

KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 YOGYAKARTA

Penulis 1: **Ida Cholidatul Janah**

Penulis 2: **Dr. Badraningsih Lastariwati**

Universitas Negeri Yogyakarta

cholidatuljanah@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Pengetahuan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta terhadap makanan cepat saji. (2) Sikap siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta terhadap makanan cepat saji. (3) Tindakan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta terhadap makanan cepat saji. Penelitian ini merupakan penelitian survei. Tempat penelitian di SMP Negeri 1 Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Teknik analisis data dengan analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian: (1) Tingkat pengetahuan siswa menyatakan bahwa mean 21,3 dengan kategori cukup. (2) Tingkat sikap siswa menyatakan bahwa mean 75 dengan kategori kurang. (3) Tingkat tindakan siswa menyatakan bahwa frekuensi konsumsi makanan cepat saji siswa dalam satu minggu 2 kali termasuk dalam kategori kurang.

Kata kunci: Kebiasaan Konsumsi, Makanan Cepat Saji

THE HABIT OF CONSUMING FAST FOOD OF THE 8th GRADERS IN SMP NEGERI 1 YOGYAKARTA

ABSTRACT

The objective of this study is to acknowledge: (1) The knowledge of the 8th graders in SMP Negeri 1 Yogyakarta about fast food. (2) The attitude of the 8th graders in SMP Negeri 1 Yogyakarta towards fast food. (3) The behaviour of the 8th graders in SMP Negeri 1 Yogyakarta towards fast food. This study is a survey study. The place study is in SMP Negeri 1 Yogyakarta. Sample collecting technique that is used is simple random sampling. Data analysis technique that is used is quantitative and qualitative descriptive analysis. The conclusion of the study: (1) students' knowledge is in mean 21,3 which is in sufficient category. (2) Students' attitude is mean 75 which is in insufficient category. (3) Students' behaviour level states that the frequency of fast food consuming in one week is twice, which includes in insufficient category.

Keywords: The habit of consuming, fast food

PENDAHULUAN

Pangan adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur/ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh (Sunita, 2009:1). Kegiatan manusia mengkonsumsi makanan dalam kehidupan sehari-hari sebagai pemenuhan kebutuhannya ini

membentuk kebiasaan konsumsi. Kebiasaan konsumsi adalah suatu pola perilaku konsumsi pangan yang diperoleh karena terjadi berulang-ulang. Perilaku seseorang mencakup tiga hal yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan. Ketiga hal tersebut merupakan bagian dari perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan.

Kebiasaan konsumsi masyarakat Indonesia pada saat ini sangat beragam sejalan dengan perkembangan jumlah dan jenis makanan. Fenomena lain yang terjadi di kalangan masyarakat yaitu kegemaran mengkonsumsi makanan cepat saji. Pada saat ini pola konsumsi 4 sehat 5 sempurna yang sudah dikenal masyarakat mulai tergeser dengan pola konsumsi makanan cepat saji. Pola menu 4 sehat 5 sempurna adalah pola menu seimbang yang bila disusun dengan baik mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Fungsi gizi bagi tubuh yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan (Sunita, 2009:286).

Pada era globalisasi ini, makanan mudah dijumpai dimana-mana seperti makanan cepat saji (fast food) yang makin marak ditawarkan kepada masyarakat. Makanan cepat saji (fast food) adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap seperti ayam goreng tepung, pizza, burger, kentang goreng, pasta, nugget, sosis, goreng-gorengan dan lain sebagainya. Mudahnnya memperoleh makanan siap saji di pasaran memang memudahkan tersedianya variasi pangan sesuai selera dan daya beli. Selain itu, pengolahan dan penyiapannya lebih mudah dan cepat, cocok bagi mereka yang selalu sibuk (Sulistijani, 2002:49).

Makanan cepat saji (fast food) merupakan makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi tinggi makanan cepat saji (fast food) diduga dapat menyebabkan obesitas karena kandungan dari makanan cepat saji (fast food) tersebut (Virgianto dan Purwaningsih, 2006:26).

Pengetahuan yang diperoleh seseorang selama menempuh pendidikan khususnya pengetahuan tentang kesehatan akan mempengaruhi mereka dalam menentukan makanan yang akan mereka konsumsi. Menurut Sunita (2009:4), pengetahuan gizi adalah sesuatu yang diketahui tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal.

Lingkungan keluarga sangat mempengaruhi anak sekolah dalam perilakunya mengkonsumsi makanan dan minuman, hal ini terkait dengan kebiasaan atau pola makan dalam keluarga. Pola makan seorang anak dalam suatu keluarga sangat dipengaruhi oleh pola makan yang diterapkan dan diajarkan oleh orang tuanya, terutama ibu yang menyusun dan mengolah menu dan bahan makanan bagi keluarga setiap hari (Joko Susanto, 2004:35).

Daerah Istimewa Yogyakarta menjadi salah satu tujuan favorit melanjutkan masa belajar mulai dari tingkat sekolah sampai universitas. SMP Negeri 1 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah yang terdapat di Kota Pelajar dan

merupakan salah satu sekolah favorit, sehingga sebagian besar siswa yang bersekolah di SMP tersebut merupakan dari kalangan menengah keatas.

Berdasarkan survei yang dilakukan, dengan keadaan keluarga yang rata-rata orangtua bekerja menyebabkan intensitas siswa makan diluar rumah tinggi dan orangtua menyediakan makanan instan seperti sosis, nugget, dan mie dirumah. SMP Negeri 1 Yogyakarta terletak di pusat kota madya Yogyakarta sehingga akses terhadap makanan cepat saji mudah. Dari survei di lingkungan sekolah beberapa pedagang menjual beraneka ragam makanan antara lain gorengan, bakso, cilok, mie instan, siomay, batagor, dan berbagai makanan kemasan (snack). Siswa mengkonsumsi makanan yang tersedia di kantin sekolah pada jam istirahat mereka yang sebagiannya adalah termasuk makanan cepat saji.

Pada siswa SMP kelas VIII merupakan masa transisi karena pada kelas VIII siswa mulai mengenal satu sama lain, mengetahui keadaan sekolah, dan mulai berani menunjukkan sikap. Menurut KBBI, masa transisi adalah masa peralihan dari keadaan (tempat, tindakan, dan sebagainya) pada umumnya keadaan belum stabil. Oleh sebab itu masa siswa kelas VIII adalah masa penyesuaian dengan lingkungan sekitar di sekolah sehingga siswa mudah terpengaruh dengan teman sebayanya. Tak

jarang siswa tersebut ketika pulang sekolah berkumpul bersama teman-temannya atau keluarga untuk makan ditempat makanan cepat saji. Dengan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap “kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta”.

Siswa memiliki pengetahuan yang cukup dan sikap yang kurang terhadap makanan cepat saji, maka siswa mengetahui bahwa makanan cepat saji kurang sehat dan akan bisa memilih makanan yang baik dan sehat. Oleh sebab itu siswa perlu mempunyai bekal pengetahuan makanan gizi seimbang yang baik agar pola konsumsi remaja menjadi lebih baik.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui: 1) Pengetahuan siswa kelas VIII SMPN 1 Yogyakarta pada konsumsi makanan cepat saji. 2) Sikap siswa kelas VIII SMPN 1 Yogyakarta pada konsumsi makanan cepat saji. 3) Tindakan siswa kelas VIII SMPN 1 Yogyakarta pada konsumsi makanan cepat saji.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif. Jenis penelitian ini adalah penelitian survei dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar dan kecil, tetapi data yang dipelajari

adalah data yang diambil dari populasi tersebut (Sugiyono, 2007:7).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Yogyakarta yang beralamatkan di Jalan RW Monginsidi No. 1, Daerah Istimewa Yogyakarta 55233. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII SMPN 1 Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan Agustus 2016.

Populasi/Sampel

Populasi penelitian pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Yogyakarta yang masih terdaftar aktif sebagai peserta didik di sekolah tersebut. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus *Slovin* dengan taraf kesalahan 5%, sampel yang diperoleh 156 siswa.

Prosedur

Uji validitas instrumen dilakukan untuk melihat sejauh mana ketetapan dan kecermatan alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya, sedangkan uji reliabilitas instrumen dimaksudkan untuk melihat sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Uji validitas untuk instrumen pengetahuan menggunakan program ITEMAN dengan hasil 3 soal sulit, 17 soal sedang, dan 5 soal mudah. Sedangkan instrumen sikap dari 30 butir diperoleh 26 butir valid dan menggunakan program SPSS versi 16. Reliabilitas pengetahuan sebesar 0,610 dan sikap sebesar 0,912. Hal

ini menunjukkan bahwa instrumen angket pengetahuan dan sikap siswa yang digunakan dalam penelitian adalah reliabel.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian adalah data kuantitatif dan kualitatif. Pengumpulan data dalam penelitian diperlukan untuk memperoleh informasi sedangkan alat pengumpulan data berarti instrumen atau perangkat yang digunakan untuk mengumpulkan data (Endang Mulyatiningsih, 2013:24). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner terbuka dan kuesioner tertutup dan observasi.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud untuk membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2012:142).

Tingkat besaran statistik deskriptif berupa rata-rata (*mean*), nilai tengah (*median*), frekuensi terbanyak (*mode*), dan simpangan baku (*standard deviation*) kemudian penentuan kecenderungan variabel. Pengkategorian data dilakukan berdasarkan *Mean Ideal* dan *Standart deviation ideal* yang didapatkan. Mengacu

kepada pembagian kategori menurut Anas Sudjono (2011:170), dibagi menjadi empat kriteria hasil yaitu tinggi, cukup, kurang, rendah.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
Hasil Penelitian

Kebiasaan adalah kegiatan yang dilakukan berulang-ulang yang menjadi respon suatu perilaku. Dalam teori Bloom domain perilaku dikembangkan menjadi tiga meliputi pengetahuan, sikap, dan tindakan.

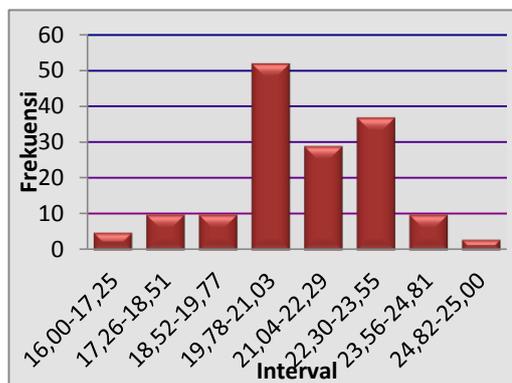
Pengetahuan Siswa dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji

Data pengetahuan siswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji diukur melalui soal benar salah. Jumlah soal yang diberikan kepada siswa berjumlah 25 butir. Statistik deskriptif pengetahuan siswa dijabarkan pada tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Aspek Pengetahuan Siswa

Statistik	jumlah
Banyak data	156
Skor Terendah	16,0
Skor Tertinggi	25,0
Mean (rata-rata)	21,3
Median	22,0
Modus	23,0
Standar deviasi	1,9

Setelah mendapatkan hasil nilai yang diperoleh siswa dari menjawab soal tes pengetahuan maka dapat ditampilkan hasilnya pada gambar 1 distribusi frekuensi skor pengetahuan siswa.



Gambar 1. Diagram Distribusi Frekuensi Pengetahuan siswa pada Makanan Cepat Saji

Berdasarkan gambar 1, mayoritas frekuensi variabel pengetahuan terletak pada interval 19,78-21,03 sebanyak 52 siswa (33,3%) dan paling sedikit terletak pada interval 24,82-25,00 sebanyak 3 orang (1,9%).

Kategori aspek pengetahuan pada pola perilaku siswa terhadap makanan cepat saji disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Aspek pengetahuan Siswa pada Konsumsi Makanan Cepat Saji

Kriteria Penilaian	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X > 22,75$	Tinggi	50	32,1
$20,5 < X \leq 22,75$	Cukup	29	18,6
$18,25 < X \leq 20,5$	Kurang	62	39,7
$X \leq 18,25$	Rendah	15	9,6
Jumlah		156	100

Tingkat pengetahuan siswa pada konsumsi makanan cepat saji dapat dikategorikan yaitu 50 siswa (32,1%) termasuk kategori tinggi, 29 siswa (18,6%) dalam kategori cukup, 62 siswa (39,7%) dalam kategori kurang, dan 15 siswa (9,6%) dalam kategori rendah. Berdasarkan tabel 1, menyatakan bahwa mean aspek pengetahuan siswa sebesar 21,3 yang

menunjukkan berada pada kategori cukup. Dengan demikian secara umum pengetahuan siswa dalam konsumsi makanan cepat saji termasuk kategori cukup.

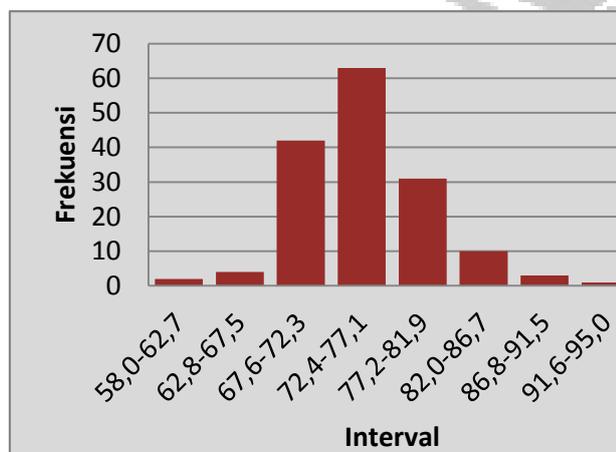
Sikap Siswa dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji

Sikap siswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji diukur menggunakan angket non tes dengan 156 responden dan 26 butir pernyataan. Statistik deskriptif sikap siswa dijabarkan pada tabel 3.

Tabel 3. Statistik Deskriptif aspek sikap Siswa

Statistik	jumlah
Banyak data	156
Skor Terendah	58,0
Skor Tertinggi	95,0
Mean (rata-rata)	75,0
Median	74,0
Modus	73,0

Setelah mendapatkan hasil nilai yang diperoleh siswa dari angket non tes maka dapat ditampilkan hasilnya pada gambar 2 distribusi frekuensi skor pengetahuan siswa pada makanan cepat saji.



Gambar 2. Diagram Frekuensi Sikap Siswa pada Makanan Cepat Saji

Berdasarkan Gambar 2 frekuensi tertinggi pada interval 72,4-77,1 sebesar 63 (40,4%) dan paling sedikit terletak pada 91,6-95,0 dengan frekuensi 1 (0,6%). Kategori aspek sikap pada pola perilaku siswa terhadap makanan cepat saji disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Aspek Sikap Siswa pada Konsumsi Makanan Cepat Saji

Kriteria Penilaian	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X > 22,75$	Tinggi	50	32,1
$20,5 < X \leq 22,75$	Cukup	29	18,6
$18,25 < X \leq 20,5$	Kurang	62	39,7
$X \leq 18,25$	Rendah	15	9,6
Jumlah		156	100

Data ini menunjukkan bahwa sebaran nilai skor siswa dalam kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang diperoleh berada dibawah rerata, sehingga dapat dikatakan bahwa sikap siswa terhadap konsumsi makanan cepat saji kurang. Berdasarkan tabel 3, menyatakan bahwa mean aspek sikap siswa sebesar 75 dan ini berada pada kategori kurang. Dengan demikian secara umum sikap siswa terhadap konsumsi makanan cepat saji termasuk kategori kurang.

Tindakan Siswa dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji

Pada penelitian ini untuk mengetahui tindakan siswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji dilakukan pengumpulan data dengan menggunakan lembar frekuensi konsumsi makanan cepat saji dalam 7 hari terakhir. Dapat dilihat pada tabel 13 hasil analisis

untuk mengetahui jumlah konsumsi makanan cepat saji siswa dalam 7 hari:

Tabel 5. Aspek Tindakan Siswa pada Konsumsi Makanan Cepat Saji

Jumlah konsumsi /minggu	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Memakan	15	9,6
1 kali	33	21,2
2 kali	50	32,1
3 kali	27	17,3
4 kali	15	9,6
5 kali	12	7,7
6 kali	4	2,6
Total	156	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengkonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi 2 kali dalam satu minggu sebanyak 50 siswa (32,1%) dan hasil dapat dikategorikan rendah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswa memiliki tingkat pengetahuan yang cukup tentang konsumsi makanan cepat saji yaitu dengan mean 21,3, dan diiringi sikap kurang dengan mean 75 dan tindakan para siswa kurang dengan rata-rata konsumsi 2kali/minggu. Hal ini berarti bahwa siswa memiliki pengetahuan yang cukup tentang bahaya mengkonsumsi makanan cepat saji, dan siswa memiliki sikap dan tindakan yang kurang berminat terhadap makanan cepat saji karena mengetahui bahaya terlalu sering mengkonsumsi makanan cepat saji. Maka dari itu penelitian konsumsi makanan

cepat saji pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta relevan dengan teori yang telah ada.

Berdasarkan hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Linda Sarkim (2010) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan responden tinggi dan disertai sikap yang rendah. Berdasarkan penelitian dari 74 orang responden terdapat 39 orang responden mengkonsumsi 1 kali dalam seminggu yang berarti tingkat konsumsi responden rendah.

Soekidjo Notoatmodjo (2003:34) yang mendasari penelitian ini mengatakan bahwa apabila seseorang memiliki pengetahuan yang baik diharapkan akan mempengaruhi sikap dan tindakan yang baik pula. Tetapi pada penelitian ini yang mengangkat penelitian tentang kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dimana teori tersebut menjadi kebalikannya yaitu bila seseorang memiliki pengetahuan yang baik maka diiringi dengan sikap dan tindakan yang rendah. Dikarenakan makanan cepat saji merupakan makanan yang kurang sehat atau sesuatu yang negatif, maka pengetahuan responden harus berbanding terbalik dengan sikap dan tindakannya. Dimana jika responden memiliki pengetahuan yang baik terhadap makanan cepat saji maka responden memiliki sikap dan tindakan yang kurang berminat untuk mengkonsumsi makanan cepat saji.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengetahuan siswa termasuk kategori cukup dimana mean aspek pengetahuan siswa sebesar 21,3 sebanyak 29 siswa (18,6%).
2. Sikap siswa termasuk dalam kategori kurang dimana mean aspek sikap siswa sebesar 75 sebanyak 105 siswa (67,3%).
3. Tindakan siswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji menunjukkan mayoritas tingkat konsumsi dengan frekuensi 2 kali/minggu sebanyak 50 siswa. Dapat disimpulkan siswa mempunyai tindakan yang kurang dalam mengkonsumsi makanan cepat saji.

Saran

Berdasarkan simpulan yang telah dipaparkan di atas maka saran yang diberikan adalah dalam sebagai berikut:

1. Bagi siswa
 - a. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sikap dan tindakan siswa untuk mengkonsumsi makanan cepat saji berada pada kategori rendah, oleh karena itu, siswa disarankan untuk memperhatikan tindakannya dalam mengkonsumsi makanan cepat saji, sehingga siswa dapat memilih secara cerdas makanan mana dan apa saja

yang akan menjadi konsumsi sehari-hari.

- b. Apabila sudah menjadi kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji, sebaiknya menggunakan teknik *food combining*, yaitu mengkombinasikan makanan tersebut dengan makanan lainnya yang mungkin memiliki kandungan gizi seperti serat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan agar menggunakan metode lain dalam meneliti kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, misalnya melalui wawancara mendalam terhadap siswa, sehingga informasi yang diperoleh dapat lebih bervariasi daripada angket yang jawabannya telah tersedia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Soedjono. (2011). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Rajawali.
- Endang Mulyatiningsih. (2013). *Riset Terapan: Bidang Pendidikan dan Teknik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Joko Susanto. (2004). *Mengolah Menu dan Bahan Makanan Bagi Keluarga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Linda Sarkim, Engelina Nabuasa da Ribka Limbu. (2010). *Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana Kupang Yang Tinggal Di Kos Wilayah Naikoten 1*. UNDANA Kupang. Diakses pada tanggal 20 Februari 2016.
- Soekidjo Notoatmojo. (2003). *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sulistijani. (2002). *Sehat Dengan Menu Berserat*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
Sunita Almatsier. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Cetakan IX. Jakarta: Gramedia.

Virgianto, G, dan Purwaningsih. (2006). *Konsumsi Fast Food Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja*.
<http://www.m3undip.org/> di akses tanggal 12 Maret 2016.

