

**HUBUNGAN PENGETAHUAN MENGENAI MAKANAN CEPAT SAJI
(FAST FOOD) DENGAN PERILAKU KONSUMSI MAKANAN CEPAT
SAJI (FAST FOOD) PADA SISWA SEKOLAH MENEGAH ATAS
PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Kesejahteraan Keluarga
Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang*



Oleh:
VIVI TRIYANTI
13932/2009

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
JURUSAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN MENGENAI MAKANAN CEPAT SAJI
(*FAST FOOD*) DENGAN PERILAKU KONSUMSI MAKANAN CEPAT
SAJI (*FAST FOOD*) PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH
ATAS PEMBANGUNAN LABORATORIUM
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

Nama : Vivi Triyanti
BP/NIM : 2009/13932
Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Jurusan : Kesejahteraan Keluarga
Konsentrasi : Pendidikan Tata Boga
Fakultas : Teknik

Padang, 3 Desember 2013

Disetujui oleh,

Pembimbing I



Dra. Winerlis Syarif, M.Pd
NIP. 19590326 198503 2001

Pembimbing II



Dra. Ira Meirina Chair
NIP. 19620530 198803 2001

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesejahteraan Keluarga



Dra. Ernawati, M.Pd
NIP. 19610618 198903 2002

PENGESAHAN

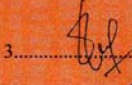
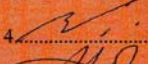
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Pengetahuan Mengenai Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Dengan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang

Nama : Vivi Triyanti
BP/NIM : 2009/13932
Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Jurusan : Kesejahteraan Keluarga
Konsentrasi : Pendidikan Tata Boga
Fakultas : Teknik

Padang, 3 Desember 2013

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Dra. Wirnelis Syarif, M.Pd	1..... 
Sekretaris : Dra. Ira Meirina Chair, M.Pd	2..... 
Anggota : Dra. Liswarti Yusuf, M.Pd	3..... 
Anggota : Dra. Hj. Baidar, M.Pd	4..... 
Anggota : Waryono, S.Pd, M.M Par	5..... 



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS TEKNIK
JURUSAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
Jl. Prof Dr. Hamka Kampus UNP Air Tawar Padang 25171
Telp. (0751) 7051186 FT: (0751) 7055644, 445118 Fax 7055644
E-mail : info@ft.unp.ac.id



SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vivi Triyanti
NIM/TM : 13932/2009
Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Jurusan : Kesejahteraan Keluarga
Konsentrasi : Pendidikan Tata Boga
Fakultas : Teknik

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul :

“Hubungan pengetahuan mengenai makanan cepat saji (*fast food*) dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada siswa Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang”.

Adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila sesuatu saat terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di institusi UNP maupun di masyarakat negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Diketahui,
Ketua Jurusan KK FT UNP

Dra. Ernawati, M.Pd
NIP.19610618 198903 2 002

Saya yang menyatakan,

METERAI TEMPEL
63291ABF565885008
6000
VIVI TRIYANTI

ABSTRAK

Hubungan Pengetahuan Mengenai Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Dengan Perilaku Konsumsi *Fast Food* Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Oleh: Vivi Triyanti, 2009 – 13932.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh menjamurnya keberadaan restoran *fast food* dalam industri makanan Indonesia yang dapat mempengaruhi pola makan kaum remaja perkotaan termasuk Kota Padang. Selain itu adanya permasalahan yang menunjukkan rendahnya pengetahuan siswa mengenai *fast food* serta tingginya perilaku konsumsi *fast food* pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mengetahui pengetahuan siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP mengenai makanan cepat saji, 2) mengetahui perilaku siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP dalam mengkonsumsi makanan cepat saji, 3) menganalisis seberapa besar hubungan pengetahuan dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

Jenis penelitian ini penelitian korelasional. Sampel penelitian menggunakan teknik *proportional random sampling* dengan jumlah 70 orang siswa yang diambil dari 10% jumlah populasi. Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan mengenai makanan cepat saji (X) dan perilaku konsumsi makanan cepat saji (Y). Data penelitian diperoleh dari penyebaran angket berupa tes *multiple choice* untuk pengetahuan dan berupa skala *Likert* untuk perilaku konsumsi. Semua item soal yang digunakan dalam angket telah di uji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data menggunakan Persentase Tingkat Pencapaian Reponden (TPR), analisis korelasi menggunakan *Pearson Correlation Product Moment* dan dilanjutkan dengan Uji t untuk analisis keberartian korelasi dan untuk menguji hipotesis.

Hasil penelitian dan analisis data mengungkapkan bahwa pengetahuan siswa mengenai makanan cepat saji (*fast food*) diperoleh tingkat pencapaian responden sebesar 59% dengan kategori rendah. Hal ini dapat dikatakan bahwa pengetahuan siswa SMA Pembangunan Laboratorium mengenai makanan cepat saji (*fast food*) secara keseluruhan masih rendah. Pada perilaku siswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) diperoleh tingkat pencapaian responden sebesar 81% dengan kategori tinggi. Hal ini menyatakan bahwa perilaku siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) secara keseluruhan tergolong tinggi. Besarnya koefisien korelasi variabel (X) dan variabel (Y) adalah 0,615 yang berada pada interval koefisien 0,60 – 0,799 dengan interpretasi bahwa kedua variabel berhubungan kuat. Uji keberartian korelasi menunjukkan harga $t_{hitung} > t_{tabel}$ artinya hipotesis diterima dengan hubungan yang positif dan signifikan. Hasil uji t yang diperoleh $41.844 > 1,667$ menyatakan bahwa hipotesis penelitian (H_a) diterima yaitu terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP diterima dengan taraf signifikan 95%. Dengan demikian dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan mengenai *fast food* dengan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta kemudahan bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan pengetahuan mengenai makanan cepat saji (*fast food*) dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada siswa Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang**”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.

Dalam proses penyusunan hingga selesainya skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Drs. H. Ganefri, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Dra. Ernawati, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Kasmita, S.Pd, M.Si, selaku Sekretaris Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Dra.Winerlis Syarif, M.Pd, selaku pembimbing I yang telah memberikan sumbangan pikiran dan bimbingan, mulai dari pembuatan proposal sampai selesainya penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Dra. Ira Meirina Chair, M.Pd, selaku pembimbing II sekaligus sebagai Penasehat Akademik (PA) telah memberikan motivasi, arahan dan bimbingan mulai dari pembuatan proposal sampai selesainya.
6. Seluruh staf pengajar dan teknisi pada Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
7. Kedua Orang Tua penulis tercinta Ayahanda Drs. Awaludin Jamal, M.Si dan Ibunda Nurbima atas do'a yang tidak berhenti terucap, kakak (Adria Gusti dan Linda Noviyanti), adik tersayang Tetra Analvi serta keluarga besar yang telah memberikan dorongan moril dan materil yang tidak terhingga dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Kakak Muharika Dewi yang telah memberikan banyak masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Tata Boga S1/2009 dan semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan selama proses penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan diberkahi dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun, guna penyempurnaan dalam penulisan selanjutnya dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Padang, Desember 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori	
1. Karakteristik Remaja	9
2. Pengetahuan Makanan Cepat Saji	
a. Pengertian Pengetahuan	10
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan	13
c. Pengetahuan Mengenai Makanan Cepat Saji	15
3. Perilaku Siswa SMA dalam Mengonsumsi <i>Fast Food</i>	
a. Perilaku Konsumen	25
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Konsumen	27
B. Kerangka Konseptual	29
C. Hipotesis Penelitian	30
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	31

B. Variabel Penelitian	31
C. Defenisi Operasional	32
D. Populasi dan Sampel	32
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	35
F. Instrumen Penelitian	35
G. Uji Coba Instrumen	
1. Uji Validitas Instrumen.....	37
2. Uji Reliabilitas Instrumen	39
H. Teknik Analisis Data	43
I. Uji Persyaratan Analisis	44
J. Uji Hipotesis	45
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	
1. Deskripsi Data.....	48
2. Uji Persyaratan Analisis.....	63
3. Uji hipotesis	65
B. Pembahasan	67
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kandungan zat pada <i>fast food</i> dan dampaknya terhadap kesehatan	25
2. Distribusi Populasi	33
3. Distribusi sampel.....	34
4. Analisis instrumen Skala Likert	36
5. Kisi-kisi instrumen penelitian	37
6. Hasil analisis validitas instrumen penelitian	39
7. Interpretasi nilai r (<i>Alpa Cronbach</i>)	40
8. Reliabilitas pengetahuan	40
9. Reliabilitas perilaku	40
10. Skala nilai klasifikasi skor	44
11. Kriteria interpretasi koefisien <i>korelasi pearson product moment</i>	46
12. Gambaran karakteristik responden.....	48
13. Deskripsi variabel pengetahuan berdasarkan tiap-tiap item.....	50
14. Distribusi frekuensi pengetahuan siswa.....	51
15. Distribusi frekuensi perilaku konsumsi <i>fast food</i> siswa berdasarkan Indikator faktor <i>intern</i>	53
16. Klasifikasi kategori skor penilaian perilaku konsumsi <i>fast food</i> siswa berdasarkan indikator faktor <i>intern</i>	55
17. Distribusi frekuensi perilaku konsumsi <i>fast food</i> siswa berdasarkan indikator faktor <i>ekstern</i>	57
18. Klasifikasi kategori skor penilaian perilaku konsumsi <i>fast food</i> siswa berdasarkan indikator faktor <i>ekstern</i>	58
19. Distribusi frekuensi perilaku konsumsi <i>fast food</i> siswa.....	61
20. Klasifikasi kategori skor penilaian perilaku konsumsi <i>fast food</i> siswa.....	62
21. Uji normalitas	64
22. Uji homogenitas	65

23. Uji korelasi	66
24. Analisis sig. koefisien korelasi variabel pengetahuan dengan perilaku.....	67

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. Histogram distribusi frekuensi pengetahuan siswa mengenai <i>fast food</i>	52
2. Histogram distribusi frekuensi perilaku berdasarkan faktor <i>Intern</i>	54
3. Histogram klasifikasi skor penilaian perilaku berdasarkan faktor <i>Intern</i> ..	55
4. Histogram distribusi frekuensi perilaku berdasarkan faktor <i>ekstern</i>	58
5. Histogram klasifikasi skor penilaian perilaku berdasarkan faktor <i>Ekstern</i>	59
6. Histogram distribusi frekuensi perilaku konsumsi.....	61
7. Histogram klasifikasi kategori skor penilaian perilaku konsumsi	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket uji coba penelitian	76
2. Tabulasi data uji coba variabel pengetahuan	81
3. Uji validitas angket variabel pengetahuan	82
4. Tabulasi data uji coba variabel perilaku konsumsi	86
5. Uji validitas angket variabel perilaku konsumsi	87
6. Uji reliabilitas angket	96
7. Angket pebelitian	97
8. Tabulasi data hasil penelitian variabel pengetahuan	102
9. Tabulasi data hasil penelitian indikator faktor <i>intern</i>	104
10. Tabulasi data hasil penelitian indikator faktor <i>ekstern</i>	106
11. Tabulasi data hasil penelitian variabel perilaku konsumsi	108
12. Statistik variabel pengetahuan	110
13. Statistik indikator faktor <i>intern</i>	111
14. Statistik indikator faktor <i>ekstern</i>	112
15. Statistik variabel perilaku konsumsi	113
16. Klasifikasi skor untuk variabel pengetahuan	114
17. Klasifikasi skor untuk variabel perilaku konsumsi	115
18. Uji daya pembeda tes	121
19. Uji tingkat kesukaran tes	123
20. Uji normalitas dan uji homogenitas	124
21. Uji korelasi dan uji t	125
22. Surat izin penelitian	126
23. Kartu konsultasi	129

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan ilmu dan teknologi berkembang dengan pesat diberbagai bidang, termasuk dalam bidang pangan. Beragamnya produk yang ditawarkan dalam berbagai merek oleh produsen makanan dewasa ini telah meningkatkan keinginan konsumen untuk mencoba produk tersebut. Salah satunya adalah *fast food* atau disebut juga makanan cepat saji. Banyaknya ragam *fast food* saat ini juga telah membuat konsumen sedikit banyak mempunyai keinginan untuk membeli.

“Keberadaan restoran-restoran *fast food* semakin menjamur di kota-kota besar di Indonesia, yang menyajikan berbagai makanan cepat saji seperti *Mcdonald's*, *KFC*, *CFC*, *Texas Chicken*, *Pizza Hut*, dll”(Ramadhani,2005:19). Dengan manajemen yang handal dan juga dilakukannya terobosan misalnya pelayanan yang praktis, desain interior restoran dibuat rapi, menarik dan bersih tanpa meninggalkan unsur kenyamanan, serta rasanya yang lezat membuat orang yang sibuk dalam pekerjaanya memilih alternatif untuk mengkonsumsi *fast food*. Restoran *fast food* memiliki pelayanan yang lebih cepat dan juga mengandung gengsi bagi sebagian golongan masyarakat. Bahkan dihari libur pun biasanya banyak keluarga yang memilih makanan diluar rumah dengan mengkonsumsi *fast food*.

Fast food mempunyai kelebihan yaitu penyajian cepat sehingga hemat waktu, dianggap makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul

bagi anak muda. *Fast food* secara umum terbagi dalam dua golongan yaitu *fast food* bermenu tradisional dan *fast food* bermenu barat. *Fast food* yang digemari oleh remaja adalah jenis *fast food* bermenu barat yang mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana seperti *fried chicken*, *pizza*, *burger* dll. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut yang merupakan bahan tambahan pangan sintetis seperti MSG dan lain sebagainya.

Kehadiran *fast food* dalam industri makanan di Indonesia juga bisa mempengaruhi pola makan kaum remaja di kota. Khususnya bagi remaja dari keluarga tingkat menengah ke atas, restoran *fast food* merupakan tempat yang tepat untuk bersantai dan juga tempat berkumpul favorit dengan teman. Makanan di restoran *fast food* ditawarkan dengan harga terjangkau dengan kantong mereka, pelayanannya cepat dan jenis makanannya memenuhi selera. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja merupakan golongan yang paling mudah terkena pengaruh budaya dari luar karena sedang masa pencarian identitas dari akibat periode transisi yang dilaluinya. Pengaruh yang terjadi bukan hanya tampak pada penampilan fisik, tetapi juga pada perubahan pola konsumsi makanan.

“Perubahan gaya hidup pada remaja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan makan mereka. Remaja menjadi lebih aktif, lebih banyak makan diluar rumah dan mendapatkan banyak pengaruh dalam

pemilihan makanan yang akan dimakannya” (Virgianti dan Purwaningsih dalam Anita, 2011). Menurut Tarwoto (2010: 17) “pemilihan makanan pada remaja sering dipengaruhi oleh faktor fisik, tekanan sosial, teman dan keluarga. Faktor ini dapat meningkatkan resiko bagi remaja untuk berperilaku makan menyimpang”. Secara umum, banyak faktor yang mempengaruhi perilaku remaja lebih memilih mengkonsumsi makanan cepat saji antara lain karena meniru orang lain, pergaulan, ajakan teman dan kesenangan. Selain itu terdapat juga faktor lain yaitu adanya promosi media seperti iklan yang mempromosikan *fast food*. Iklan dapat mempengaruhi pembelian makanan cepat saji bagi remaja. Semakin banyak iklan yang dilihat oleh remaja dapat mempengaruhi peningkatan pembelian makanan cepat saji. Perilaku remaja tersebut didukung oleh sikap yang merespon keinginan mereka untuk mencoba dan mengkonsumsi makanan cepat saji.

”*Fast food* umumnya mengandung kalori, kadar lemak, gula, dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah akan serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat.” (Khomsan, 2003). Remaja cenderung mengikuti konsumsi *fast food* tanpa memperhatikan kandungan gizi dan bahaya dari makanan tersebut. Dengan demikian, remaja yang sering mengkonsumsi *fast food* cenderung mengalami obesitas. Semakin banyak *fast food* yang dikonsumsi, maka semakin besar pula resiko terjadinya obesitas. Hal ini disebabkan oleh kandungan lemak yang berlebih dalam *fast food*. Selain itu, mengkonsumsi *fast food* juga bisa menurunkan kepadatan tulang karena kandungan sodium dan gula yang tinggi.

Konsumsi makanan cepat saji sudah menjadi bagian dari pada masyarakat kota, termasuk Kota Padang. Berdasarkan hasil penelitian Anita (2011), “frekuensi mengkonsumsi *fast food* modern mahasiswa Tata Boga FT UNP yaitu 90,54% mahasiswa mengkonsumsi 1x dalam seminggu”. Pernyataan di atas menunjukkan bahwa tingginya persentase mahasiswa dalam mengkonsumsi *fast food*.

SMA Pembangunan Laboratorium UNP merupakan salah satu sekolah yang berada di pusat kota padang. Lokasi sekolah ini terletak di dalam lingkungan Perguruan Tinggi Negeri UNP dan berdekatan dengan salah satu *mall* besar di Kota Padang yaitu Basko Grand Mall. Di Mall tersebut terdapat beberapa restoran *fast food* yang menyediakan aneka macam makanan cepat saji (*fast food*) bermenu barat. Lokasi strategis dan jarak yang dekat antara sekolah dan mall itu memungkinkan remaja khususnya siswa SMA Pembangunan Laboratorium untuk lebih sering mengunjungi dan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP, pengetahuan tentang makanan tidak diberikan kepada siswa secara khusus melalui satu Mata Pelajaran, melainkan hanya diberikan gambaran secara umum yang terdapat pada sub bab mata pelajaran Biologi dan Kimia. Dengan demikian, pengetahuan yang dimiliki siswa mengenai kandungan dan bahaya *fast food* masih terbatas. “Pengetahuan tentang konsumsi makanan remaja yang rendah akan berpengaruh pada pola konsumsi makanan cepat saji pada remaja tersebut”(Suhardjo, 2003). Akibatnya siswa lebih memilih membeli makanan

cepat saji (*fast food*) yang lebih praktis dan bergaya modern yang kurang memperhatikan efek negatif pada kesehatan dibandingkan dengan memilih makanan yang sehat.

Dengan terdapatnya beberapa faktor diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang ***“hubungan pengetahuan mengenai makanan cepat saji (*fast food*) dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang”***.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Menjamurnya keberadaan restoran *fast food* dan gaya hidup yang serba praktis menyebabkan meningkatnya konsumsi *fast food* dikalangan masyarakat perkotaan.
2. Perilaku konsumsi makanan remaja yang cenderung mengikuti pola makan dan gaya hidup modern membuat remaja lebih suka mengkonsumsi *fast food*.
3. Rendahnya pengetahuan remaja siswa SMA tentang konsumsi makanan khususnya *fast food* yang dapat berpengaruh pada pola konsumsi makanan cepat saji pada remaja.
4. Banyaknya faktor yang mempengaruhi perilaku remaja siswa SMA dalam memilih makanan yang dikonsumsi khususnya mengkonsumsi *fast food*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian dibatasi pada permasalahan:

1. Pengetahuan siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP mengenai *fast food*
2. Perilaku siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP dalam mengkonsumsi *fast food*.
3. Hubungan pengetahuan mengenai *fast food* dengan perilaku konsumsi *fast food* siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengetahuan siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP mengenai *fast food* ?
2. Bagaimana perilaku siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP dalam mengkonsumsi *fast food* ?
3. Apakah terdapat hubungan pengetahuan mengenai *fast food* dengan perilaku konsumsi *fast food* siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengetahuan siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP mengenai *fast food*

2. Mengetahui perilaku siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP dalam mengkonsumsi *fast food*.
3. Menganalisis hubungan pengetahuan mengenai *fast food* dengan perilaku konsumsi *fast food* siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. SMA Pembangunan Laboratorium UNP

Sebagai bahan masukan atau informasi bagi sekolah khususnya siswa tentang makanan cepat saji (*Fast Food*) serta bahaya dari mengkonsumsi *fast food* sehingga dapat mengurangi kebiasaan mengkonsumsinya.

2. Siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP

Sebagai bahan informasi bagi siswa mengenai makanan cepat saji (*fast food*) serta untuk lebih selektif dalam memilih makanan yang dikonsumsi.

3. Jurusan Kesejahteraan Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah sebagai referensi yang bermanfaat bagi Jurusan Kesejahteraan Keluarga.

4. Peneliti lain

Bagi kalangan akademis, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya yang terkait dengan hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja.

5. Penulis

Bagi penulis, penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dan menambah pengetahuan dan pengalaman bagi penulis khususnya yang terkait dengan hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Karakteristik Remaja

“Remaja atau dalam bahasa latin *adolescere* yang berarti tumbuh menuju kematangan adalah salah satu tahap kehidupan manusia yang merupakan tahap perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa. Pada masa ini dicirikan dengan berbagai revolusi perubahan fisik, psikologi dan emosional dengan implikasi hubungan kehidupan sosial yang unik” (Hayati dalam Fitri, 2011: 6). Masa remaja merupakan jalan panjang yang menjembatani periode kehidupan anak dan dewasa, yang berawal pada usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Masa ini merupakan sebuah dunia yang lengang dan rentan dalam artian fisik, psikis, sosial, dan gizi” (Arisman dalam Fitri, 2011: 6).

“Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses yang paling terkait, berkesinambungan, dan berlangsung secara bertahap. Perkembangan merupakan suatu proses dimana perubahan-perubahan di dalam diri remaja akan diintegrasikan sedemikian rupa, sehingga remaja tersebut dapat merespons dengan baik dalam menghadapi rangsangan-rangsangan dari luar dirinya. Hal yang paling menonjol dalam tumbuh kembang remaja adalah adanya perubahan fisik, alat reproduksi, kognitif dan psikososial”(Tarwoto, 2010: 2).

“Remaja mengalami perubahan pada karakteristik fisik, psikis, sosial dan tanggung jawab. Satu hal penting akibat dari perubahan tersebut adalah kontrol yang berlebihan terhadap pola makan. Makanan yang dikonsumsi tidak hanya tergantung dari pengaruh pola makan keluarga, tetapi dipengaruhi oleh banyak faktor termasuk *image diri*, *peers* teman sebaya), media, budaya, dan harapan sosial dalam hubungannya dengan bentuk dan ukuran tubuh” (Yasminia, 2003: 6). Pendapat di atas diperjelas oleh Tarwoto (2010: 17) yang menyatakan bahwa “pemilihan makanan pada remaja sering dipengaruhi oleh tekanan sosial, teman dan orang tua sebagai panutan yang mempunyai budaya dan keyakinan bahwa tubuh itu harus langsing. Faktor ini yang dapat meningkatkan resiko bagi remaja untuk berperilaku makan menyimpang”.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan saat dimana seseorang mulai berinteraksi dengan lebih banyak pengaruh lingkungan dan mengalami pembentukan perilaku. Remaja mengalami perubahan dan perkembangan dalam dirinya. Perubahan gaya hidup pada remaja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan makan remaja. Pemilihan makanan pada remaja banyak dipengaruhi oleh faktor lingkungannya.

2. Pengetahuan Mengenai Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

a. Pengertian Pengetahuan

Bloom dalam Meirina (1999: 40) mengemukakan ”bahwa “pengetahuan itu berupa simbol-simbol verbal, atribut, sifat hubungan

dan fakta yang dapat diingat dan dikenal kembali. Dengan pengetahuan seseorang mampu memberikan fakta-fakta dengan cara mengingat dan mengenal kembali ide-ide atau fenomena sebagai dampak proses pendidikan”. Menurut Notoatmodjo (2003: 127), ”Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang”.

Notoatmodjo (2003: 128) menjelaskan pengetahuan yang tercakup di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat, yakni:

1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima.

2) Memahami (*Comprehention*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan suatu materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya (riil). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan

hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks lain.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk menjelaskan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Bisa diartikan juga sebagai kemampuan untuk menyusun formasi baru dari formasi-formasi yang ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melaksanakan penilaian terhadap suatu objek. penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

“Pengetahuan seseorang akan dapat membentuk kepribadiannya, dimana setiap individu memiliki gambaran tersendiri tentang dunia sekitarnya. Gambaran tersebut ditentukan oleh empat faktor, yaitu: (1) lingkungan fisik dan sosialnya, (2) struktur kejiwaan, (3) keinginan

dan tujuan, serta (4) pengalaman masa lalu” (Krech, Cruthfield & Ballachey dalam Meirina, 1999: 44).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan hasil kegiatan berfikir seseorang terhadap pengalaman dan informasi yang diterima. Dengan pengetahuan seseorang dapat mengingat kembali fenomena sebagai proses pendidikan. Pengetahuan ini dapat membentuk kepribadian individu.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Notoatmodjo (2003) mengemukakan bahwa pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1) Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman sendiri maupun orang lain. Pengalaman yang sudah diperoleh dapat memperluas pengetahuan seseorang.

2) Tingkat pendidikan

Pendidikan dapat membawa wawasan atau pengetahuan seseorang. Secara umum, seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang tingkat pendidikannya lebih rendah.

3) Keyakinan

Biasanya keyakinan diperoleh secara turun temurun dan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu. Keyakinan ini bisa

mempengaruhi pengetahuan seseorang, baik keyakinan itu sifatnya positif maupun negatif.

4) Fasilitas

Fasilitas sebagai sumber informasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, misalnya radio, televisi, majalah, Koran dan buku.

Menurut Lukman yang dikutip Diartawan (2009), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu:

1) Umur

Bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada bertambahnya pengetahuan yang diperolehnya, akan tetapi pada umur-umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang.

2) Lingkungan

Lingkungan memberikan pengaruh pertama bagi seseorang, dimana seseorang dapat mempelajari hal-hal yang baik dan juga hal buruk tergantung pada sifat kelompoknya. Dalam lingkungan seseorang akan memperoleh pengalaman yang akan berpengaruh pada cara berfikirnya.

3) Sosial Budaya

Sosial budaya mempunyai pengaruh pada pengetahuan seseorang. Seseorang memperoleh suatu kebudayaan dalam hubungannya

dengan orang lain, karena hubungan ini seseorang mengalami suatu proses belajar dan memperoleh suatu pengetahuan.

4) Pendidikan

Tingkat pendidikan turut menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh. Pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin baik pula pengetahuannya.

5) Informasi

Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Informasi dapat diperoleh dari berbagai media misalnya Televisi, radio, surat kabar dan media massa lainnya, maka hal itu dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

6) Pengalaman

Pengalaman pribadi maupun pengalaman orang lain dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan.

c. Pengetahuan mengenai makanan cepat saji (*fast food*)

“Pengetahuan seseorang dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari dirinya sendiri berdasarkan pengalaman hidup. Pengetahuan secara eksternal yaitu pengetahuan yang berasal dari orang lain sehingga pengetahuan seseorang tentang gizi bertambah” (Solihin dalam Purtiantini, 2010: 25).

Pengetahuan remaja mengenai makanan cepat saji (*fast food*) merupakan kemampuan kognitif yang dimiliki oleh remaja sehubungan dengan defenisi, penggolongan, dan kandungan zat gizi makanan cepat saji (*fast food*), serta bahaya mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

1) Defenisi *Fast Food*

“*Fast Food* atau makanan cepat saji sudah ada sejak abad ke-19, saat dimulainya era industri di Amerika Serikat” (Samsuri dalam Anita, 2011). Saat itu masyarakat memasuki dunia kerja industri dengan kebiasaan yang baru pula. Mereka harus bekerja 8-10 jam sehari. Dengan waktu istirahat yang pendek, sehingga harus efisien dalam memanfaatkan waktu makannya. *Fast food* waktu itu hanya berupa *snack bar* yang dijual di kios-kios. Memasuki abad ke-20 mulai bermunculan restoran-restoran *fast food* seperti yang ada sekarang. Disusul dengan era waralaba (*Franchise*) sejak tahun 1950-an.

Semakin meningkatnya arus informasi dan globalisasi, di Indonesia akhir-akhir ini terdapat kecenderungan minat berbagai kalangan masyarakat akan restoran *fast food* atau cepat saji yang semakin meningkat. Hal ini dapat terlihat dari semakin banyaknya jumlah *outlet* dari restoran cepat saji di berbagai penjuru terutama di kota-kota besar.

Menurut Adrnin (2009), “*fast food* adalah jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis dan diolah dengan cara sederhana. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut”.

Bertram dalam Ramadhani (2005: 26) mendefinisikan “*fast food* sebagai makanan yang dapat disiapkan dan dikonsumsi dalam waktu yang singkat. Biasanya merupakan makanan orang-orang yang mempunyai waktu yang singkat untuk memasak atau menyediakan makanan”. Selain memiliki waktu penyajian yang cepat, makanan jenis ini biasanya dikonsumsi oleh orang-orang yang sibuk atau memiliki gaya hidup modern yang menginginkan kepraktisan serta kemudahan.

PT. *Corinthian Infopharma Corpora* yang dikutip Ramadhani (2005) menyatakan bahwa *fast food* mempunyai beberapa pengertian yaitu:

- a) Makanan yang disajikan dengan cepat dan mempunyai standar tertentu yang meliputi mutu, pelayanan, dan harga.
- b) Makanan yang dijual pada *outlet-outlet* tertentu yang memiliki ruangan untuk bersantap di tempat, baik yang melayani sendiri (*self service*) maupun dengan pesanan.
- c) Makanan itu serba cepat, unik, dan sudah terkenal.

- d) Restoran tersebut dioperasikan pada skala tertentu dan hidangan yang disajikan dapat diproduksi secara massal.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa makanan cepat saji (*fast food*) adalah makanan yang mudah dan praktis diolah serta dapat dikonsumsi dalam waktu yang singkat. Makanan cepat saji biasanya dikonsumsi oleh orang-orang yang memiliki gaya hidup modern yang menginginkan kepraktisan serta kemudahan. Selain itu bagi kaum remaja terutama di perkotaan, mengonsumsi makanan cepat saji dianggap lebih bergengsi dan merupakan makanan modern.

2) **Penggolongan *Fast Food***

Penggolongan restoran *fast food* menurut Hubeis dalam Ramadhani (2005: 27) terbagi menjadi dua golongan besar. Golongan pertama didasarkan pada kronologi sejarah perkembangan *fast food*, maka tipe *fast food* di Indonesia dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yaitu:

- a) *Coffee shop* gaya Amerika seperti *Mc Donald's*, *Burger King*, *Kentucky Fried Chicken*.
- b) Restoran tradisional gaya Indonesia seperti restoran Padang dan warung tegal.
- c) Restoran bentuk baru yaitu mengaitkan produk baru dengan lokasi yang strategis, contohnya *Hard Rock Café*.

Menurut Tarigan (2012), yang tergolong makanan cepat saji (*fast food*) modern yaitu makanan tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap, seperti *fried chicken*, *hamburger*, *pizza*, *spaghetti* dan *sandwich*. Di Indonesia yang lebih dikenal sebagai *fast food* adalah makanan modern yang bermenu barat bergaya modern. Sejak masuknya makanan luar yang ditandai dengan berdirinya restoran-restoran asing, barulah restoran *fast food* menjadi populer di Indonesia.

3) Kandungan zat makanan dalam *fast food*

Makanan cepat saji (*fast food*) seperti *kentucky fried chicken* dan *burger* sudah akrab dilidah sebagian orang Indonesia terutama kaum muda. Makanan jenis ini selain nikmat, penyajiannya juga tidak memerlukan waktu yang lama. Menurut Khomsan (2003) “*Fast food* umumnya mengandung kalori, kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat”. Pendapat di atas diperkuat oleh Tarwoto (2010:16) yang menjelaskan bahwa “makanan cepat saji relatif mengandung kadar lemak dan garam yang tinggi. Minuman yang tersedia pada restoran cepat saji seperti minuman ringan (*soft drink*) juga menambah masukan kalori berlebih pada remaja”.

Kandungan kalori dan lemak khususnya *saturated fat* yang berlebih pada *fast food* akan berdampak pada peningkatan berat badan yang tidak ideal sebagai pemicu terjadinya obesitas dan akan

berdampak pada timbulnya gangguan sistem kardiovaskuler pada masa datang. Kandungan zat makanan yang banyak dalam *fast food* diantaranya:

a) *Saturated Fat*

Saturated fat adalah jenis lemak yang merangsang hati untuk memproduksi banyak kolesterol. Kolesterol sendiri didapat dengan dua cara: pertama, dihasilkan oleh tubuh dan kedua, berasal dari produk hewani yang dimakan. Kolesterol banyak terdapat pada daging, ikan, telur, mentega, susu dan keju. Bila jumlahnya banyak, kolesterol dapat menutup saluran darah. Tersumbatnya saluran darah tersebut mengakibatkan pasokan darah dan oksigen dalam darah tidak lancar ke seluruh tubuh, termasuk ke otak. ketidaklancaran pasokan darah dan oksigen ke otak dapat menyebabkan stroke.

b) Gula

Gula terutama gula buatan, tidak baik untuk kesehatan karena dapat menyebabkan penyakit gula atau diabetes, kerusakan gigi, dan obesitas. Makanan atau minuman yang mengandung banyak gula antara lain: cake, cookies, dan minuman bersoda (*soft drink*). Minuman bersoda biasanya disajikan bersama dengan makanan cepat saji. Minuman bersoda mengandung paling banyak gula, dari satu kaleng minuman bersoda mengandung sedikitnya sembilan sendok teh gula.

Kenyataannya dalam sehari tubuh hanya membutuhkan empat gram atau satu sendok teh gula.

c) *Sodium*

Sodium adalah bagian dari garam. Banyak makanan kemasan atau kalengan berkadar sodium tinggi. Sodium tidak boleh terlalu banyak dalam tubuh. Untuk ukuran orang dewasa, sodium yang aman jumlahnya tidak boleh lebih dari 300 miligram. Bila sodium terlalu banyak dapat meningkatkan aliran dan tekanan darah sehingga bisa membuat tekanan darah tinggi. Tekanan darah yang tinggi juga akan berpengaruh munculnya gangguan ginjal, penyakit jantung, dan stroke. Sodium banyak terdapat pada ayam goreng, burger, cheese burger, bologna, pizza, segala jenis snack, keripik kentang, dan lain-lain.

d) *Garam*

Fast food cenderung terasa gurih dan menimbulkan rasa nikmat, karena mengandung banyak garam. Kadar garam yang normal akan membantu fungsi metabolisme tubuh, namun apabila berlebihan maka tekanan darah bisa naik dan menimbulkan resiko sakit jantung (Sumardi dalam Anita, 2011).

4) Bahaya makanan cepat saji (*fast food*)

Menghasilkan cita rasa yang enak, *fast food* mengandung banyak lemak, garam dan gula, termasuk bahan tambahan pangan atau zat aditif sintetis untuk menimbulkan cita rasa (seperti MSG) sehingga *fast food* berpotensi menimbulkan banyak penyakit. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No:772/MENKES/PER/IX/1988 tentang Bahan Tambahan Makanan, maka yang dimaksud dengan “bahan tambahan makanan adalah antioksidan, antikempal, pengatur keasaman, pemanis buatan, pemutih/pematang tepung, pengemulsi, pemantap, pengental, pengawet, pengeras, pewarna alami maupun buatan, penyedap rasa, aroma, dan pengikat logam (sekustran)”. Jadi, bahan tambahan makanan dengan sengaja ditambahkan kedalam makanan untuk mempertahankan kualitas makanan. Bahan tambahan makanan yang berupa zat aditif sintetis pada umumnya tidak mempunyai nilai gizi sehingga jika digunakan dalam jumlah yang berlebihan akan menimbulkan masalah pada kesehatan.

Menurut Khomsan (2003), “*fast food* dikatakan negatif karena ketidakseimbangannya (dari segi porsi serta komposisi sayuran sehingga miskin akan vitamin dan mineral), tinggi garam dan rendah serat (merupakan faktor pemicu munculnya penyakit hipertensi), serta sumber lemak dan kolesterol (mengandalkan pangan hewani ternak sebagai menu utama”. Selanjutnya

Novitasari dalam Fitri (2011: 5) menjelaskan bahwa “Ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh dapat terjadi jika *fast food* dijadikan sebagai pola makan setiap hari. Kelebihan kalori, lemak, dan natrium akan terakumulasi dalam tubuh seseorang dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif (tekanan darah tinggi, jantung koroner, dan diabetes mellitus, serta obesitas”. Saat ini penyakit-penyakit degeneratif tersebut tidak hanya diderita orang tua yang sudah berumur, tetapi juga anak muda.

Tarigan (2012) menguraikan dampak negatif mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) diantaranya yaitu:

a. Meningkatkan Risiko Serangan Jantung

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

b. Membuat Ketagihan

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

c. Meningkatkan Berat Badan

Jika suka mengonsumsi makanan cepat saji dan jarang berolahraga, maka dalam beberapa minggu tubuh akan

mengalami penambahan berat badan yang tidak sehat. Lemak yang di dapat dari mengonsumsi makanan cepat saji tidak digunakan dengan baik oleh tubuh jika tidak berolahraga. Lemak inilah yang kemudian tersimpan dan menumpuk dalam tubuh.

d. Meningkatkan Risiko Kanker

Kandungan lemak yang tinggi yang terdapat dalam makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko kanker, terutama kanker payudara dan usus besar.

e. Memicu Diabetes

Kandungan kalori dan lemak jenuh yang tinggi dalam makanan cepat saji akan memicu terjadinya resistensi insulin yang berujung pada penyakit diabetes. Resistensi insulin terjadi ketika sel-sel tubuh tidak merespon insulin sehingga menurunkan penyerapan glukosa yang menyebabkan banyak glukosa menumpuk di aliran darah.

World Health Organization (WHO) dan *Food Agricultural Organization (FAO)* (2000) menyatakan bahwa “ancaman potensial dari residu bahan makanan terhadap kesehatan manusia dibagi dalam 3 kategori yaitu: a) aspek toksikologis, kategori residu bahan makanan yang dapat bersifat racun terhadap organ-organ tubuh, b) aspek mikrobiologis, mikroba dalam bahan makanan yang dapat mengganggu keseimbangan mikroba dalam

saluran pencernaan, c) aspek imunopatologis, keberadaan residu yang dapat menurunkan kekebalan tubuh”. Dampak negatif zat aditif terhadap kesehatan dapat secara langsung maupun tidak langsung, dalam jangka pendek maupun jangka panjang

Tabel 1. Kandungan zat pada *fast food* dan dampaknya terhadap kesehatan

Zat Aditif	Dampak Terhadap Kesehatan
Sulfit	Sesak nafas, gatal-gatal, dan bengkak.
Zat warna	Menimbulkan alergi, kanker hati, menyebabkan hypertrophy, hyperplasia, dan carcinomas kelenjer tiroid.
MSG	Kerusakan otak, kelainan hati, trauma, hipertensi, stress, demam tinggi, mempercepat proses penuaan, alergi kulit, mual, muntah, migren, asma, depresi, dan ketidakmampuan belajar.
BHT dan BHA	Menyebabkan kelainan kromosom pada orang yang alergi terhadap aspirin.
Pemanis	Menyebabkan kanker kantong kemih (<i>saccharin</i>), gangguan saraf dan tumor otak (<i>aspartan</i>).

Sumber:stephanies. 2013

<http://kelassekolah.blogspot.com/2013/04/dampak-negatif-penggunaan-zat-aditif-1.html>

3. Perilaku siswa SMA dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*)

a. Perilaku Konsumen

Notoatmodjo (2003: 118) menyatakan bahwa “perilaku adalah aktivitas dari apa yang dikerjakan oleh manusia, baik dapat diamati secara langsung atau secara tidak langsung”. Menurut Bloom dalam

Purtiantini (2010: 30) perilaku seseorang terdiri dari tiga bagian yaitu ranah kognitif, ranah afektif, ranah psikomotor. Sedangkan Robert Kwick dalam Notoatmodjo (1997: 123) mengemukakan bahwa “perilaku adalah tindakan atau perbuatan seseorang yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari”.

Sumarwan dalam Yasminia, (2003: 4) menyatakan bahwa “Perilaku konsumen adalah semua kegiatan, tindakan, serta proses psikologis yang mendorong tindakan tersebut pada saat sebelum membeli, ketika membeli, menggunakan, menghabiskan produk dan jasa setelah melakukan hal-hal di atas atau kegiatan evaluasi”. Menurut Swastha (2000: 10), “perilaku konsumen adalah kegiatan-kegiatan individu yang secara langsung terlibat dalam mendapatkan dan mempergunakan barang-barang dan jasa-jasa termasuk didalamnya proses pengambilan keputusan pada persiapan dan penentuan kegiatan tersebut”.

Engel, Blackwell dan Miniard (1994: 3) menjelaskan bahwa “perilaku konsumen adalah tindakan yang terlibat dalam mendapatkan, mengkonsumsi, dan menghabiskan produk dan jasa, termasuk proses keputusan yang mendahului tindakan ini”. Keputusan konsumen yang dilaksanakan dalam bentuk tindakan mengkonsumsi tidak muncul begitu saja, tetapi melalui suatu tahapan tertentu. Berdasarkan pendapat Engel, Blackwell dan Miniard (1994: 133) “terdapat lima tahapan proses keputusan konsumen, yaitu pengenalan kebutuhan,

pencarian informasi, evaluasi alternatif, pembelian, dan evaluasi hasil pembelian”.

“Perilaku konsumsi makan seperti halnya perilaku lainnya pada diri seseorang, satu keluarga atau masyarakat dipengaruhi oleh wawasan dan cara pandang dan faktor lain yang berkaitan dengan tindakan yang tepat. Di sisi lain, perilaku konsumsi makan dipengaruhi pula oleh wawasan atau cara pandang seseorang terhadap masalah gizi (Khomsan, 2003).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku konsumen merupakan tindakan mendapatkan, menggunakan dan menghabiskan barang dan jasa, serta termasuk unsur penting didalamnya proses pengambilan keputusan.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku konsumen

Menurut Engel, Blackwell dan Miniard (1994: 46), perilaku konsumen dipengaruhi dan dibentuk oleh beberapa faktor berikut:

- 1) Faktor lingkungan yaitu nilai-nilai budaya dan etnis, kelas sosial, pengaruh pribadi, keluarga, situasi.
- 2) Perbedaan individu yaitu sumber daya konsumen, motivasi, pengetahuan, sikap, kepribadian, gaya hidup, demografi.
- 3) Proses psikologis yaitu pemrosesan informasi, pembelajaran, perubahan sikap.

Notoatmodjo (2003: 124) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku dibedakan menjadi dua yaitu:

- 1) Faktor *intern* yang mencakup pengetahuan, kecerdasan, persepsi, emosi, motivasi dan sebagainya yang berfungsi untuk mengolah rangsangan dari luar. Perubahan perilaku dalam diri seseorang dapat diketahui melalui persepsi. Persepsi adalah sebagai pengalaman yang dihasilkan melalui panca indra. Setiap orang mempunyai persepsi yang berbeda, meskipun mengamati terhadap objek yang sama. Motivasi yang diartikan sebagai suatu dorongan bertindak untuk mencapai suatu tujuan juga dapat terwujud dalam bentuk perilaku. Perilaku juga dapat timbul karena emosi.
- 2) Faktor *ekstern* yang mencakup lingkungan sekitar baik fisik maupun non fisik seperti iklim, manusia, sosial ekonomi, kebudayaan, dan sebagainya.

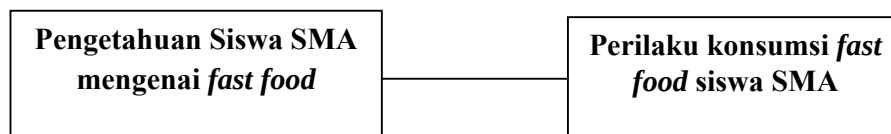
Dengan demikian dapat disimpulkan berdasarkan uraian di atas bahwa perilaku terbentuk dimulai dari pengetahuan terhadap objek dan respon yang berasal dari diri individu. Selain itu perilaku dibentuk melalui suatu proses dan berlangsung dalam interaksi manusia dengan lingkungannya.

B. Kerangka Konseptual

Mengonsumsi *fast food* sudah menjadi gaya hidup kalangan masyarakat, termasuk kalangan remaja. *Fast food* itu sendiri adalah makanan yang disiapkan dalam waktu singkat, mudah disajikan, praktis dan diolah dengan cara yang sederhana. Berbagai macam alasan dapat dijadikan faktor untuk mengonsumsi *fast food*, mulai dari *trend*, gengsi, harga, promosi media, variasi pilihan menu, hingga suasana dan lokasi tempat penjualan makanan itu sendiri.

Perilaku konsumen merupakan tindakan yang terlibat dalam mendapatkan, mengonsumsi, dan menghabiskan produk. Pengetahuan remaja mengenai makanan cepat saji (*fast food*) merupakan kemampuan kognitif yang dimiliki oleh remaja sehubungan dengan definisi, penggolongan, dan kandungan zat gizi makanan cepat saji (*fast food*), serta bahaya mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

Sesuai dengan judul penelitian hubungan pengetahuan dan sikap mengenai *fast food* dengan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang, maka dapat digambarkan kerangka konseptual sebagai berikut:



C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual diatas maka hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini sebagai berikut:

H₀ = Tidak terdapat hubungan pengetahuan mengenai *fast food* dengan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

H_a = Terdapat hubungan pengetahuan mengenai *fast food* dengan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan siswa mengenai makanan cepat saji (*fast food*) yaitu definisi *fast food*, penggolongan *fast food*, kadungan zat makanan dalam *fast food* serta bahaya mengkonsumsi *fast food* diperoleh tingkat pencapaian responden sebesar 59% dengan kategori rendah.
2. Perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) siswa berdasarkan faktor *intern* dan faktor *ekstern* diperoleh tingkat pencapaian responden sebesar 81% dengan kategori tinggi.
3. Dari hasil analisis data diperoleh bahwa terdapat hubungan antara variabel (X) pengetahuan mengenai makanan cepat saji (*fast food*) dengan variabel (Y) perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), besarnya koefisien korelasi yaitu 0,615 yang menyatakan kedua variabel berhubungan kuat.

B. Saran

1. Kepada pihak sekolah khususnya guru untuk dapat memberikan atau berbagi informasi dan pengetahuan kepada siswa mengenai makanan yang akan dikonsumsi serta bahaya dari zat sintesis bahan tambahan makanan melalui mata pelajaran yang terkait maupun diluar pelajaran.

2. Kepada siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP agar lebih selektif lagi dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang lebih sehat yang dapat menunjang kebutuhan remaja untuk masa pertumbuhan dan perkembangan serta mengurangi mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Remaja juga dituntut untuk lebih kritis dalam mencari informasi mengenai makanan yang akan dikonsumsi. Siswa sebagai remaja sebaiknya mengerti dan memahami bahwa makanan tradisional mempunyai komposisi yang baik dengan motto 4 sehat 5 sempurna. Makanan tradisional lebih memiliki keanekaragaman bahan makanan yang cukup banyak untuk dikonsumsi.
3. Kepada peneliti lainnya untuk dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan kajian melakukan penelitian yang relevan mengenai faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Adrnin. 2009. *Fenomena Fast Food Modern dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Konsumen*. <http://www.eurekaindonesia.org/fenomena-makanan-siap-saji-dan-dampaknya-terhadap-kesehatan-konsumen/>. diunduh Tgl 8 Maret 2013.
- Amelia, Kindi. 2013. *Hubungan Pengetahuan Makanan dan Kesehatan dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang*. Skripsi. Padang:FT-UNP.
- Azwar, S. 2004. *Teori Sikap Manusia & Pengukurannya*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- Diartawan, I Kadek Agus. 2009. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Motivasi Keluarga Merawat Klien Stroke di Poliklinik Saraf RSPAD Gatot Subroto. www.library.upnvj.ac.id . diunduh Tgl 18 Nov 2013
- Dwi Oktaviani, Wiwied. 2012. *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Masa Tubuh (IMT)*. <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/JKM>. diunduh Tgl 5 Maret 2013.
- E.F. Tarigan. 2012. *Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji*. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/31100> . diunduh Tgl 15 November 2013.
- Engel, James F, Roger D. Blackwell and Paul W. Miniard. 1994. *Prilaku Konsumen*. Jilid 1. Edisi keenam. Jakarta:Binarupa Aksara
- Engel, James F, Roger D. Blackwell and Paul W. Miniard. 1995. *Prilaku Konsumen*. Jilid 2. Edisi keenam. Jakarta:Binarupa Aksara
- Fitri, SJ. 2011. *Kebiasaan Konsumsi Fast Food Pada Siswa yang Berstatus Gizi Lebih di SMA Kartini Batam*. <http://repository.ipb.ac.id>. Diunduh Tgl 8 Maret 2013.
- Khomsan, Ali. 2003. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta:PT.Raja Grafindo Persada.
- M.A, Morrison. 2012. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta:Kencana Prenada Media Group.
- Meirina, Ira. 1999. *Partisipasi Ibu Rumah Tangga Dalam Penyebaran Informasi Pendidikan Kesehatan Keluarga*. Tesis. Jakarta: IKIP Jakarta