



## ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig7102>**TINGKAT PENGETAHUAN, SIKAP DAN POLA KONSUMSI  
FAST FOOD SISWA SMA NEGERI 8 DENPASAR**Ni Wayan Reni Putri Sumantari<sup>1</sup>, Desak Putu Sukraniti<sup>1</sup>, I Made Purnadhibrata<sup>1</sup><sup>1</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasare-mail Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [imade\\_purnadhi@yahoo.com](mailto:imade_purnadhi@yahoo.com)

## ABSTRAK

*In this modern era there are many changes in our society, including the food pattern. Our society specially teenager that live in the big city, tend to consume fast food that have attractiveness, cheap in price, faster in serving, and have delicious taste but low nutrients than traditional food that rich in nutrients. Knowledge and attitude are very important to determine someone's fast food pattern consumption. This research aims to knowing the knowledge, attitude and fast food pattern consumption at SMA Negeri 8 Denpasar. This was a cross sectional study that using 86 sample randomly. This research found that most of the sample have good knowledge about fast food (91,9%), and 51,2 % sample have good attitude towards fast food. The fast food pattern consumption contains total variety of fast food that the sample consume, fast food consumption frequency, also the total energy and protein from fast food that they consume. 51,2% sample have many kind of fast food that they consume and 60,5 % sample consume fast food in oftentimes. For the energy and protein consumption, 32,56 % sample have high energy consumption from their fast food and 25,6 % sample have high protein consumption from their fast food. From the cross tab analyze, it known that even there are many samples that have good knowledge about fast food but some of them still consume fast food oftentimes. That's why researcher suggest the teacher or the other health worker to give some explanation to the students about fast food and nutrition and also motivate them to consume healthy food and reduce their fast food consumption.*

**Keyword** : knowledge, attitude, food consumption, fast food pattern

## PENDAHULUAN

**Latar Belakang**

Masalah gizi di negara berkembang seperti di Indonesia masih didominasi oleh masalah Kurang Energi Protein (KEP), anemia besi, Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), dan masalah obesitas. Gizi lebih atau obesitas merupakan masalah gizi yang banyak dialami seluruh kelompok umur mulai anak-anak hingga dewasa<sup>1</sup>. Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi overweight pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,3% dan obesitas sebesar 2,5%. Bali merupakan salah satu provinsi yang prevalensi remaja sangat gemuk (obesitasnya) diatas prevalensi nasional<sup>2</sup>. Berdasarkan hasil penelitian Wahyuningsih tahun 2013 yang dilakukan di SMA Negeri 8 Denpasar, diketahui bahwa prevalensi remaja yang mengalami obesitas sebesar 20,7 % dan remaja yang mengalami *overweight* sebesar 5,4 %.

Masalah obesitas pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya kebiasaan atau pola makan yang salah terutama konsumsi *fast food* yang cukup tinggi, porsi makan yang berlebih, aktivitas fisik yang kurang, gaya hidup dan pengaruh lingkungan disekitarnya termasuk keluarga dan teman sebaya. Berdasarkan hasil penelitian Padmiari tahun 2002 tentang prevalensi Obesitas dan Konsumsi *Fast Food* sebagai faktor terjadinya obesitas pada anak SD di Kota Denpasar diketahui bahwa 13,6 % anak SD di kota Denpasar

mengalami obesitas dan banyaknya jenis *fast food* yang dikonsumsi sangat berpengaruh terhadap terjadinya obesitas<sup>3</sup>.

Sediaoetama menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat dan kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Jika pengetahuan remaja kurang mengenai gizi seimbang dan makanan cepat saji maka akan mempengaruhi sikap remaja terhadap pola konsumsinya, dan akhirnya mempengaruhi perilakunya terutama dalam mengonsumsi *fast food*. Penelitian Kristina (2010) tentang Analisis Faktor *Predisposing*, *Enabling* dan *Reinforcing* yang memengaruhi pola konsumsi *Fast Food* pada siswa SMP Negeri 10 Denpasar diketahui bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan siswa tentang *Fast Food*, aktivitas diluar rumah dan uang saku yang dimiliki siswa dengan pola konsumsi *Fast Food*<sup>4</sup>.

Berdasarkan uraian di atas, maka ingin diteliti tingkat pengetahuan, sikap dan pola konsumsi *fast food* pada siswa – siswi SMA N 8 Denpasar.

## METODE

Jenis penelitian adalah observasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 8 Denpasar bulan Februari 2015. Populasi nyata penelitian adalah seluruh siswa dan siswi SMA Negeri 8 Denpasar. Populasi target adalah siswa kelas X yang berjumlah 312 orang dan kelas XI yang berjumlah 572 orang sehingga total populasi adalah 884 orang. Sampel penelitian adalah bagian dari populasi yang dihitung dengan menggunakan rumus. Jumlah sampel minimal yang dibutuhkan adalah 86 sampel. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random* (acak). Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *multistage random sampling* dimana pengacakan dilakukan secara bertahap. Pertama dilakukan pengacakan terhadap kelas yang tersedia. Dari 18 kelas yang tersedia dipilih dua kelas dengan cara melakukan pengundian. Dari hasil pengundian didapatkan bahwa yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah kelas X IPA 3 dan kelas XI IPA 8. Jumlah siswa kelas X IPA 3 adalah 47 siswa dan X IPA 8 adalah 45 siswa, sehingga total sampel menjadi 92 sampel. Dari 92 sampel ada 5 sampel yang tidak bisa dikumpulkan datanya karena sampel sedang dispensasi saat penelitian dilaksanakan sehingga data sampel menjadi 87 sampel. Sesuai dengan hasil perhitungan sampel dalam penelitian ini berjumlah 86 sampel, sehingga 1 sampel lainnya tidak dipakai sebagai sampel.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer yang dikumpulkan adalah identitas sampel (nama, dan tanggal lahir, umur, jenis kelamin, alamat, tinggi badan, berat badan siswa SMA Negeri 8 Denpasar), data pengetahuan siswa tentang *fast food*, data sikap siswa terhadap *fast food*, data jenis *fast food* yang dikonsumsi siswa, jumlah energy dan protein dari *fast food* yang dikonsumsi siswa, serta frekuensi konsumsi *fast food* siswa). Data identitas sampel, pengetahuan dan sikap tentang *fast food* diperoleh dengan melakukan wawancara dengan sampel penelitian menggunakan form kuesioner, sedangkan data pola konsumsi *fast food* (jenis, jumlah dan frekwensi) diperoleh dengan wawancara menggunakan form *Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Data sekunder yang dikumpulkan meliputi gambaran umum SMA Negeri 8 Denpasar yang didapat dari profil sekolah.

Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis secara deskriptif menggunakan tabel frekuensi dan tabel silang dan dinarasikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Gambaran Umum Sampel*

Sampel penelitian berjumlah 86 orang yang terdiri dari 47 orang siswa kelas X IPA 3 dan 39 orang siswa kelas XI IPA 8. Proporsi sampel yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan yang berjenis kelamin laki-laki yaitu 53 orang (61,6%). Sebagian besar sampel berumur 16 tahun yaitu (52,3%) dan hanya 3 orang yang berumur 18 tahun (3,5%). Gambaran umum sampel secara lengkap dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Gambaran Umum Sampel

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki – laki	33	38,4
Perempuan	53	61,6
Umur (tahun)		
15	4	4,7
16	45	52,3
17	34	39,5
18	3	3,5
Jumlah	86	100,0

### Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Pola Konsumsi *Fast Food*

Pengetahuan merupakan dasar untuk bersikap dan melakukan suatu tindakan ataupun berperilaku. Berdasarkan hasil penelitian terkait pengetahuan sampel diperoleh hasil sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan yang baik yaitu 79 sampel (91,9 %).

Pengetahuan seseorang akan berdampak terhadap sikap. Sikap adalah pendapat, keyakinan seseorang mengenai objek atau situasi disertai adanya perasaan tertentu, yang berpengaruh dalam penentuan perilaku (Bimo Walgito, 2001). Hasil pengumpulan data diperoleh hasil 44 sampel (51,2 %) memiliki sikap yang baik terkait *fast food*, dan 42 sampel (48,8 %) memiliki sikap yang kurang

Pola konsumsi merupakan gambaran dari jumlah, jenis serta frekuensi dari makanan atau bahan makanan yang dikonsumsi oleh seseorang dalam kurun waktu tertentu, Pola konsumsi *fast food* sampel diamati dalam kurun waktu 1 bulan terakhir. Hasil penelitian menunjukkan dari 86 orang sampel penelitian, jenis *fast food* yang dikonsumsi tertinggi adalah 13 jenis sedangkan yang terendah adalah 3 jenis dengan rata – rata keseluruhan 9 jenis /bulan. Sedangkan jika dilihat dari jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi adalah *Fried chicken* (dada, paha), *French Fries* (Kentang Goreng), *Beef burger*, *Cheese burger*, *soft drink*, *ice cream*, *pizza*, *spaghetti*. Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar sampel yang konsumsi jenis *fast food* nya banyak yaitu 44 sampel (51,2 %), Dari 86 orang sampel diketahui sebagian besar sampel konsumsi *fast food* nya berada dalam kategori sering mengonsumsi yaitu sebanyak 52 sampel (60,5 %). Lebih banyak sampel yang mengonsumsi *fast food* dengan kandungan energi rendah yaitu sebanyak 58 sampel (67,44 %). Diketahui sampel lebih banyak yang mengonsumsi *fast food* dengan kandungan protein rendah yaitu sebanyak 64 sampel (74,4 %). Sebaran sampel berdasarkan tingkat pengetahuan, sikap dan pola konsumsi terhadap *fast food* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Sebaran Sampel menurut Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Pola Konsumsi *Fast Food*

Variabel	f	%
Tingkat Pengetahuan		
Baik	79	91,9
Cukup	5	5,8
Kurang	2	2,3
Sikap		
Baik	44	51,2
Kurang	42	48,8
Jenis <i>Fast Food</i>		
Banyak	44	51,2
Sedikit	42	48,8
Frekuensi Konsumsi		
Sangat Sering	4	4,7
Sering	52	60,5
Jarang	30	34,9
Tidak Pernah	0	0,0

Konsumsi Energi Fast Food		
Tinggi	28	32,56
Rendah	58	67,44
Konsumsi Protein Fast Food		
Tinggi	22	25,6
Rendah	64	74,4
<b>Jumlah</b>	<b>86</b>	<b>100,0</b>

**Hubungan Sikap Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Tentang Fast Food**

Berdasarkan hasil penelitian, dari 79 sampel diketahui sebagian besar sampel memiliki tingkat pengetahuan yang baik akan diikuti oleh sikap yang baik terhadap fast food yaitu sebanyak 53,16%. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Wulansari pada tahun 2009 tentang Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tentang Makanan Cepat Saji (*Fast Food*), dimana sampel yang pengentahuannya tinggi memiliki cenderung memiliki sikap yang baik yaitu sebesar 97,0 %. Sebaran sampel menurut sikap berdasarkan tingkat pengetahuan fast food dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Sebaran Sampel menurut Sikap berdasarkan Tingkat Pengetahuan *Fast Food*

Tingkat Pengetahuan	Sikap				Total	
	Baik		Kurang		f	%
	f	%	f	%		
Baik	42	53,16	37	46,84	79	100,00
Cukup	2	40,00	3	60,00	5	100,00
Kurang	0	0,00	2	100,00	2	100,00

**Hubungan Pola Konsumsi *Fast Food* Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Tentang *Fast Food***

Dalam penelitian ini juga dilakukan analisa antara tingkat pengetahuan sampel dengan pola konsumsi *fast food* nya. Dari hasil penelitian diketahui bahwa sampel yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik cenderung lebih sering mengonsumsi *fast food* (62,03 %) dan jenis *fast food* yang dikonsumsi lebih banyak (53,16 %), namun konsumsi energy dan protein dari *fast food* termasuk rendah, dimana konsumsi energy *fast food* (65,82 %) dan konsumsi protein *fast food* (73,42 %). Hal ini terjadi karena pengetahuan yang tinggi bukan merupakan jaminan bahwa pola konsumsi *fast food* seseorang juga baik. Pengaruh pengetahuan gizi terhadap konsumsi makanan tidak selalu linier, artinya semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi, belum tentu konsumsi makanan menjadi baik. Konsumsi makanan jarang dipengaruhi oleh pengetahuan gizi secara tersendiri, tetapi merupakan interaksi dengan sikap dan keterampilan gizi. Sesuai dengan teori perubahan perilaku menurut Lawrence Green (1980), pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi, yang tidak bisa langsung merubah atau menentukan perilaku seseorang dalam hal ini pola konsumsi *fast food*, melainkan harus disertai dengan faktor pendukung (*enabling*) dan fafctor pendorong (*reinforcing*) lainnya. Selain itu pola konsumsi *fast food* seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuannya saja, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor ekonomi, selera (kesukaan), harga barang, serta lingkungannya, terlebih lagi bagi remaja yang memiliki pola makan yang khas seperti sering tidak sarapan, gemar makan makanan manis, *fast food* dan *soft drink*, sering membeli makanan diluar rumah (Arnelia,2005) serta mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya terutama teman sebayanya<sup>9</sup>. Tabel hubungan pola konsumsi fast food berdasarkan tingkat Pengetahuan dapat dilihat pada Tabel 4, 5, 6, 7.

Tabel 4. Sebaran Sampel menurut Pola Konsumsi fast food dan Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Jenis <i>Fast Food</i>				Total	
	Banyak		Sedikit		f	%
	f	%	f	%		
Baik	42	53,16	37	46,84	79	100,00
Cukup	2	40,00	3	60,00	5	100,00
Kurang	0	0,00	2	100,00	2	100,00

Tabel 5. Sebaran Sampel menurut Frekuensi *Fast Food* dan Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>								Total	
	Sangat Sering		Sering		Jarang		Tidak Pernah			
	f	%	f	%	f	%	F	%	f	%
Baik	4	5,06	49	62,03	26	32,91	0	0,00	79	100,00
Cukup	0	0,00	2	40,00	3	60,00	0	0,00	5	100,00
Kurang	0	0,00	1	50,00	1	50,00	0	0,00	2	100,00

Tabel 6. Sebaran Sampel menurut Konsumsi Energi *Fast Food* dan Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Energi <i>Fast Food</i>				Total	
	Rendah		Tinggi			
	f	%	f	%	f	%
Baik	52	65,82	27	34,18	79	100,00
Cukup	4	80,00	1	20,00	5	100,00
Kurang	2	100,00	0	0,00	2	100,00

Tabel 7. Sebaran Sampel menurut Konsumsi Protein *Fast Food* dan Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Protein <i>Fast Food</i>				Total	
	Rendah		Tinggi			
	f	%	f	%	f	%
Baik	58	73,42	21	26,58	79	100,00
Cukup	5	100,0	0	0,00	5	100,00
Kurang	1	50,00	1	50,00	2	100,00

**Hubungan Sikap Berdasarkan Pola Konsumsi *Fast Food***

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sampel yang memiliki sikap yang baik terkait *fast food* cenderung sering mengonsumsi *fast food* (54,55 %) dan lebih sedikit mengonsumsi *fast food* (54,55 %). Selain itu sampel yang memiliki sikap yang baik terkait *fast food*, konsumsi energy dan protein *fast food* nya termasuk rendah, dimana konsumsi energy (72,73 %) dan konsumsi protein *fast food* (81,82 %). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar sampel yang memiliki sikap yang baik (positif) terkait *fast food* sudah memberikan respon yang positif dengan pola konsumsi *fast food* yang tidak berlebih. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Lawrence Green (dalam Notoatmodjo, 2003) di mana sikap merupakan faktor yang mempermudah terjadinya perilaku<sup>5</sup>. Selain itu hal ini juga didukung dengan penelitian Nusa dan Adi pada tahun 2011 tentang Hubungan Faktor Perilaku, Frekuensi Konsumsi *Fast Food*, Diet dan Genetik dengan Tingkat Kelebihan Berat Badan di SMA Negeri 5 Surabaya dimana diketahui bahwa berdasarkan uji statistik ada hubungan antara sikap dengan frekuensi mengonsumsi *fast food*. Distribusi hubungan sikap berdasarkan pola konsumsi *fast food* dapat dilihat pada Tabel 8, 9, 10, 11.

Tabel 8

Sebaran Sampel menurut Jenis *Fast Food* yang Dikonsumsi dan Sikap

Sikap	Jenis <i>Fast Food</i>				Total	
	Banyak		Sedikit			
	f	%	f	%	f	%
Baik	20	45,45	24	54,55	44	100,00
Kurang	24	57,14	18	42,86	42	100,00

Tabel 9  
Sebaran Sampel menurut Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan Sikap

Sikap	Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>								Total	
	Sangat Sering		Sering		Jarang		Tidak Pernah			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Baik	2	4,55	24	54,55	18	40,90	0	0,00	44	100,00
Kurang	2	4,76	28	66,67	12	28,57	0	0,00	42	100,00

Tabel 10. Sebaran Sampel menurut Konsumsi Energi *Fast Food* dan Sikap

Sikap	Energi <i>Fast Food</i>				Total	
	Rendah		Tinggi			
	f	%	f	%	f	%
Baik	32	72,73	12	27,27	44	100,00
Kurang	26	61,90	16	38,10	42	100,00

Tabel 11. Sebaran Sampel menurut Konsumsi Protein *Fast Food* dan Sikap

Sikap	Protein <i>Fast Food</i>				TOTAL	
	Rendah		Tinggi			
	f	%	f	%	f	%
Baik	36	81,82	8	18,18	44	100,00
Kurang	28	66,67	14	33,33	42	100,00

### SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum sampel memiliki tingkat pengetahuan yang baik serta sikap yang baik terkait *fast food* memiliki pola konsumsi *fast food* yang baik. Pengetahuan memengaruhi sikap seseorang, dan sikaplah yang menentukan bagaimana pola konsumsi seseorang. Sebagian besar sampel sudah menunjukkan sikap yang positif dengan mengurangi konsumsi *fast food* nya. Disarankan untuk guru atau pun petugas kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang *fast food* dan gizi seimbang serta memotivasi siswa yang pola konsumsi *fast food* nya *berlebih* agar mulai merubah pola konsumsi *fast food* nya serta yang pola konsumsi *fast food* nya sudah baik agar mempertahankannya..

### DAFTAR PUSTAKA

- Supariasa, IDN, Bakri, dan Fajar I, 2001. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC : Jakarta
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2013, *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*, Kementerian Kesehatan RI.
- Padmiari, I.A. Eka, 2002, *Hubungan antara Obesitas dengan Pola Konsumsi Fast Food Anak SD di Kota Denpasar*, Yogyakarta ; Universitas Gadjah Mada
- Kristina, 2010, *Analisis Faktor Predisposing, Enabling dan Reinforcing yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Fast Food Siswa SMP Negeri 10 Denpasar*, Denpasar ; Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar
- Notoatmodjo S., 2003, *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*, Jakarta : Penerbit Rineka Cipta.
- Arnelia, A.H, 2005, *Perilaku Makan Khas Remaja*, (online), available : <http://www.kompas.com>. (11 Oktober 2014).
- Walgito, B., 2001, *Psikologi Sosial*, Yogyakarta : Andi Offset
- Wulansari, L., 2009, *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Mahasiswa Studi Pendidikan Dokter Universitas Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta tentang Makanan Cepat Saji (Fast Food)*, Jakarta : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Hidayatullah Jakarta
- Suiraoaka, IP., 2012, *Penyakit Degeneratif : Mengenal, Mencegah, Dan Mengurangi Faktor Resiko 9 Penyakit Degeneratif*, Yogyakarta : Nuha Medika.