

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI DENGAN PERILAKU KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA SISWA SMP LABSCHOOL RAWAMANGUN

A Correlation Between Nutritional Knowledge and Consumption Behavior Fast Food on Students of SMP Labschool Rawamangun

Adila Rarasthika¹⁾, Nurmasari Sartono²⁾, Sri Rahayu^{1)*}

^{*2}Program Studi Pendidikan Biologi FMIPA Universitas Negeri Jakarta
Jl. Pemuda No. 10 Rawamangun, Jakarta Timur, Indonesia. 13220

Tel.: +62 21 4894909

Email: nurmasari_sartono@yahoo.com

ABSTRACT

Fast food was one of instant food product which was widely known and popular. The purpose of this research was to figure out the correlation between nutritional knowledge and the fast food consumption behavior among middle school students of Labschool, Rawamangun. This research was conducted in September to November 2017 at SMP Labschool, Rawamangun with total sample of 124 students from eighth grade students. The research method used was descriptive quantitative with correlational study technique. Research hypothesis was tested by Pearson Product Moment correlation test ($\alpha = 0,05$). The results showed that the data was normal and homogeneous. The correlation coefficient obtained was 0.89, which means that there was a positive correlation between nutritional knowledge and fast food consumption behavior of middle school student of Labschool. The regression calculation generated was $\hat{Y}=88,509 + 0,899x$, and the significancy obtained was 0.00 with X was knowledge of nutrition and Y was fast food consumption behavior of students. So to conclude that these research was linear and significant.

Keywords: nutritional knowledge, consumption behavior, fast food

ABSTRAK

Makanan cepat saji merupakan salah satu produk makanan instan yang sekarang banyak beredar dan kian digemari masyarakat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji pada siswa SMP Labschool, Rawamangun. Penelitian ini dilakukan pada bulan September – November 2017 di SMP Labschool, Rawamangun dengan jumlah sampel sebanyak 124 orang siswa yang meliputi siswa kelas 8. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan teknik studi korelasional. Hipotesis penelitian diuji menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* pada $\alpha=0,05$. Hasil menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen. Koefisien korelasi yang diperoleh adalah 0,89 yang berarti terdapat hubungan positif antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji siswa SMP Labschool. Perhitungan regresi yang dilakukan menghasilkan persamaan $\hat{Y}=88,509 + 0,899x$, dengan X yaitu pengetahuan gizi dan Y yaitu perilaku konsumsi makanan cepat saji siswa.

Kata kunci: pengetahuan gizi, perilaku konsumsi, makanan cepat saji

PENDAHULUAN

Gizi diperlukan dalam tubuh seseorang sebagai sumber energi untuk melakukan aktivitas. Kandungan gizi yang dibutuhkan tubuh sebaiknya diperoleh dalam jumlah yang cukup. Kecukupan gizi dibutuhkan setiap individu sejak dalam kandungan, bayi, anak-anak, remaja, dewasa sampai usia lanjut. Kekurangan gizi akan berpengaruh pada pertumbuhan fisik, perkembangan kecerdasan, dan daya tahan tubuh seseorang. Kelebihan gizi pada seseorang dapat menimbulkan penyakit, seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, dan beberapa jenis kanker (Oktaviani, 2012).

Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan yang baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang seimbang (Suhardjo, 2013). Tingkat pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang dalam memilih makanan. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik diharapkan akan mempengaruhi perilaku konsumsi makanan yang baik. Perilaku konsumsi juga berpengaruh pada keadaan status gizi seseorang. Status gizi yang baik akan tercapai jika tubuh memperoleh zat gizi yang cukup diperlukan oleh tubuh. Status gizi yang kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi yang diperlukan tubuh (Notoatmodjo, 2012).

Berdasarkan Asosiasi Waralaba Indonesia tahun 2013 menyatakan bahwa bisnis waralaba makanan cepat saji cukup berkembang pesat di Indonesia didukung oleh jumlah penduduknya yang tergolong besar. Hal ini menunjukkan bahwa besarnya potensi pasar dalam penjualan makanan cepat saji di Indonesia. Kemunculan restoran makanan cepat saji baik yang berasal dari dalam negeri maupun luar negeri berpengaruh pada pergeseran perilaku konsumsi makanan seseorang khususnya di kota besar, terutama bagi remaja.

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja tergolong dalam fase pertumbuhan yang pesat sehingga dibutuhkan zat gizi yang seimbang dalam jumlah yang relatif besar. Sayangnya perilaku konsumsi makanan yang tidak teratur, sering jajan, sering tidak sarapan, dan sama sekali tidak makan siang menjadi alasan remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji (Sayogo, 2011). Padahal makanan cepat saji dapat memicu berbagai penyakit seperti obesitas, kanker, diabetes melitus, hipertensi, dan serangan jantung. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan bahwa prevalensi penyakit pada remaja di Indonesia telah mencapai 19,1% untuk obesitas, 0,6% untuk kanker; 25,8% untuk diabetes melitus; 8,3% untuk hipertensi; dan 1,5% untuk serangan penyakit jantung. Perilaku konsumsi makanan yang tidak seimbang saat remaja akan membentuk kebiasaan dan berlanjut hingga dewasa.

SMP Labschool Rawamangun terletak di jalan utama. Letak yang strategis dan dekat dengan pusat perbelanjaan yang menyediakan restoran makanan cepat saji sehingga memungkinkan siswa untuk membeli dan mengonsumsi makanan cepat saji tersebut. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji, khususnya di SMP Labschool Rawamangun, Jakarta Timur.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Labschool Rawamangun Jakarta pada bulan September - November 2017. Metode deskriptif korelasional dengan variabel bebas (X) adalah pengetahuan gizi dan variabel terikat (Y) adalah perilaku konsumsi makanan cepat saji.

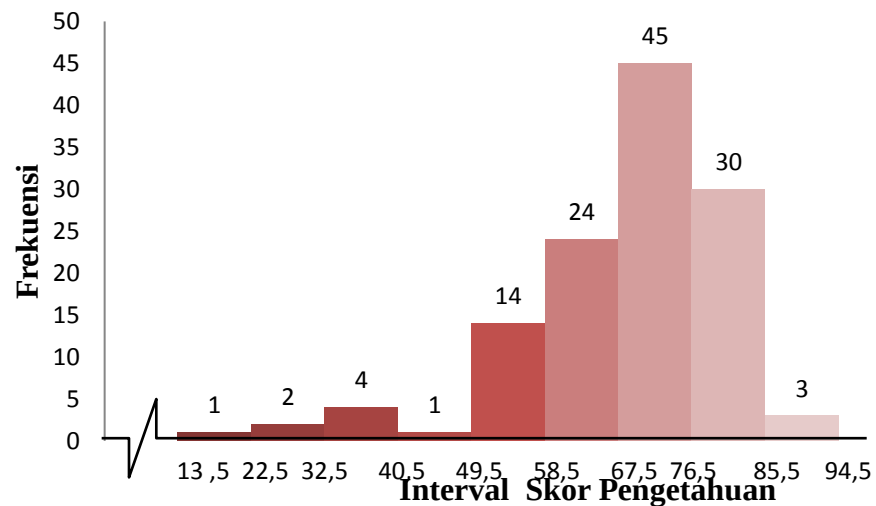
Populasi target yang digunakan adalah seluruh siswa di SMP Labschool Rawamangun. Populasi terjangkau adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Labschool Rawamangun berjumlah 180 orang siswa yang ditentukan melalui *Purposive Sampling*.

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 124 orang siswa yang diambil secara *simple random sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

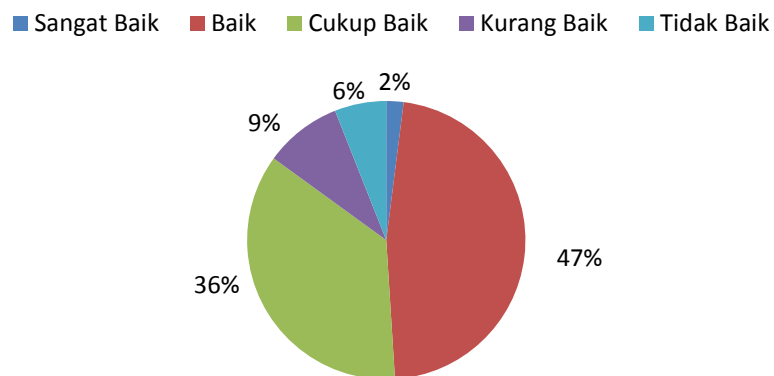
Data yang diperoleh dari penelitian ini berupa nilai tes pengetahuan gizi dan nilai perilaku konsumsi makanan cepat saji pada siswa. Deskripsi data pada penelitian ini antara lain:

1. Data Nilai Pengetahuan Gizi Siswa



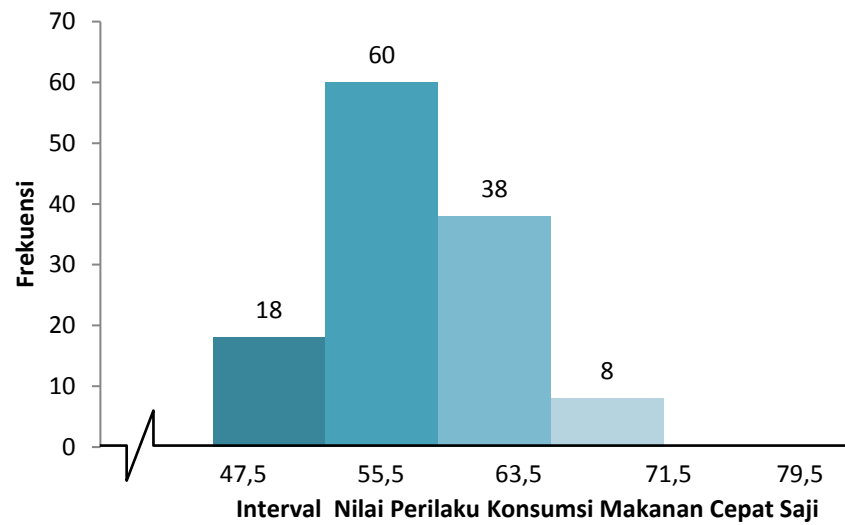
Gambar 1. Histogram Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi

Interpretasi Nilai Pengetahuan Gizi

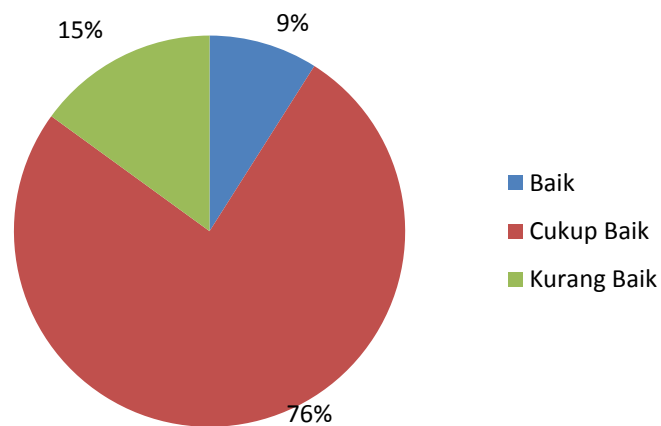


Gambar 2. Diagram Lingkaran Persentase Responden Berdasarkan Kategori Penilaian Pengetahuan Gizi

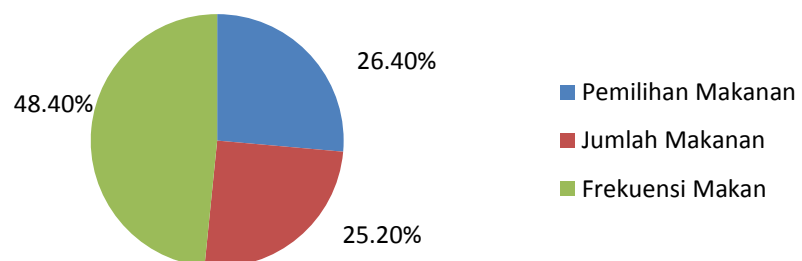
2. Data Nilai Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Siswa



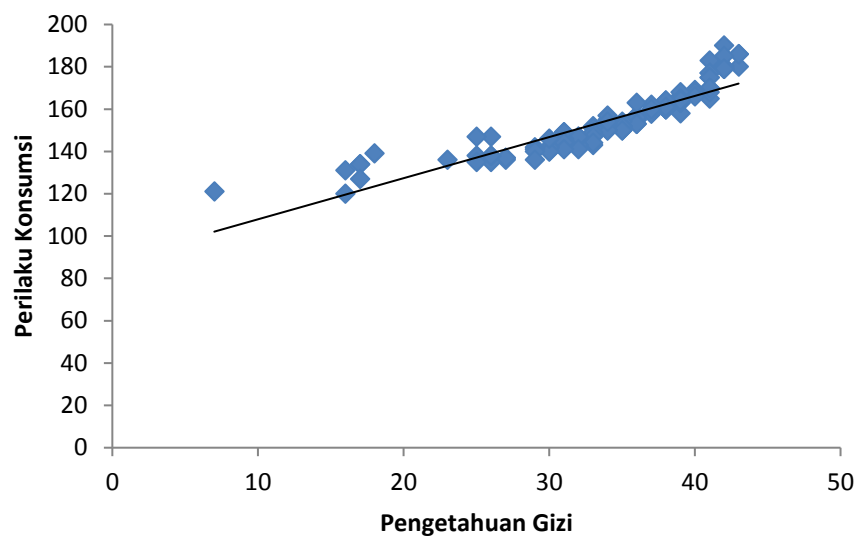
Gambar 3. Histogram Distribusi Frekuensi Nilai Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji



Gambar 4. Diagram Lingkaran Persentase Jumlah Responden Berdasarkan Kategori Penilaian Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji



Gambar 5. Diagram Lingkaran Berdasarkan Nilai Perilaku Makan Responden



Gambar 6. Grafik Model Regresi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji pada siswa SMP Labschool. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi siswa semakin baik, maka perilaku konsumsi makanan cepat sajinya akan semakin baik, yaitu dengan tidak mengonsumsi makanan cepat saji. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sediaoetama (2000) bahwa tingkat pengetahuan gizi berpengaruh terhadap perilaku makan seseorang. Jika seseorang tidak memiliki pengetahuan gizi yang memadai akan menyebabkan kurangnya pemahaman tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan yang dapat menimbulkan masalah kecerdasan dan produktivitas. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristianti (2009) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai rata-rata pengetahuan gizi adalah 68 yang masuk dalam kategori pengetahuan gizi cukup (Arikunto, 2012). Cukupnya pengetahuan gizi siswa berhubungan dengan tersedianya fasilitas bacaan dan fasilitas informasi yang ada di sekolah, seperti perpustakaan dan laboratorium komputer yang menunjang para siswa untuk selalu mengakses informasi tentang gizi (Kristianti, 2009).

Cukupnya pengetahuan gizi siswa dipengaruhi juga oleh pendidikan formal yang sedang ditempuhnya. Menurut Kristianti (2009) pendidikan formal merupakan faktor utama yang mempengaruhi pengetahuan seseorang termasuk pengetahuan tentang gizi dan kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah menyerap informasi gizi dan kesehatan sehingga pengetahuan gizi dan kesehatan akan semakin baik.

Selain itu, cukupnya pengetahuan gizi siswa disebabkan karena siswa tidak memperoleh bahan ajar khusus mengenai gizi dalam pembelajaran di sekolah. Diduga hal ini juga menyebabkan cukupnya nilai pengetahuan gizi siswa SMP Labschool. Hal ini sesuai dengan pernyataan Nanda (2005) yang mengatakan bahwa kurang terpaparnya seseorang akan informasi dapat menyebabkan kurangnya pengetahuan yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai rata-rata perilaku konsumsi makanan cepat saji adalah 60 yang masuk dalam kategori cukup (Arikunto, 2012). Salah satu penyebab cukupnya perilaku konsumsi makanan cepat saji siswa diduga karena siswa sudah memiliki pengetahuan tentang bahaya mengonsumsi makanan cepat saji dalam jangka panjang. Sesuai dengan wawancara siswa yang mampu menyebutkan berbagai

jenis penyakit bila mengonsumsi makanan cepat saji dalam jangka panjang seperti obesitas, kanker, jantung, diabetes, dan darah tinggi. Hal ini didukung penelitian Mirkarimi *et. al* (2016) yang menyatakan mengonsumsi makanan cepat saji berlebih dapat mengakibatkan penyakit kronis.

Perilaku makan memiliki tiga indikator. Indikator pertama memiliki nilai persentase tertinggi yaitu perilaku menentukan frekuensi makan. Hal ini menunjukkan siswa SMP Labschool lebih mudah menerapkan aturan atau jadwal makan yang harus dipenuhi pada setiap harinya. Hal ini sejalan dengan pendapat Putra (2013) faktor lingkungan dan sosial seperti keluarga juga memiliki pengaruh dalam perilaku makan seseorang. Siswa SMP tinggal bersama orangtua masih dalam kontrol keluarga yaitu salah satunya orang tua. Keluarga dapat dikatakan faktor pertama yang membentuk bagi perilaku individu khususnya perilaku makan.

Faktor perilaku menentukan pemilihan makanan dan perilaku menentukan jumlah makan dapat dipengaruhi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal salah satunya adalah persepsi. Persepsi dapat diartikan sebagai sebuah proses yang digunakan individu untuk memilih, mengorganisasi dan menginterpretasi masukan informasi untuk menciptakan sebuah gambaran. Persepsi tidak hanya bergantung pada rangsangan fisik tetapi juga pada rangsangan yang berhubungan dengan lingkungan sekitar dan keadaan individu yang bersangkutan sehingga membuat individu tersebut memutuskan memilih suatu produk (Kotler, 2010).

Persepsi yang diterima oleh siswa dapat berupa iklan. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara siswa yang mengetahui segala informasi tentang makanan cepat saji dari iklan dan media sosial. Iklan yang sering dilihat oleh siswa akan terus tersimpan dalam ingatan. Siswa akan cenderung membeli produk makanan cepat saji yang terkenal walaupun produknya belum tentu baik untuk kesehatan (Khomsan, 2012).

Perkembangan teknologi saat ini membuat siswa lebih mudah melihat suatu produk dari *gadget*nya sehingga penawaran akan makanan cepat saji lebih cepat dan menarik. Terlebih lagi gerai makanan cepat saji menyediakan layanan pesan antar yang dapat dipesan juga melalui *gadget*. Pihak industri makanan cepat saji juga gencar melakukan iklan promosi untuk menarik minat masyarakat dengan cara menawarkan harga yang terjangkau, mengadakan promo, tempat dan suasana yang nyaman, serta pelayanan yang ramah. Hal tersebut dapat memudahkan promosi dimana promosi merupakan salah satu strategi pemasaran yang harus dilakukan agar informasi produk yang dijual dapat tersampaikan kepada masyarakat (Arief, 2011).

Nilai koefisien determinasi yang diperoleh adalah 0,809% yang berarti tingkat pengetahuan gizi siswa memberikan kontribusi sekitar 80,9% dalam menentukan nilai perilaku konsumsi makanan cepat saji siswa SMP Labschool. Sedangkan sisanya 19,1% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti. Menurut Putra (2013), faktor lain yang mempengaruhi perilaku konsumsi makanan cepat saji adalah pilihan pribadi, kesehatan, budaya, agama, gaya hidup, dan ekonomi.

SIMPULAN

Terdapat hubungan positif antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji pada siswa SMP Labschool.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Bapak Asdi Wiharto selaku kepala SMP Labschool Rawamangun dan Ibu Rofingah selaku guru mata pelajaran Biologi atas kerjasama, kesempatan, dan bantuan yang diberikan kepada penulis selama melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, Erdiawati., Aminuddin Syam, dan Djunaedi M. 2011. Konsumsi *Fast Food* Remaja Di Restoran *Fast Food*, Makassar Town Square. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*. 1(1), 41-45.
- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Teknik Evaluasi dalam Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Khomsan, A. 2012. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kotler, P. 2010. *Principles of Marketing*. New Jarsey: Pearson.
- Kristianti, Nanik. 2009. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta. *Jurnal Kesehatan*. 2 (1), 39-47.
- Mirkarimi, Morteza, Rahman. Fast Food Consumption Behaviors in High-School Students based on the Theory of Planned Behavior (TPB). *International Journal Pediatr*. 4(7), 2131-2142.
- Nanda. 2005. *Nursing diagnoses : definitions and classification 2005-2006*. Philadelphia : Nanda International.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktaviani, W. Dwi., Lintang D, dan M. Zen. 2012. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1(2), 542-553.
- Putra, Sitiatawa R. 2013. *Pengantar Ilmu Gizi dan Diet*. Yogyakarta: D- Medika
- Sayogo, S. 2011. *Gizi Remaja Putri*. Jakarta: FKUI.
- Sediaoetama. 2000. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I*. Jakarta: Dian Rakyat
- Suhardjo. 2013. *Sosio Budaya Gizi*. Bogor: IPB Press.