
Determinan Perilaku Konsumsi Makanan *Fast Food* Dengan Pendekatan *Social Cognitive Theory* Upaya Preventif Obesitas Pada Siswa SMAIT Ukhuwah Banjarmasin

St. Hateriah^{1*}, Sarkiah², Esti Yuandari,³

^{1*},³Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

²Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia * Email :
siti.hateriah@gmail.com

DOI: [10.33859/dksm.v15i1.946](https://doi.org/10.33859/dksm.v15i1.946)

Latar belakang : Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan makanan praktis yang kurang serat dan nutrisi. Dampak yang akan dirasakan berupa gangguan kesehatan dalam jangka waktu pendek maupun jangka panjang, seperti obesitas.

Tujuan : Menganalisis faktor determinan yang mempengaruhi perilaku remaja dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja dengan pendekatan *Social Cognitive Theory*.

Metode : Jenis penelitian kuantitatif menggunakan deskriptif observasional dengan desain *cross sectional*. Objek penelitian adalah siswa SMAIT Ukhuwah Banjarmasin dengan populasi 462 siswa, penarikan sampel menggunakan sampel acak sederhana (*Simple Random sampling*) yang berjumlah 82 orang.

Hasil : Ada pengaruh faktor karakteristik terhadap konsumsi makanan siap saji yaitu jenis kelamin dengan *p value* 0,018 dan uang saku dengan *p value* 0,04, sedangkan variabel status gizi tidak berpengaruh. Analisis Kognitif/Efikasi diri yaitu pengetahuan dengan *p value* 0,86, dan sikap dengan *p value* 0,75 kedua variabel ini terbukti tidak berpengaruh terhadap perilaku siswa dalam mengkonsumsi makanan *fast food*. Analisis faktor lingkungan sosial adalah pengaruh orangtua dengan *p value* 0,92 artinya tidak ada pengaruh orangtua terhadap perilaku dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), pengaruh teman dengan *p value* 0,01 dan pengaruh Media dengan *p value* 0,013 kedua variabel ini berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku siswa dalam mengkonsumsi makanan *fast food*.

Kesimpulan : Efikasi diri yang tinggi tidak menjamin perilaku konsumsi makanan *fast food* baik karena dipengaruhi oleh faktor karakteristik dan lingkungan sosial. Perlu dilakukan sosialisasi kepada siswa berupa penyuluhan kesehatan tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) sebagai upaya preventif obesitas pada siswa.

Kata Kunci : Efikasi diri, *Fast food*, Kognitif, Makanan Cepat Saji

Determinants Of Fast Food Consumption Behavior Using A Social Cognitive Theory Approach To Obesity Preventive Efforts In SMAIT Ukhuwah Banjarmasin Students

Abstract

Background: Fast food is a convenience food that lacks fiber and nutrients. The impact will be felt in the form of health problems in the short and long term, such as obesity.

Objective: Analyzing the determinants that influence adolescent behavior in consuming fast food (fast food) as an effort to prevent obesity in adolescents with the Social Cognitive Theory approach.

Methods: This type of quantitative research uses descriptive observational with cross sectional design. The object of research was SMAIT Ukhuwah Banjarmasin students with a population of 462 students, sampling using simple random sampling (Simple Random sampling) which amounted to 82 people.

Results: There is an influence of characteristic factors on fast food consumption, namely gender with a *p* value of 0.018 and pocket money with a *p* value of 0.04, while nutritional status variables have no effect. Analysis of Cognitive / Self-efficacy, namely knowledge with a *p* value of 0.86, and attitudes with a *p* value of 0.75, these two variables proved to have no effect on student behavior in consuming fast food. Analysis of social environmental factors is the influence of parents with a *p* value of 0.92, meaning that there is no parental influence on behavior in consuming fast food (fast food), the influence of friends with a *p* value of 0.01 and the influence of the media with a *p* value of 0.013 these two variables have a significant effect on student behavior in consuming fast food.

Conclusion: High self-efficacy does not guarantee good fast food consumption behavior because it is influenced by characteristic factors and the social environment. It is necessary to socialize students in the form of health counseling about fast food consumption as an effort to prevent obesity in students.

Keywords: Self-efficacy, Fast food, Cognitive, Fast Food.

Pendahuluan

Remaja adalah golongan yang paling mudah terkena pangaruh budaya dari luar bukan hanya penampilan fisik tetapi perubahan gaya hidup dan pola dalam konsumsi makanan. Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab, karena usia remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi untuk peningkatan

pertumbuhan fisik. Adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Pergeseran konsep makan bangsa Indonesia merupakan contoh konkret dampak adanya pengaruh budaya asing yang masuk ke dalam tubuh manusia bangsa Indonesia. Salah satu bentuk pergeseran konsep makan yaitu menjamurnya makanan cepat saji atau yang sering disebut *fast food* di Indonesia (Widyastuti, 2018). Pada

masa remaja pemilihan makanan juga tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi juga untuk bersosialisasi, dan kesenangan. Makanan merupakan kebutuhan pokok untuk perkembangan dan pertumbuhan, sehingga remaja harus mengkonsumsi makanan yang bergizi baik kualitas maupun kuantitasnya.

Makanan cepat saji (*fast food*) adalah makanan yang disiapkan dan disajikan secara cepat. Menurut (Nurwijayanti 2018) yang menyatakan bahwa pola makan menunjukkan cara seseorang dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan nutrisi bagi seseorang yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi jenis makanan, waktu makan dan frekuensi makan. Masalah perubahan gaya hidup pada remaja biasanya timbul dan menjadi pengaruh yang cukup besar untuk kebiasaan makan pada remaja, dimana remaja mulai untuk berinteraksi dengan lingkungan yang memiliki pengaruh lebih banyak dan remaja juga mulai mengalami pembentukan perilaku, yang membuat remaja untuk lebih aktif, memilih lebih sering makan di luar rumah, serta banyak

mendapat pengaruh dalam menentukan pilihan makanan yang akan dimakan.

Kehadiran makanan cepat saji dalam industri makanan di Indonesia juga bisa mempengaruhi pola makan kaum remaja di kota. Khususnya bagi remaja tingkat menengah ke atas, restoran makanan cepat saji merupakan tempat yang tepat untuk bersantai. Makanan di restoran *fast food* ditawarkan dengan harga terjangkau dengan kantong mereka, servisnya cepat dan jenis makanannya memenuhi selera. Makanan cepat saji umumnya mengandung energi, kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Makanan cepat saji adalah gaya hidup remaja (Wandansari 2015).

Berdasarkan data World Health Organisation (WHO) tahun 2020 diketahui bahwa 80% remaja di dunia sering mengkonsumsi *fast food* yang terdiri dari 50% makan pagi. Saat ini banyak remaja yang menyukai makanan cepat saji atau *fast food*. Di kota besar banyak dijumpai remaja mengkonsumsi makanan cepat saji atau *fast*

food. Makanan cepat saji (*fast food*) adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan beberapa faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas. (Hanafi and Hafid 2019).

Kebiasaan masyarakat khususnya kalangan remaja mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) karena dianggap praktis dan mengikuti tren gaya hidup. Dampak buruk dari kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) jika dikonsumsi secara berlebihan bisa menyebabkan gangguan kesehatan salah satunya obesitas (Asthiningsih and Lestari 2020). Obesitas adalah suatu kondisi dimana terjadi penumpukan jaringan lemak secara berlebih di dalam tubuh, penumpukan lemak yang berlebih akan mengganggu dan mengakibatkan masalah

kesehatan seperti jantung, diabetes bahkan kematian (Indonesia KKR)

Hasil survei dan wawancara terhadap 6 orang siswa, 4 orang mengatakan sering mengkonsumsi makanan cepat saji pada saat sarapan karena praktis, dan 2 orang lainnya mengatakan bahwa sering mengkonsumsi makanan cepat saji pada malam hari. Jika dilihat dari postur tubuh siswa SMAIT ada beberapa yang tergolong kategori gemuk. Berdasarkan hasil tersebut perlu dilakukan penelitian mengenai faktor determinan yang mempengaruhi remaja dalam perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

Bahan Dan Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan deskriptif observasional dengan desain *cross sectional*. Objek penelitian adalah siswa SMAIT Ukhuwah Banjarmasin dengan jumlah populasi sebanyak 462 siswa, penarikan sampel menggunakan sampel acak sederhana (*Simple Random sampling*) yang berjumlah 82 orang. Analisis data menggunakan analisis

univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi setiap variabel, analisis bivariat yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari variabel yang diteliti menggunakan uji Chi square dan analisis multivariat adalah untuk menganalisis variabel mana yang paling berpengaruh dengan uji Regresi Logistik.

Hasil

Teori kognitif sosial (*social cognitive theory*) menekankan pada faktor sosial, faktor kognitif dan mental individu yang berperan penting dalam pembelajaran. Faktor kognitif adalah ekspektif atau harapan individu untuk meraih keberhasilan. Menurut (Bandura 1999) mengembangkan model yang disebut deterministik resiprokal yang terdiri dari 3 faktor utama yaitu : (1) Perilaku, (2) Person/Kognitif, dan (c) Lingkungan. Ketiga faktor ini saling berinteraksi. Dalam model ini faktor person (kognitif) sangat berperan penting. Teori kognitif sosial adalah teori yang menonjolkan gagasan bahwa sebagian besar pembelajaran manusia terjadi dalam sebuah lingkungan sosial. Dengan mengamati orang

lain, manusia memperoleh pengetahuan, aturan-aturan, keterampilan-keterampilan, strategi-strategi, keyakinan-keyakinan, dan sikap-sikap.

A. Karakteristik Responden

Dari 82 siswa yang menjadi responden didapatkan jenis kelamin perempuan sebanyak 50 orang (60,98%), sedangkan laki-laki 32 orang (39,03 %). Besar uang saku siswa paling banyak antara Rp. 20.000 sampai 50.000 sebanyak 32 orang (39,02 %). Status gizi siswa paling banyak normal sebanyak 51 orang (62,20 %), obesitas sebanyak 14 orang (17,07 %).

B. Pengetahuan Siswa Tentang Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Menurut Notoatmodjo, pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Jadi pengetahuan adalah berbagai macam hal yang diperoleh seseorang melalui panca indera. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau

kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Pada penelitian ini pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner dengan tiga kategori yaitu, Pengetahuan Baik (skor 76 – 100%), Pengetahuan Cukup (skor 56 – 75%), dan Pengetahuan Kurang (skor <56%). Hasil penelitian didapatkan bahwa pengetahuan siswa tentang makanan cepat saji tergolong “Cukup” sebanyak 34 orang (41%), pengetahuan “Baik” sebanyak 29 orang (35%) dan pengetahuan kurang sebanyak 19 orang (23%).

C. Gambaran Perilaku Siswa Terhadap Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*).

luar (Notoatmoji). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa perilaku siswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji kurang baik sebanyak 43 orang (52%) sedangkan siswa yang mempunyai perilaku baik sebanyak 39 orang (48%). Padahal kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji

(fast food) secara terus menerus tidak baik untuk kesehatan.

D. Gambaran Berdasarkan Pengaruh Orangtua Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*).

Peran orangtua sangat penting terutama untuk asupan makanan yang dikonsumsi oleh siswa. Makanan cepat saji (fast food) adalah makanan yang paling cepat dan praktis untuk disajikan. Hasil penelitian yang didapatkan bahwa sebagian besar orangtua tidak berpengaruh terhadap perilaku konsumsi makanan cepat saji sebanyak 50 orang (61%) artinya orangtua selalu memantau makanan yang dikonsumsi oleh siswa setiap hari dan tidak menyajikan makanan cepat saji (fast food) untuk sarapan.

E. Gambaran Berdasarkan Pengaruh Teman Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*).

Teman mempunyai peranan penting dalam mempengaruhi perilaku makan siswa, baik laki-laki maupun perempuan sangat terobsesi dengan hubungan pertemanan (Putri Afifah et

al. 2017). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) sebagian siswa mendapat pengaruh teman sebanyak 44 orang (54%) dan sebanyak 38 orang (46%) tidak terpengaruh dengan ajakan teman untuk mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi siswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) adalah teman, paling banyak siswa mengatakan bahwa mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) karena ditarik teman dan makanan siap saji (*fast food*) menjadi pilihan untuk nongkrong bersama teman-teman pada saat berkumpul dengan teman-teman diluar jam sekolah. Menurut (Putri Afifah et al. 2017) bahwa siswa mengekspresikan kemampuan dan mengadopsi kesukaan makanan dan membuat pilihan makanan berdasarkan apa yang teman-teman lakukan dan tidak mengiraukan pilihan makanan yang ada dalam keluarga.

F. Gambaran Berdasarkan Pengaruh Media Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*).

Penggunaan media sosial bagi siswa semakin meningkat beberapa tahun terakhir. Kondisi ini sangat menguntungkan banyak *brand* makanan termasuk makanan cepat saji (*fast food*) ((Zogara, Loaloka, and Pantaleon 2022)). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 45 siswa (55%) terpengaruh mengkonsumsi makanan cepat saji melalui media karena tergiur dengan iklan baik di televisi maupun media sosial lainnya.

Pembahasan

A. Analisis Berdasarkan Karakteristik Siswa Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*).

Konsumsi *fast food* atau makanan cepat saji dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah karakteristik siswa. Sesuai dengan Data Pokok Siswa di SMAIT Ukhuwah bahwa mayoritas siswa berjenis kelamin perempuan dari 82 siswa yang menjadi responden didapatkan jenis kelamin

perempuan sebanyak 50 orang (61%), sedangkan laki-laki 32 orang (39 %) hasil uji statistik diperoleh *p value* 0,018 artinya ada pengaruh jenis kelamin terhadap perilaku konsumsi *fast food*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan perempuan lebih banyak memiliki perilaku konsumsi makanan *fast food* dengan kategori baik sebanyak 29 orang (35,4%) dibandingkan dengan laki-laki hanya 10 orang (12,2%) hal ini disebabkan karena perempuan lebih cenderung hati-hati dalam memilih makanan dibandingkan dengan laki-laki, perempuan lebih memperhatikan keamanan pangan, kesehatan, dan berat badan.

Status gizi siswa terhadap perilaku konsumsi makanan *fast food* termasuk perilaku tidak baik dengan *p value* 0,37 artinya tidak ada pengaruh antara status gizi dengan perilaku konsumsi *fast food*, hasil penelitian paling banyak perilaku tidak baik dalam konsumsi *fast food* adalah dengan status gizi Normal/ideal sebanyak 51 orang (62,2%), kemudian status gizi obesitas sebanyak 14 orang (17,1%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah uang saku yang paling banyak adalah antara Rp. 20.000 sampai 50.000 sebanyak 32 orang (39.02 %) berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* 0,04 artinya ada pengaruh yg signifikan antara besar uang saku dengan perilaku mengkonsumsi makanan *fast food*. Semakin besar uang saku maka semakin banyak dan semakin sering siswa mengkonsumsi makanan *fast food* sehingga memberikan peluang untuk membeli makanan cepat saji (*fast food*). Beberapa penelitian lain sejalan dengan penelitian ini ((Samingan, Azwalika, and Octaviani 2021)) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara uang saku dengan tindakan mengkonsumsi makanan cepat saji. Adanya hubungan yang erat antara jumlah uang saku remaja dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji, sehingga uang saku mempengaruhi makanan yang dikonsumsi dan mampu mempermudah untuk membeli suatu makanan. Semakin besar uang saku yang dimiliki siswa maka semakin besar potensi makanan yang akan dikonsumsi. Individu yang memiliki uang saku lebih

cenderung memiliki daya beli yang tinggi sehingga mempunyai resiko untuk mengkonsumsi fast food (Kusgandari 2018).

B. Analisis Berdasarkan Kognitif/Efikasi diri Siswa Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*).

(Bandura 1999), mendefinisikan efikasi diri (self efficacy sebagai keyakinan individu bahwa ia dapat menguasai situasi dan memperoleh hasil yang positif. Efikasi diri juga sebagai salah satu penentu yang paling kuat dari perubahan perilaku. Efikasi diri penting dalam perubahan perilaku, karena hal ini mempengaruhi sebagian besar usaha yang dilakukan dalam suatu hal yang dapat dicapai. Sehingga dengan efikasi diri yang tinggi akan membuat individu memiliki perubahan yang signifikan terhadap peningkatan perilaku kesehatan (Stacey et al. 2015)

Pengetahuan adalah salah satu faktor dominan penting dalam membentuk tindakan atau perilaku seseorang (notoatmojo, 2010). Pengetahuan yang dimiliki seseorang mampu mendorong kesadaran serta pemahaman

terkait perilaku, khususnya perilaku dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pengetahuan siswa terhadap perilaku konsumsi makanan *fast food* yang pengetahuan Baik sebanyak 29 siswa (35%) dengan presentase perilaku konsumsi *fast food* yang kurang baik, hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,86 artinya nilai $p > 0,05$ sehingga tidak ada pengaruh yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi *fast food*. Sebagian besar siswa mengerti bahwa mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) >2 kali dalam seminggu bisa memicu peningkatan berat badan yang jika dilakukan terus menerus bisa menyebabkan obesitas. Hal ini sejalan dengan penelitian (Salsabilla and Sulistyowati 2021) bahwa tidak ada hubungan antara variabel pengetahuan dengan tindakan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan uji statistik menunjukkan nilai *p value* 0,345 hal ini dikarenakan mayoritas responden berpengetahuan baik tapi memiliki perilaku kurang baik.

Pengaruh sikap dengan perilaku konsumsi makanan fast food memiliki sikap negatif sebanyak 33 orang (40,3%) sedangkan yang memiliki sikap positif sebanyak 49 orang (59,8%) dengan nilai p value 0,75 hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara sikap dengan perilaku konsumsi fast food, walaupun siswa memiliki sikap positif tapi perilaku konsumsi makanan fast food tidak baik. Sejalan dengan penelitian Samingan bahwa siswa yang memiliki sikap positif belum tentu memiliki perilaku yang baik dalam konsumsi makanan cepat saji, meskipun siswa mengetahui bahwa mengkonsumsi makanan siap saji tidak baik untuk kesehatan (Samingan, Azwalika, and Octaviani 2021)

C. Analisis Berdasarkan faktor lingkungan sosial Siswa Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*).

Faktor lingkungan sosial sangat penting dan mempunyai pengaruh untuk perubahan perilaku seseorang, dalam penelitian ini

lingkungan sosial siswa adalah orangtua, teman dan media informasi.

Orangtua berperan penting dalam proses tumbuh kembang anak, terutama dalam hal mengarahkan anak dalam menghadapi segala bentuk perubahan yang terjadi. Masa remaja menjadi fase dimana anak mengalami peralihan dari fase anak-anak menjadi dewasa, sehingga seringkali terjadi perubahan gaya hidup, pola pikir, tingkat emosional, dan cara pandang terhadap sesuatu, seperti perilaku dalam mengkonsumsi makanan. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa tidak ada pengaruh orangtua terhadap perilaku siswa dalam konsumsi makanan fast food, berdasarkan uji statistik menunjukkan nilai p value 0,92. Hal ini berarti orangtua memperhatikan pola makan anak dengan tidak menyiapkan sarapan makanan fast food. Penelitian yang dilakukan oleh (Lisna, Jumartin Gerung, and Ari Tjahyadi Rafiuddin 2023), bahwa orangtua mereka tidak mendukung untuk mengkonsumsi makanan dan minuman cepat saji. Orangtuanya lebih mementingkan pola menu empat sehat lima

sempurna karena orangtua peduli terhadap anak dalam memenuhi kebutuhan pola hidup sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebagian besar siswa terpengaruh dari teman untuk mengkonsumsi makanan fast food dengan nilai p value 0,01 artinya sangat erat pengaruh dari teman terhadap perilaku siswa dalam mengkonsumsi fast food. Ajakan teman menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi siswa untuk mengkonsumsi makanan fast food. Penelitian lain yg sejalan ((Yetmi, Harahap, and Lestari 2021)), bahwa faktor yang mempengaruhi siswa mengkonsumsi fast food adalah teman, teman sering mengkonsumsi fast food di dalam kelas, aroma fast food yang harum dan bentuk yang menarik membuat siswa lainnya juga tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang sama.

Berbagai media memiliki dampak yang cukup besar terhadap perilaku seseorang, baik media online maupun media offline. Perkembangan teknologi yang sangat pesat membuat para remaja mudah mengakses informasi mengenai hal baru disekitarnya,

termasuk tren konsumsi makanan cepat saji (Salsabilla and Sulistyowati 2021).

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,013 yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan antara Media dengan perilaku konsumsi makanan fast food. Media adalah sumber informasi yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi sehingga dapat merangsang pikiram, perasaan, perhatian dan minat penerima informasi. Perilaku konsumsi makanan fast food karena adanya paparan informasi dari berbagai media seperti, internet, televisi, majalah, radio, poster dan media lainnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa yang terpengaruh dengan paparan informasi dari media mempunyai pengetahuan yang baik artinya walaupun mereka mengetahui bahaya mengkonsumsi fast food berlebihan tapi mereka tergiur dengan adanya informasi dari media.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa analisis karakteristik yang mempengaruhi perilaku konsumsi makanan *fast food* adalah jenis

kelamin dengan nilai p value 0,018 dan besar uang saku dengan nilai p value 0,04, sedangkan variabel status gizi tidak berpengaruh terhadap perilaku siswa dalam mengkonsumsi makanan *fast food*. Analisis berdasarkan Kognitif/Efikasi diri terhadap perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Siswa adalah pengetahuan dengan nilai p value 0,86, dan sikap dengan nilai p value 0,75 kedua variabel ini terbukti tidak berpengaruh terhadap perilaku siswa dalam mengkonsumsi makanan *fast food*. Analisis Berdasarkan faktor lingkungan sosial Siswa Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Siswa adalah pengaruh orangtua dengan nilai p value 0,92 artinya tidak ada pengaruh orangtua terhadap perilaku siswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), pengaruh teman dengan p value 0,01 dan pengaruh dengan nilai p value 0,013 kedua variabel ini terbukti ada berpengaruh yang signifikan terhadap perilaku siswa dalam mengkonsumsi makanan *fast food*.

Efikasi diri yang tinggi tidak menjamin perilaku konsumsi makanan *fast food* baik karena dipengaruhi oleh faktor karakteristik dan lingkungan sosial. Perlu dilakukan sosialisasi kepada siswa berupa penyuluhan kesehatan tentang konsumsi makanan cepat

saji (*fast food*) sebagai upaya preventif obesitas pada siswa.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Rektorat Universitas Sari Mulia yang telah membiayai kegiatan penelitian ini melalui hibah internal kampus tahun anggaran 2023. Kepada seluruh sivitas yang akademika Universitas Sari Mulia yang selalu mendukung sampai penelitian ini selesai. Terima kasih peneliti juga ucapkan kepada Kepala Sekolah dan Wali kelas SMAIT Ukhuwah Banjarmasin yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian dan bersedia memberikan data untuk penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Asthiningsih, Ni Wayan Wiwin, and Eka Lestari. 2020. "Hubungan Pola Makan Dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Siswa-Siswi Kelas XI Di SMA Negeri Samarinda." *Borneo Student Research* 1(3): 1766–71. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/961/539>.
- Bandura, Albert. 1999. Social cognitive theory of personality. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* *No Title*.

- Hanafi, Sunarti, and Wahyuni Hafid. 2019. "Hubungan Aktivitas Fisik Dan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja." *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)* 1(1): 6–10. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik. 2019. *Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. www.p2ptm.kemkes.go.id.
- Kusgandari, Ghea. 2018. "Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Siswa - Siswi Di SMA Negeri 'X' Surabaya." *repository.unair*. <https://repository.unair.ac.id/75991>.
- Lisna, Jumartin Gerung, and Ari Tjahyadi Rafiuddin. 2023. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Makanan Dan Minuman Cepat Saji (Fast Food) Pada Siswa Kelas XI IPA SMAN 2 Kendari Kecamatan Poasia." *Jurnal Healthy Mandala Waluya* 2(1): 128–38.
- Nurwijayanti, Nurwijayanti. 2018. "Pola Makan, Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK Di Kota Kediri." *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 6(1): 54.
- Putri Afifah, Liyana, Suyatno, Ronny Aruben, and Apoina Kartini. 2017. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Fast Food Pada Remaja Obesitas Di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017." *Jurnal Kesehatan Masyarakat FKM Undip* 5(4): 706–13.
- Salsabilla, Nadhifa, and Muji Sulistyowati. 2021. "The Analisis Faktor Perilaku Konsumsi Remaja Terhadap Makanan Cepat Saji (Studi Aplikasi Social Cognitive Theory)." *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 12(2): 239.
- Samingan, Samingan, Zalita Azwalika, and Octaviani Octaviani. 2021. "Determinan Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) Pada Siswa Di SMA Negeri X Jakarta Timur Tahun 2020." *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan* 11(2): 136–45.
- Stacey, Fiona G. et al. 2015. "A Systematic Review and Meta-Analysis of Social Cognitive Theory-Based Physical Activity and/or Nutrition Behavior Change Interventions for Cancer Survivors." *Journal of Cancer Survivorship* 9(2): 305–38.
- Wandansari, Dessy Natalia. 2015. Skripsi Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember *Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Kebiasaan Olahraga, Faktor Genetik Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja*. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/68371>.
- Widyastuti, Dian Ariska, and Muhammad Ali Sodik. 2018. "Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Remaja." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1(2): 1–5.

Yetmi, Fevi, Fatma Sylvana Dewi Harahap, and Wanda Lestari. 2021. "Analisis Faktor Yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa Di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020." *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa* 6(1): 1–23.

Zogara, Asweros Umbu, Meirina Sulastris Loaloka, and Maria Goreti Pantaleon. 2022. "Socio Ekonomi Orang Tua, Uang Saku, Dan Media Sosial Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Remaja Putri Di Kota Kupang." *Journal of Nutrition College* 11(4): 303–9.