

Faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa di Institusi Kesehatan Helvetia Medan

Evi Ranggayuni¹, Nur Aini^{2*}

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Hevetia

Abstract

Fast food is a type of food that is easy to serve, serve, practical, or simple processed. Based on the results of a preliminary survey conducted at the Helvetia Institute of Health, Medan. The results of interviews were conducted from 205 respondents who were undergraduate students of Public Health in the even semester of 199 respondents who consumed fast food and only 6 people who consumed healthy food and brought lunch from home. They prefer fast food because it is easy to find and more practical. This study was to determine the factors associated with consumption of fast food (fast food) in public health undergraduate students at the Helvetia Institute of Health, Medan. This study was a survey analysis with a cross sectional design. The population of this study were 205 undergraduate students of public health at the Helvetia Health Institute, Medan. The sample in this study was 67 respondents. Data analysis used univariate and bivariate analysis with chi-square test. This study is the factors related to the consumption of fast food (fast food) at Helvetia Institute of Health, Medan a attitudes, knowled, and peers.

Keywords: attitude, action, fast food, peers, knowledge

Pendahuluan

Zaman yang serba cepat menuntut begitu banyak perubahan dalam gaya hidup. Kemajuan-kemajuan dalam berbagai bidang juga ikut berperan serta dalam berbagai perubahan tersebut. Penemuan yang memberi dukungan penuh pada gaya hidup serba cepat, berkembang dengan sangat cepat. Seringkali berbagai penemuan tersebut tidak diikuti oleh pengetahuan ataupun informasi yang sama cepatnya dan tidak seiring dengan keinginan untuk mencari informasi, termasuk dalam soal makanan, termasuk makanan cepat saji (Redaksi et al., 2016).

Mahasiswa termasuk golongan remaja yang rentan terhadap gizi. Mahasiswa baru mulai makan pada siang hari. Hal tersebut dipilih dikarenakan jadwal kuliah atau aktivitas laboratorium yang cukup pagi, telat bangun (kesiangan), malas untuk sarapan, dan lain-lain, yang menyebabkan mahasiswa memilih *fastfood* sebagai menu untuk makan siang. Makanan cepat

saji dipilih karena penyajian cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat saji dan penyajian yang higienis, dianggap makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul bagi anak muda (Mardiyati & Surakarta, 2017).

Makananan menurut *World health Organization* (WHO) adalah substansi yang di perlukan tubuh, kecuali air dan obat-obatan serta substansi-substansi yang di gunakan untuk pengobatan. Menurut Kementerian Kesehatan RI yang menyatakan bahwa makanan adalah bahan dalam bentuk olahan maupun bukan olahan di makan manusia, kecuali air dan obat-obatan. Makanan adalah suatu komposit bahan makanan yang bergizi yang di olah sedemikian rupa sehingga layak untuk di konsumsi dan memberi efek menyehatkan. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh *Health Education Authority*, usia 15-34 tahun adalah konsumen terbanyak yang memilih menu *fastfood*. Fenomena makanan cepat saji ini juga dapat dilihat dari munculnya berbagai kedai – kedai makanan cepat saji yang bermunculan di pinggir jalan, seperti ayam goreng tepung (*fried chicken*), sosis bakar, kebab, burger, minuman *softdrink* dan lain lain (Rezki Hardiansyah, 2017).

*corresponding author: Nur aini

Fakultas Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Helvetia.

Email: aini6828@yahoo.com

Summited: 14-09-2021 Revised: 08-10-2021

Accepted: 21-10-2021 Published: 23-10-2021

Pergeseran pola makan yang komposisinya mengandung tinggi kalori, lemak, karbohidrat, kolesterol serta natrium, namun rendah serat seperti *fastfood* dan *softdrink* menimbulkan ketidakseimbangan asupan gizi dan merupakan salah satu faktor risiko terhadap munculnya obesitas pada remaja. Obesitas pada remaja berisiko menjadi obesitas pada saat usia dewasa dan berpotensi dapat menyebabkan penyakit kardiovaskuler dan metabolik. Di samping itu, peningkatan pola hidup sedentary seperti menonton televisi, bermain komputer mengakibatkan terjadinya penurunan aktivitas fisik (Pramantara, 2015).

Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa restoran cepat saji di sekitar sekolah akan memengaruhi pola dan kebiasaan makan dari siswa sekolah tersebut. Pada akhirnya perubahan kebiasaan makan dan pola makan akan memengaruhi jumlah siswa yang mengalami kelebihan berat badan dan kegemukan. Menurut penelitian Afdayani, pada umumnya sampel yang memiliki kebiasaan makan baik memiliki persentase sebesar (56,2%), dan yang memiliki kebiasaan makan kurang baik sebesar (43,8%). Sedangkan pada penelitian Junaidi, didapatkan pola makan yang berlebihan dan tinggi energi pada remaja cenderung berakibat terhadap meningkatnya komposisi berat badan yang berdampak terhadap resiko obesitas (Miko & Pratiwi, 2017).

Makanan cepat saji (*fastfood*) sangat populer di kalangan remaja di Amerika Serikat rata-rata remaja mengunjungi kedai makanan cepat saji 2 kali perminggu, sebuah survei tentang 4,764 siswa usia 11 hingga 18 tahun dilaporkan bahwa sekitar 75% siswa makan di restoran *fastfood* selama seminggu sebelum dilakukan survei dan survei yang sama menunjukkan bahwa penikmat *fastfood* dikelompokkan lebih banyak yang mengkonsumsi kentang goreng, hamburger, pizza, dan kurangnya asupan buah, sayuran, dan susu. Meskipun restoran cepat saji telah melakukan tindakan untuk memasukkan berbagai jenis makanan, namun makanan cepat saji yang tinggi lemak dan energi seperti hamburger dan kentang terus menjadi makanan yang tinggi penjualannya. Di Amerika ada sebanyak 55% orang yang mengkonsumsi beraneka cemilan dari *fastfood* dan sebanyak ada 25% dari warga Amerika Serikat makan di restoran cepat saji (Ariyana, 2019).

Dampak Bagi mahasiswa, mengkonsumsi makanan cepat saji menjadi pilihan karena keterbatasan waktu yang dimiliki. Selain mengkonsumsi makan cepat saji atau pun

junkfood terlebih akan berdampak buruk bagi kesehatan, baik pada anak, remaja, maupun dewasa. Makanan cepat saji dapat meningkatkan resiko beberapa penyakit seperti obesitas, diabetes, hipertensi dan gangguan lemak darah atau displidemia. Selain itu makan cepat saji dalam waktu yang lama akan mempengaruhi kesehatan gigi. Makanan cepat saji memiliki kandungan gula yang tinggi dapat menyebabkan karies gigi dan gigi berlubang (Pamelia, 2018).

Pada era globalisasi ini, makanan mudah dijumpai dimana-mana seperti makanan cepat saji (*fastfood*) yang makin marak ditawarkan kepada masyarakat. Makanan cepat saji (*fastfood*) 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. Mudahnaya 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 (Ida & Janah, n.d.).

Fast food merupakan jenis makanan yang mudah dikemas, mudah disajikan, praktis, atau 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 (Utara et al., 2018).

Perkembangan jumlah dan jenis makanan Fenomena lain yang terjadi di kalangan masyarakat yaitu kegemaran mengkonsumsi makanan cepatsaji. 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 (Skripsi et al., 2016).

Berdasarkan hasil survei awal telah dilakukan di Institut Kesehatan Helvetia Medan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi makan cepat saji. Hasil wawancara yang telah dilakukan dari 205 responden seluruh mahasiswa S-1 Kesehatan Masyarakat 199 responden yang mengkonsumsi makan cepat saji. Kemudian hanya 6 orang yang mengkonsumsi makanan sehat dan membawa bekal dari rumahnya. Mereka lebih memilih makanan cepat saji dikarenakan mudah dijumpai dan lebih praktis. Oleh karena itu,

peneliti merasa sangat tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji pada Mahasiswa S-1 Kesehatan Masyarakat di Institut Kesehatan Helvetia Medan tahun 2020 dengan bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji Mahasiswa.

Metode

Jenis penelitian ini adalah analitik. Survei analitik adalah penelitian yang di arahkan untuk menjelaskan suatu keadaan atau situasi, dengan rancangan *crosssectional*, yaitu penelitian untuk memepelajaridiamikakorelansi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat. (Notoatmojo, 2017) Berdasarkan desain penelitian tersebut peneliti ingin mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji (*fastfood*)

pada mahasiswa S1 kesehatan masyarakat di Institut Kesehatan Helvetia Medan.

Penelitian ini dilaksanakan di Institut Kesehatan Helvetia Medan pada bulan Oktober sampai November tahun 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/mahasiswi S1 Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Helvetia Medan sebanyak 205. Pengambilan sampel menggunakan rumus slovin diperoleh jumlah sampel 67 responden. Instrument pengumpulan data menggunakan Kuesioner yang diisi langsung oleh responden. Analisis data yang digunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*. Kemudian data disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi dan tabulasi silang.

Hasil

Hasil penelitian menyajikan data univariat yaitu karakteristik responden penelitian jenis kelamin dan semester disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Semester dan Jenis Kelamin Responden

Karakteristik	f	%
Semester		
Semester II	23	34,3
Semester IV	19	28,4
Semester V	12	17,9
Semester VIII	13	19,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	23,9
Perempuan	51	76,1

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 67 responden yang diteliti responden yang semester II sebanyak 23 orang (34,3%), semester IV sebanyak 19 orang (2,4%), semester V sebanyak 12orang (17,9%) dan semester VIII sebanyak 13 orang (19,4%).

Diketahui dari 67 responden yang diteliti responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 orang (23,9%) dan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 51 orang (76,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan, Sikap, Tindakan, Teman Sebaya dan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Variabel	f	%
Pengetahuan		
Baik	19	28,4
Cukup	20	29,9
Kurang	28	41,8
Sikap		
Positif	28	41,8
Negatif	39	58,2
Tindakan		
Baik	27	40,3
Kurang	40	59,7
Teman Sebaya		
Tidak berpengaruh	19	28,4
Berpengaruh	48	71,6

Konsumsi Makanan Cepat Saji		
Baik	23	34,3
Kurang	44	65,7

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 67 responden yang diteliti, responden yang berpengetahuan baik sebanyak 19 orang (28,4%), berpengetahuan cukup sebanyak 20 orang (29,9%), dan responden berpengetahuan kurang sebanyak 28 orang (41,8%). Responden yang bersikap positif sebanyak 28 orang (41,8%) dan responden bersikap negatif sebanyak 39 orang (58,2%). Responden yang bertindak baik

sebanyak 27 orang (40,3%) dan responden yang bertindak kurang sebanyak 40 orang (59,7%). Responden teman sebaya tidak berpengaruh sebanyak 19 orang (28,4%) dan responden yang terpengaruh teman sebaya kurang sebanyak 48 orang (71,6%). Responden yang konsumsi makanan cepat saji baik sebanyak 23 orang (34,3%) dan responden yang konsumsi makanan cepat saji kurang sebanyak 44 orang (65,7%).

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tindakan dan Teman Sebaya dengan Makanan Cepat Saji

Variabel	Konsumsi Makanan Cepat Saji				Total		Nilai <i>p</i>
	Baik		Kurang		f	%	
	f	%	f	%			
Pengetahuan							
Baik	11	16,4	8	11,9	19	28,4	0,018
Cukup	3	4,5	17	25,4	20	29,9	
Kurang	9	13,4	19	28,4	28	41,8	
Sikap							
Positif	2	3,0	26	38,8	28	41,8	0,000
Negatif	21	31,3	18	26,9	39	58,2	
Tindakan							
Kurang	20	29,9	20	29,9	40	59,7	0,002
Baik	3	4,5	24	35,8	27	40,3	
Teman Sebaya							
Kurang	10	14,9	38	56,7	48	71,6	0,001
Baik	13	19,4	6	9,0	19	28,4	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 67 responden yang diteliti, kategori konsumsi makanan cepat saji baik dengan pengetahuan baik sebanyak 11 orang (16,4%), cukup sebanyak 3 orang (4,5%), kurang sebanyak 9 orang (13,4%) dan kategori konsumsi makanan cepat saji kurang yang berpengetahuan baik sebanyak 8 orang (11,9%), cukup sebanyak 17 orang (25,4%), dan pengetahuan kurang sebanyak 19 orang (28,4%). Dengan nilai $p = 0,018 < \alpha = 0,05$.

Konsumsi makanan cepat saji baik dengan sikap positif sebanyak 2 orang (3,0%), sikap negatif sebanyak 21 orang (31,3%) dan kategori konsumsi makanan cepat saji kurang yang bersifat positif sebanyak 26 orang (38,8%), sikap negatif sebanyak 18 orang (26,9%), dengan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$.

Kategori konsumsi makanan cepat saji baik dengan tindakan kurang sebanyak 20 orang (29,9%), baik sebanyak 3 orang (4,5%) dan kategori konsumsi makanan cepat saji dengan

tindakan kurang sebanyak 20 orang (29,9%), baik sebanyak 24 orang (35,8%), dengan nilai $p = 0,002 < \alpha = 0,05$.

Kategori konsumsi makanan cepat saji baik dengan pengaruh teman sebaya kurang sebanyak 10 orang (14,9%), tidak berpengaruh sebanyak 13 orang (19,4%) dan kategori konsumsi makanan cepat saji dengan pengaruh teman sebaya berpengaruh sebanyak 38 orang (56,7%) dan tidak berpengaruh sebanyak 6 orang (9,0%), dengan nilai $p = 0,001 < \alpha = 0,05$.

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan dengan Makanan Cepat Saji

Hasil penelitian secara statistik menunjukkan $p= 0,018$ atau $< 0,05$. Berarti ada hubungan pengetahuan dengan makanan cepat saji pada mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat di Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2020.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asthiningsih (2020) dengan judul Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. Mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan nilai p -value $0,000 < 0,05$. Nilai korelasi sebesar $0,358$ menunjukkan arah positif dengan kekuatan korelasi rendah yang artinya semakin baik pengetahuan maka semakin jarang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda (S., *Notoatmodjo*, 2014)

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi. Pengetahuan kepala keluarga yang kurang tahu tentang pemanfaatan air sungai sehingga mereka beranggapan bahwa air sungai tidak terlalu di pentingkan akan menyebabkan suatu masalah kesehatan jika menggunakan air tersebut. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah faktor internal faktor dari dalam diri sendiri, misalnya inteligensia, minat, kondisi fisik. Faktor eksternal faktor dari luar diri, misalnya keluarga, masyarakat, sarana. faktor pendekatan belajar, faktor upaya belajar, misalnya strategi dan metode dalam pembelajaran (Putri, 2017). Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba.

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah faktor internal faktor dari dalam diri sendiri, misalnya inteligensia, minat, kondisi fisik. Faktor eksternal faktor dari luar diri, misalnya keluarga, masyarakat, sarana. faktor

pendekatan belajar, faktor upaya belajar, misalnya strategi dan metode dalam pembelajaran.

Menurut asumsi peneliti bahwa pengetahuan sangat memiliki hubungan yang sangat erat terhadap konsumsi makanan cepat saji semakin baik pengetahuan responden makan akan lebih baik dalam memilih makan sehat, akan tetapi pola pengetahuan mahasiswa sedikit bergeser dikarenakan mahasiswa ingin mengkonsumsi makanan yang cepat saji dengan alasan malas untuk menunggu terlalu lama sehingga makanan cepat saji lah menjadi makanan yang mereka konsumsi.

Hubungan Sikap dengan Makanan Cepat Saji

Hasil penelitian secara statistik menunjukkan $p= 0,000$ atau $< 0,05$. Berarti ada hubungan sikap dengan makanan cepat saji pada mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat di Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2020. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azhari (2019) dengan judul Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Pelajar Tentang Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) di MTs Al-Manar Medan. Berdasarkan didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki sikap baik terhadap makanan cepat saji (*Fast Food*) yaitu sebanyak 38 orang (55,1%),

Sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan, sikap dipandang sebagai perasaan baik memihak atau melawan suatu objek psikologis. Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak pada objek tertentu. Dalam menentukan sikap yang utuh, pengetahuan, fikiran, keyakinan dan emosi memegang peran penting. Seperti halnya pengetahuan, sikap juga mempunyai tingkat berdasarkan intensitasnya, yaitu mau menerima stimulus yang diberikan (objek), membarikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau ojek yang dihadapi, memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus, dalam arti bahasanya dengan orang lain, bahkan mengajak atau mempengaruhi atau menganjurkan orang lain merespon, sikap yang paling tinggi tingkatannya adalah bertanggung jawab atas apa yang diyakininya (S., *Notoatmodjo Promosi Kesehatan Dan Perilaku Manusia, Cetakan Pertama. Jakarta: Rineka Cipta*., 2014).

Sikap mempunyai peran penting dalam menjelaskan perilaku seseorang dalam lingkungannya, walaupun masih banyak faktor lain yang mempengaruhi perilaku seperti stimulus, latar belakang individu, motivasi dan status

kepribadian. Secara timbal balik, faktor lingkungan juga mempengaruhi sikap dan perilaku (Wawan & Dewi, 2010).

Menurut asumsi peneliti sikap memiliki hubungan dengan mengkonsumsi makanan cepat saji dikarenakan kurangnya respon dari mahasiswa dalam pemilihan makanan cepat saji, mahasiswa lebih memilih makanan cepat saji dianggap lebih cepat mudah dan murah dan dianggap lebih enak.

Hubungan Tindakandengan Makanan Cepat Saji

Hasil penelitian secara statistik menunjukkan $p= 0,002$ atau $< 0,05$. Berarti ada hubungan tindakan makanan cepat saji pada mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat di Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2020.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azhari (2019) dengan judul Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Pelajar Tentang Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) di Mts Al-Manar Medan. Berdasarkan didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki frekuensi konsumsi sering dalam mengonsumsi makanan cepat saji (*Fast food*) yaitu sebanyak 41 orang (59,4%) (Notoatmodjo, 2014).

Tindakan terdiri dari berbagai tingkatan, yaitu: Persepsi (*perception*), mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan tingkat pertama. Respon terpimpin (*guided resposns*), dapat melakukan sesuatu sesuai dengan contoh merupakan indikator tindakan tingkat kedua. Mekanisme (*mechanism*), apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan maka ia sudah mencapai tindakan tingkat ketiga. Adaptasi (*adaptation*), adaptasi adalah suatu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik. Artinya tindakan tersebut sudah dimodifikasi tanpa mengurangi kebenaran tindakannya.

Menurut asumsi peneliti tindakan memiliki hubungan yang sangat erat dengan pemilihan makanan cepat saji dikarenakan tindakan yang dilakukan oleh mahasiswa dalam pemilihan makanan cepat saji dianggap lebih instan dan lebih mudah didapatkan.

Hubungan Teman Sebaya dengan Makanan Cepat Saji

Hasil penelitian secara statistik menunjukkan $p= 0,001$ atau $< 0,05$. Berarti ada hubungan teman sebaya makanan cepat saji pada mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat di Institut Kesehatan

Helvetia Medan Tahun 2020. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asthiningsih (2020) Hubungan Teman Sebaya dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. Mendapatkan hasil bahwa nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara teman sebaya dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan nilai korelasi sebesar 0,259 menunjukkan arah positif dengan kekuatan korelasi rendah.

Keterkaitan yang erat antar teman sebaya dengan keinginan, kebiasaan mengkonsumsi *fast food* persoalan yang sering muncul adalah perubahan gaya hidup pada anak muda yang memiliki dampak signifikan terhadap kebiasaan mengkonsumsi remaja. Kebanyakan anak remaja berkeinginan untuk mencoba makanan yang terbaru salah satu nya adalah *fast food*.

Perilaku remaja mulai banyak dipengaruhi oleh teman, termasuk perilaku konsumsi makanan. Mereka mulai sering menghabiskan waktu dengan teman dan cenderung berusaha untuk di terima oleh teman. Remaja berusaha untuk bisa sama dengan teman-teman mereka dalam pergroun dengan mengadopsi preferensi makanan dan membuat pilihan makanan berdasarkan pengaruh teman sebayanya.

Selain itu, pengaruh teman sebaya juga memperoleh perhatian yang serius, karena jika dilihat ada keterkaitan yang erat bantar teman sebaya dengan keinginan kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji. Persoalan yang sering muncul adalah perubahan gaya hidup anak muda yang memiliki dampak signifikan terhadap kebiasaan remaja (Suhada, 2019).

Menurut asumsi peneliti teman sebaya sangat memberi pengaruh terhadap teman yang lain dalam pemilihan makanan cepat saji dikarenakan adanya unsur gengsi atau unsur pertemanan saling menghargai, menyebabkan terpengaruhnya dalam memilih makanan cepat saji tersebut.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap, tindakan dan teman sebaya dengan dengan makanan cepat saji pada mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat di Institut Kesehatan Helvetia Medan tahun 2020. Disarankan kepada mahasiswa di Institut Kesehatan Helvetia Medan untuk meningkat kan lagi pengetahuan, sikap, tindakan, teman sebaya dengan mengikuti penyuluhan, mencari informasi yang benar tentang pentingnya

mengonsumsi makanan yang sehat dan Bahayanya mengkomsumsi makanan cepat saji (*fastfood*).

Daftar Pustaka

- devi Ariyana, N. wayan W. A. (2019). Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji. *Borneo Student Research, Kebiasaan*, 174–180.
- Ida, P., & Janah, C. (n.d.). *Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada siwa*. 1–9.
- Mardiyati, N. L., & Surakarta, U. M. (2017). *hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (Fast food) dengan tempat tinggal mahasiswa FIK dan Ft. June*.
- Miko, A., & Pratiwi, M. (2017). *hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas mahasiswa politeknik kesehatan kemenkes Aceh*. 2(1), 1–5.
- Notoadmodjo. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pamelia, dan I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Ikesma*, 14(2), 144.
<https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
- Pramantara, I. D. P. (2015). *Jurnal Gizi Klinik Indonesia Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja*. 11(04).
- Putri, E. S. (2017). *Analisis Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Kontruksi Sumur Gali Terhadap Kualitas Sumur Gali*. 1, 481–486.
- Redaksi, P., Idrus, N. I., Neil, M., Pelaksana, R., Kadir, Y., Tahara, T., Hijjang, P., Laksana, M. T., Ismail, A., Hamka, I. M., Isra, B. Al, Teknis, P., Kamil, M., Idris, U., Yunus, M., & Redaksi, D. (2016). *gaya hidup dan promosi makanan cepat saji*.
- rezki Hardiansyah, i D. (2017). *ilmu gizi teori dan Aplikasi* (Nyoman suparaisa M (ed.)). Buku kedokteran EGC.
- S., Notoatmodjo *Promosi Kesehatan dan Perilaku Manusia, Cetakan Pertama*. Jakarta: Rineka Cipta: (2014).
- Skripsi, T. A., Janah, I. C., Viii, K., & Negeri, S. M. P. (2016). *No Title*.
- Suhada, R. (2019). *hubungan teman sebaya dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food)*. *Borneo Studens Reseah*.
- Utara, U. S., Utara, U. S., & Utara, U. S. (2018). *Perilaku Remaja tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) di SMK Muhammadiyah 9 Medan*.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2010). *Teori & Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika.