis untuk dikonsumsi [17]. Sebagian besar dari kelas X sebanyak 36 orang (37,89%), sedangkan yang paling sedikit pada kelas XII sebanyak 29 orang (30,53%).

b. Distribusi Rata-Rata Skor Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Pemilihan Makanan

Distribusi rata-rata skor kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada responden disajikan pada Tabel 2. Tabel ini menggambarkan nilai rata-rata (*mean*), simpangan baku (SD), nilai minimum, dan nilai maksimum skor konsumsi untuk setiap jenis makanan cepat saji berdasarkan hasil pengkodean frekuensi konsumsi.

Tabel 2 Distribusi Rata-Rata Skor Kebiasaan konsumsi Makanan Cepat Saji

Jenis Makanan	Mean	SD	Min	Max
Gorengan	2,39	1,19	0	5
<i>Fried chicken</i>	2,16	1,01	0	5
Sosis	1,58	0,98	0	4
<i>Nugget</i>	1,57	1,06	0	5
<i>Chicken katsu</i>	1,52	1,02	0	4
Ayam Geprek	1,35	1,11	0	4
<i>French fries</i>	1,27	0,84	0	3
Pangsit Goreng	1,19	0,98	0	4
Martabak Telur	1,14	1,03	0	5
<i>Chicken steak crispy</i>	1,01	0,84	0	3
<i>Chicken Wings Spicy</i>	0,96	0,94	0	4
<i>Kebab</i>	0,96	0,91	0	4
Telur Gulung	0,93	0,97	0	4
<i>Burger</i>	0,89	0,83	0	4
<i>Onion rings</i>	0,57	0,86	0	4
<i>Churros chocolate</i>	0,4	0,61	0	3
Makanan Cepat Saji (Keseluruhan)*	1,24	0,60	0,13	2,81

Berdasarkan Tabel distribusi rata-rata skor konsumsi makanan cepat saji, jenis makanan yang memiliki rata-rata skor konsumsi tertinggi adalah gorengan ($2,39 \pm 1,19$), *fried chicken* ($2,16 \pm 1,01$) dan sosis ($1,58 \pm 0,98$). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Erdianti (2021) yang melaporkan bahwa *fried chicken* adalah salah satu jenis makanan cepat saji yang paling sering dikonsumsi oleh remaja. Temuan serupa juga dijelaskan oleh Simamora *et al.* (2024), menunjukkan bahwa gorengan menjadi makanan cepat saji dengan tingkat konsumsi tertinggi pada remaja, yaitu mencapai 58,8% dari total remaja di SMP Swasta Budhi Dharma. Gorengan merupakan cemilan tradisional yang banyak diminati karena cita rasanya yang gurih dan teksturnya yang renyah. Namun, proses pengolahan dengan cara digoreng menggunakan minyak menyebabkan gorengan memiliki kandungan kalori yang relatif tinggi [20]. Sementara itu, jenis makanan dengan rata-rata skor konsumsi terendah adalah *churros chocolate* ($0,40 \pm 0,61$), *onion rings* ($0,57 \pm 0,86$) dan *burger* ($0,89 \pm 0,83$). Jenis makanan tersebut dikarenakan ketersediaannya yang lebih terbatas dibandingkan dengan jenis makanan cepat saji lain yaitu gorengan dan *fried chicken*. Selain itu, makanan tersebut umumnya dijual di restoran dengan harga yang relatif lebih tinggi. Kemudahan memperoleh makanan serta ketersediaan uang saku berperan dalam membentuk pola konsumsi makanan cepat saji pada kelompok remaja [4].

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata skor konsumsi makanan cepat saji sebesar $1,24 \pm 0,60$. Nilai tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar remaja mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi sekitar 1-3 kali dalam satu bulan hingga 1-2 kali setiap minggu. Temuan ini menunjukkan bahwa makanan cepat saji masih menjadi salah satu pilihan yang cukup sering dikonsumsi dalam pola makan remaja. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Farhani *et al.* (2024) yang melaporkan bahwa rata-rata frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja mencapai tujuh kali dalam satu bulan. Kesamaan hasil tersebut mengindikasikan bahwa makanan cepat saji masih memiliki peran yang cukup besar dalam kebiasaan makan remaja. Frekuensi konsumsi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kemudahan memperoleh makanan cepat saji, banyaknya pilihan yang tersedia di sekitar lingkungan sekolah, serta uang saku yang memudahkan remaja untuk membelinya [4].

Konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan perlu menjadi perhatian karena umumnya makanan tersebut mengandung kalori yang tinggi, tetapi relatif rendah zat gizi. Kebiasaan tersebut dapat meningkatkan risiko obesitas, yang selanjutnya berpotensi memicu

berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung koroner, dan hipertensi [22].

Tabel 3 Distribusi Rata-Rata Skor Pemilihan Makanan

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Faktor Kenyamanan	2,94	0,39	2	3,83
Faktor Kemudahan dan Harga	2,82	0,48	1,71	4
Faktor Kesehatan	3,31	0,45	2,18	4
Faktor Gaya Hidup	3,05	0,46	2,2	4

Berdasarkan Tabel distribusi pemilihan makanan, diketahui bahwa faktor kesehatan memiliki nilai rata-rata (*mean*) tertinggi yaitu $3,31 \pm 0,45$, diikuti oleh faktor gaya hidup ($3,05 \pm 0,46$), faktor kenyamanan ($2,94 \pm 0,39$) dan faktor kemudahan dan harga ($2,82 \pm 0,48$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa dalam memilih makanan, responden lebih mempertimbangkan aspek kesehatan dibanding faktor lainnya. Temuan ini sejalan dengan Ismail *et al.* (2025) menunjukkan bahwa faktor kesehatan merupakan faktor yang paling dominan dalam memengaruhi pemilihan makanan dibandingkan dengan faktor lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa pertimbangan terhadap dampak makanan terhadap kesehatan menjadi aspek utama yang mendasari individu dalam menentukan pilihan makanan. Pertimbangan kesehatan tersebut dapat mendorong individu untuk memilih makanan yang lebih sehat dan bergizi sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas pola makan [24]. Sementara itu, faktor kemudahan dan harga merupakan faktor dengan nilai rata-rata terendah. Hasil ini menunjukkan bahwa pertimbangan terhadap kemudahan dan harga bukan merupakan faktor utama dalam pemilihan makanan pada responden. Temuan ini berbeda dengan penelitian Ratih *et al.* (2022) yang menunjukkan bahwa kemudahan dan harga masih menjadi salah satu pertimbangan dalam pemilihan makanan remaja. Perbedaan ini yang dipengaruhi oleh lingkungan penelitian.

Rata-rata skor pada faktor kesehatan dan gaya hidup menunjukkan bahwa responden cenderung mempertimbangkan aspek kesehatan dan gaya hidup sebagai faktor yang cukup penting hingga sangat penting dalam pemilihan makanan. Sebaliknya, rata-rata skor pada faktor kenyamanan serta kemudahan dan harga menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut dinilai kurang penting hingga cukup penting dalam pertimbangan pemilihan makanan oleh responden.

c. Hubungan antara Pemilihan Makanan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja

Analisis bivariat dilakukan untuk mengkaji hubungan antara berbagai faktor yang memengaruhi pemilihan makanan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja. Pengkajian menggunakan uji *Spearman Rank*, sedangkan interpretasi hasil didasarkan pada nilai koefisien korelasi (*r*) dan tingkat signifikansi (*P-value*).

Tabel 4 Hubungan Pemilihan Makanan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Faktor Pemilihan Makanan	Konsumsi Makanan Cepat Saji	
	<i>r</i>	<i>P-value</i>
Faktor Kenyamanan*	-0,236	0,021
Faktor Kemudahan dan Harga	-0,194	0,059
Faktor Kesehatan	-0,113	0,274
Faktor Gaya Hidup*	-0,290	0,004

Hasil analisis, faktor kenyamanan memiliki hubungan yang bermakna antara dengan konsumsi makanan cepat saji ($p = 0,021$). Nilai koefisien korelasi -0,236 menunjukkan adanya

hubungan negatif dengan tingkat kekuatan keeratan yang tergolong lemah. Hubungan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi skor faktor kenyamanan, maka kecenderungan konsumsi makanan cepat saji semakin rendah, atau sebaliknya [26]. Hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi pertimbangan responden terhadap aspek kenyamanan dalam memilih makanan, semakin rendah kecenderungan konsumsi makanan cepat saji. Hal ini mengindikasikan bahwa kenyamanan yang dicari responden tidak selalu diperoleh dari makanan cepat saji, tetapi juga dapat dipenuhi melalui makanan lain yang sesuai dengan preferensi, pengalaman, dan memberikan rasa nyaman. dengan demikian, aspek kenyamanan dalam penelitian ini tidak identik dengan konsumsi makanan cepat saji. Aspek kenyamanan (*sensory appeal*) dalam *Food Choice Questinnaire* (FCQ) merupakan salah satu motif utama dalam pemilihan makanan. Pertimbangan terhadap rasa, aroma, tekstur dan karakteristik sensori digunakan individu ketika memilih berbagai jenis makanan, sehingga tidak terbatas pada makanan cepat saji [27].

Sementara itu, faktor kemudahan dan harga tidak menunjukkan hubungan dengan konsumsi makanan cepat saji ($p = 0,059$). pada penelitian ini, faktor kemudahan dan harga meliputi kemudahan memperoleh makanan, kemudahan menyiapkan atau memasak makanan, ketersediaan makanan disekitar tempat tinggal, serta keterjangkauan harga. Temuan ini berbeda dengan penelitian Cholid, Debora, and Trihandini (2023) yang menyatakan bahwa ketersediaan makanan, keterjangkauan harga dan kemudahan memperoleh makanan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku makan remaja. Perbedaan hasil ditemukan dibandingkan penelitian Man *et al.* (2021) dan Kelly *et al.* (2021), yang melaporkan bahwa kemudahan akses terhadap makanan cepat saji serta pertimbangan harga berkontribusi terhadap meningkatnya konsumsi makanan cepat saji dikelompok remaja. Ketidaksesuaian hasil antar penelitian dipengaruhi oleh perbedaan daya beli, besaran uang saku, maupun kondisi lingkungan sekolah sehingga harga tidak menjadi faktor utama yang memengaruhi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa kemudahan dan harga merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku makan remaja.

Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor kesehatan tidak memiliki hubungan dengan konsumsi makanan cepat saji ($p = 0,274$). Dalam penelitian ini, faktor kesehatan mencakup pertimbangan terhadap kandungan gizi, vitamin dan mineral, serat, protein, rendah lemak, serta manfaat makanan dalam menjaga kesehatan. Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun responden memiliki pertimbangan terhadap aspek kesehatan dalam memilih makanan, pertimbangan tersebut belum tentu mempengaruhi perilaku konsumsi sehari-hari. Hasil ini sejalan dengan penelitian Yetmi *et al.* (2021) yang melaporkan bahwa sebagian remaja tetap mengonsumsi makanan cepat saji karena menganggap makanan tersebut aman selama diolah pada suhu tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai risiko kesehatan tidak selalu diikuti oleh perubahan perilaku makan. Selain itu, cita rasa, kemudahan memperoleh makanan dan daya tarik makanan cepat saji dapat menjadi alasan remaja tetap mengonsumsinya walaupun telah mengetahui dampak negatifnya [31].

Berdasarkan hasil analisis, faktor gaya hidup memiliki hubungan dengan konsumsi makanan cepat saji ($p = 0,004$). Koefisien korelasi sebesar -0,290 menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan yang lemah. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi pertimbangan responden terhadap aspek gaya hidup dalam memilih makanan, semakin rendah kecenderungan mereka mengonsumsi makanan cepat saji [26]. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kebutuhan mengatasi stres, memperoleh rasa relaks, dan kebiasaan makan, tidak selalu diwujudkan melalui konsumsi makanan cepat saji, tetapi juga dapat dipenuhi melalui pilihan makanan lain. Seiring berkembang pada media sosial, remaja tidak hanya terpapar tren makanan cepat saji, tetapi juga berbagai tren makanan sehat seperti pola makan vegetarian, vegan dan diet bebas gluten, yang dapat mempengaruhi preferensi serta pilihan makanan [32]. pada penelitian ini, faktor gaya hidup meliputi pertimbangan bahwa makanan mengandung

bahan alami, membantu mengatasi stress, membantu tetap fokus, membantu menjadi relaks, serta sesuai dengan kebiasaan makan sehari-hari. Selain mempertimbangkan aspek tersebut, gaya hidup remaja saat ini juga dipengaruhi oleh pertimbangan media sosial yang memperkenalkan berbagai tren makanan. Paparan konten makanan di media sosial membuat remaja ingin mencoba makanan yang sedang populer [33]. Temuan ini didukung oleh penelitian Wahyuningtyas *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa keputusan remaja dalam memilih makanan dipengaruhi tidak hanya oleh karakteristik sensorik makanan, tetapi juga oleh kandungan alami, tren makanan, dan faktor psikologis yang berkaitan dengan aktivitas sehari-hari. dengan demikian, perilaku pemilihan makanan pada remaja merupakan hasil interaksi berbagai faktor, termasuk karakteristik makanan, gaya hidup, kebiasaan makan, serta kondisi psikologis.

Keterbatasan penelitian ini yaitu, pertama, penggunaan teknik *convenience sampling* menyebabkan hasil penelitian belum dapat mewakili seluruh populasi remaja SMA. Kedua, penelitian ini belum memasukkan faktor lain, seperti pengaruh teman sebaya, uang saku dan lingkungan keluarga yang berpotensi memengaruhi konsumsi makanan cepat saji. Ketiga, instrumen pemilihan makanan yang digunakan mengukur motif pemilihan makanan secara umum sehingga belum secara spesifik menggambarkan pertimbangan responden dalam memilih makanan cepat saji.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor kesehatan merupakan pertimbangan dengan nilai rata-rata tertinggi dalam pemilihan makanan pada remaja di SMA Negeri 1 Banguntapan. Sebaliknya, faktor kemudahan dan harga memperoleh nilai rata-rata paling rendah. Analisis lebih lanjut memperlihatkan bahwa faktor kenyamanan dan gaya hidup berhubungan secara signifikan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Selain itu, faktor kemudahan dan harga serta kesehatan tidak berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji. dengan demikian, terdapat hubungan antara beberapa faktor pemilihan makanan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMA Negeri 1 Banguntapan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. N. Andriani, A. Nurdin, U. Fitria, K. Asrifa Dinen, and R. Kurnia, "Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan," *Public Heal. J.*, pp. 443–451, 2024.
- [2]. H. G. Simamora and M. Pujiastuti, "Gambaran Pengetahuan Gizi Tentang Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja," *J. Ilm. Permas J. Ilm. STIKES Kendal*, vol. 14, No. 2, pp. 75–82, 2024, [Online]. Available: <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>
- [3]. C. S. Man *et al.*, "Is fast-food consumption a problem among adolescents in Malaysia ? An analysis of the National School-Based Nutrition Survey , 2012," *J. Heal. Popul. Nutr.*, No. 1, pp. 1–9, 2021, doi: <https://doi.org/10.1186/s41043-021-00254-x>.
- [4]. S. E. Suci, I. E. Putri, and H. Fazriah, "Hubungan Enabling dan Predisposing Pola Konsumsi *Fast food* pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMAN 6 Kabupaten Tangerang," *J. Ilmu Gizi dan Diet.*, vol. 3, No. 2, pp. 140–146, 2024, doi: 10.25182/jigd.2024.3.2.140-146.
- [5]. R. A. Laksono, N. D. Mukti, and D. Nurhamidah, "Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi 'X' Perguruan Tinggi 'Y,'" *J. Ilm. Kesehat. Masy. Media Komun. Komunitas Kesehat. Masy.*, vol. 14, No. 1, pp. 35–39, 2022, doi: 10.52022/jikm.v14i1.282.

- [6]. N. K. Indarwati and L. R. Sefrina, "Faktor Pemilihan Makanan Sebagai Tolak Ukur Pemenuhan Gizi pada Generasi Muda: Literature Review," *Media Publ. Promosi Kesehat. Indones. Indones. J. Heal. Promot.*, vol. 6, No. 12, pp. 2352–2356, 2023.
- [7]. C. H. Nadapdap, T. Mautang, A. Paturusi, and R. Agustina, "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja," *J. Kolaboratif Sains*, vol. 8, No. 7, pp. 4327–4335, 2025, doi: 10.56338/jks.v8i7.7848.
- [8]. M. Fitria, Z. Lubis, and N. L. Lubis, "Association Between Food Content Preferences on Social Media and Risky Eating Behaviors Among High School Students," *J. Kesehat. Prima*, vol. 19, No. 2, pp. 96–105, 2025, doi: 10.32807/jkp.v19i2.1864.
- [9]. F. Nikmah, "Kebiasaan Konsumsi *Fast food* dan Junk Food pada Remaja," *J. Ilm. Gizi dan Kesehat.*, vol. 5, No. 02, pp. 57–61, 2024.
- [10]. A. A. Permatasari, F. P. Ardita, A. P. Prasetya, N. Anggraini, S. Marpuah, and E. Asanti, "Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh pada Kalangan Remaja," *J. Ris. ilmu Kesehat. dan Keperawatan*, vol. 2, No. 2, pp. 110–120, 2024, doi: 10.59680/ventilator.v2i2.1201.
- [11]. A. J. Saleh, Suminah, and D. W. Astuti, "Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas," *J. Ilmu Gizi Indones.*, vol. 1, No. 2, pp. 10–14, 2020, doi: 10.57084/jigzi.v1i2.673.
- [12]. F. Anikasari and S. Anggoro, "Pengetahuan dan pola makan dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Banguntapan," *Heal. Sci. Pharm. J.*, vol. 7, No. 3, pp. 178–184, 2023.
- [13]. R. Maulida, K. Nanishi, J. Green, A. Shibanuma, and M. Jimba, "Food-choice motives of adolescents in Jakarta , Indonesia : the roles of gender and family income," *Public Health Nutr.*, vol. 19, No. 15, pp. 2760–2768, 2016, doi: 10.1017/S136898001600094X.
- [14]. S. A. Mardatila, *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast food, Sarapan Pagi Dan Tingkat Pendapatan Keluarga Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Sma 13 Kota Padang Tahun 2019*. 2019. [Online]. Available: <http://repo.upertis.ac.id/id/eprint/729>
- [15]. S. Hateriah, Sarkiah, and E. Yuandari, "Determinan Perilaku Konsumsi Makanan *Fast food* dengan Pendekatan Social Cognitive Theory Upaya Preventif Obesitas pada Siswa SMAIT Ukhuwah Banjarmasin," *Din. Kesehat. J. Kebidanan dan Keperawatan*, vol. 15, No. 1, 2024, doi: 10.33859/dksm.v15i1.946.
- [16]. C. N. Arista, N. Gifari, R. Nuzrina, L. Sitoayu, and L. Purwara, "Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi dan Status Gizi pada Remaja SMA Di Jakarta," *J. Pangan Kesehat. dan Gizi*, vol. 2, No. 1, pp. 1–15, 2021.
- [17]. N. L. A. Purnama, "Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja," *J. Penelit. Kesehat.*, vol. 9, No. 2, pp. 57–62, 2020.
- [18]. N. P. Erdianti, "Hubungan Pengaruh Teman dengan Frekuensi Konsumsi *Fast food* Modern pada Mahasiswa Universitas XYZ Di Kota Depok," *J. Penelit. dan Pengabd. Masy.*, vol. 5, No. 2, pp. 8–18, 2021.
- [19]. H. G. Simamora, S. Silalahi, M. Pujiastuti, and H. L. Goal, "Pola Konsumsi Junk Food dan Soft Drink Sebagai Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular Hipertensi pada Remaja," *J. Lang. Heal.*, vol. 5, No. 3, pp. 1201–1216, 2024.
- [20]. T. Amerdista, *Analisis Zat Gizi Gorengan Yang Sering Dikonsumsi Masyarakat Di Sekitar Kampus UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA*. 2021. [Online]. Available: <https://share.google/9uTwVfgDKwEuWqseI>
- [21]. A. T. Farhani, L. Hidayati, and D. I. Puspitasari, "The Relationship Between *Fast food* Consumption and Nutritional Status in Adolescent Girls in Surakarta City," *J. Gizi Kerja dan Produkt.*, vol. 5, No. 2, pp. 278–285, 2024.
- [22]. T. Yuniarti, F. N. Sani, and E. A. Threesilia, "Pola makan tidak terkontrol sebagai salah satu pemicu penyakit degeneratif di indonesia," *Pros. Semin. Inf. Kesehat. Nas.*, pp. 378–383, 2023.

- [23]. L. C. Ismail *et al.*, “Food choice motivations and perceptions of healthy eating : a cross - sectional study among consumers in the UAE,” *BMC Public Health*, pp. 2–14, 2025, doi: 10.1186/s12889-024-20836-8.
- [24]. B. Parkes, N. Morrish, E. Frew, L. Cornelsen, R. Smith, and A. Medina-lara, “Do the Drivers of Food Choice Differ Between Healthier and Less Healthy Foods ? A Systematic Review of Reviews,” vol. 84, No. 8, pp. 1673–1695, 2025.
- [25]. D. Ratih, A. Ruhana, Nu. Astuti, and A. Bahar, “Alasan Pemilihan Makanan dan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat pada Mahasiswa UNESA Ketintang,” *J. Tata Boga*, vol. 11, No. 1, pp. 22–32, 2022.
- [26]. T. S. Prayoga and Suliadi, “Korelasi Rank-Spearman pada Hubungan Beberapa Variabel Produk Domestik Regional Bruto,” *J. Ris. Stat.*, vol. 4, No. 2, pp. 137–144, 2024, doi: <https://doi.org/10.29313/jrs.v4i2.5162>.
- [27]. F. Fernqvist, S. Spendrup, and R. Tellstr, “Understanding food choice : A systematic review of reviews,” vol. 10, No. June, 2024, doi: 10.1016/j.heliyon.2024.e32492.
- [28]. S. Cholid, J. Debora, and I. Trihandini, “Adolescent Eating Behavior in Depok City, West Java, Indonesia: Association between Eating Behavior to Availability, Affordability, and Convenience with Desire as an Intermediate Variable,” *Int. J. Soc. Sci. Res. Rev.*, vol. 6, No. 8, pp. 365–376, 2023.
- [29]. C. Kelly, M. Callaghan, and S. N. Gabhainn, “‘It’s Hard to Make Good Choices and It Costs More’: Adolescents’ Perception of the External School Food Environment Colette,” *Nutrients*, vol. 13, pp. 1–11, 2021, doi: <https://doi.org/10.3390/nu13041043>.
- [30]. F. Yetmi, F. Sylvana, D. Harahap, and W. Lestari, “Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi *Fast food* pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020,” *J. Has. Penelit. Mhs.*, vol. 6, No. 1, pp. 25–47, 2021.
- [31]. A. D. Anggoro, O. Manek, and T. Noviyanti, “Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Makanan Cepat Saji pada Remaja,” *Indones. J. Nutr. Sci. Food*, vol. 3, No. 2, pp. 23–29, 2024, [Online]. Available: <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>
- [32]. F. F. Jihad *et al.*, “Pengaruh Media Sosial Terhadap Preferensi Makanan Sehat dan Bergizi pada Remaja : Studi di Kalangan Siswa SMA,” *J. Healthc. Technol. Med.*, vol. 10, No. 1, pp. 22–32, 2024.
- [33]. Y. Qutteina, L. Hallez, M. Raedschelders, C. De Backer, and T. Smits, “Food for teens : how social media is associated with adolescent eating outcomes,” *Public Health Nutr.*, vol. 25, No. 2, pp. 290–302, 2021, doi: 10.1017/S1368980021003116.
- [34]. R. Wahyuningtyas, S. U. Wisnusanti, M. Tirta, and P. Lintang, “Factors associated with food choice motives of adolescents in Yogyakarta Special District *,” *J. Gizi Klin. Indones.*, vol. 18, No. 2, pp. 86–96, 2021, doi: 10.22146/ijcn.63152.