

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kebiasaan Makan *Fast Food*

a. Definisi Kebiasaan Makan

Khomsan menyatakan kebiasaan konsumsi makan merupakan ekspresi yang seseorang miliki agar dapat memilih, menentukan dan mengonsumsi makanan serta pembentukan pola perilaku makan dari seseorang. Oleh karena itu ekspresi setiap orang tidak sama antara satu dengan yang lainnya dalam pemilihan makanan (Ariyana dan Asthiningsih, 2020).

Kebiasaan konsumsi adalah suatu pola perilaku konsumsi pangan yang diperoleh karena terjadi berulang-ulang (Janah, 2016). Kebiasaan makan merupakan tindakan manusia dan perasaan yang dirasakan mengenai persepsi tentang hal tersebut (Kadir, 2016).

Kebiasaan makan yang sering terlihat di kalangan remaja yaitu konsumsi makanan yang tidak teratur, ngemil berlebihan, makan di luar rumah terutama di tempat makan *fast food*, diet, dan melewatkan waktu makan (Stang, 2008). Keinginan mengikuti tren dan menjadi bagian dari kelompok sebaya menyebabkan remaja mengonsumsi *fast food* (Barooah, 2012).

b. Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*

Pola makan remaja cenderung berbeda dibandingkan ketika masa anak-anaknya. Faktor-faktor seperti keinginan untuk independen, penerimaan oleh teman sebaya, peningkatan mobilitas, lebih banyak waktu yang dihabiskan di sekolah serta terlalu memikirkan citra diri dapat mempengaruhi pilihan makanan remaja. Semua faktor tersebut berkontribusi pada perilaku makan yang tidak menentu dan tidak sehat di kalangan remaja (Barooah, 2012).

Salah satu faktor remaja mengonsumsi *fast food* yaitu karena jarak antara lokasi gerai *fast food* dengan sekolah berdekatan. Remaja memiliki akses yang mudah untuk memperoleh *fast food*, sehingga sering membeli *fast food* ketika pulang sekolah (Stang, 2008).

Menurut Pamela (2018) faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi makanan cepat saji diantaranya yaitu

1) Pengetahuan

Pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku seseorang, termasuk pengetahuan tentang gizi yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makanan. Pengetahuan remaja berkaitan dengan adanya fasilitas informasi, seperti perpustakaan di sekolah, laboratorium komputer dan ruang multimedia untuk mencari informasi terbaru (Pamela, 2018). Pengetahuan yang cukup diharapkan dapat mengubah perilaku remaja sehingga

dapat memilih makanan bergizi yang sesuai dengan kebutuhan dan seleranya (Suswanti, 2013).

2) Pengaruh Teman Sebaya

Ajakan dari teman sebaya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi remaja untuk memilih *fast food* dibandingkan makanan lain. Remaja ketika bersama teman-temannya lebih memilih mengonsumsi *fast food* (Nusa dan Adi, 2013).

3) Tempat Nyaman untuk Berkumpul

Restoran *fast food* masa kini menawarkan beberapa keunggulan seperti memberikan tata ruang yang menarik, nyaman, tempat yang santai, dan difasilitasi *wifi* sehingga menjadi lebih menarik bagi pembeli (Septiana *et al.*, 2018).

4) Cepat dan Praktis

Alasan mengonsumsi *fast food* adalah karena penyajiannya yang cepat. Sebagian besar masyarakat khususnya remaja menginginkan semua yang serba cepat, seperti memilih makanan instan, baik pada saat proses penyajian maupun pada saat dikonsumsi. Remaja hanya membutuhkan waktu beberapa menit untuk menunggu makanan yang dipesan datang dan siap disantap (Pamelia, 2018).

5) Rasa yang Enak

Remaja yang terbiasa mengonsumsi *fast food* menganggap bahwa *fast food* adalah makanan yang memiliki rasa yang enak,

mudah didapat dan menggugah selera makan. *Fast food* disukai remaja karena makanan tersebut memiliki kandungan monosodium glutamat (MSG), garam sodium, gula, lemak dan zat aditif yang menyebabkan kecanduan pada rasa yang enak dan gurih tersebut (Pamelia, 2018).

6) Uang Saku

Mayoritas remaja menggunakan sepertiga uang saku mereka setiap bulan untuk mengonsumsi *fast food*. Rata-rata uang saku remaja SMA dalam penelitian tersebut adalah sebesar Rp 5.000,00-Rp 43.000,00 (Nusa dan Adi, 2013). Semakin besar uang saku yang dimiliki maka semakin tinggi pula kebiasaan konsumsi *fast food* (Ariyana dan Asthiningsih, 2020).

7) Harga yang Murah

Harga yang murah dan porsi besar yang ditawarkan restoran *fast food* berpengaruh terhadap kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Banyaknya penawaran diskon oleh restoran *fast food* juga meningkatkan keinginan masyarakat untuk membeli makanan tersebut. Diskon dan paket hemat yang ditawarkan membuat konsumen, khususnya remaja menjadi tertarik untuk datang dan mengonsumsi *fast food* (Pamelia, 2018). Harga dan waktu merupakan fasilitas yang berkaitan dengan faktor kenyamanan mengonsumsi *fast food* (Monge-Rojas *et al.*, 2013).

8) *Brand* Makanan

Tren yang terjadi dalam pergaulan remaja saat ini adalah remaja akan melakukan *selfie* atau foto yang menunjukkan *brand* dari suatu makanan yang dikonsumsi untuk diunggah ke media sosial, dengan tujuan agar teman-temannya mengetahui bahwa mereka telah makan di tempat itu atau mengonsumsi makanan dengan *brand* tersebut (Septiana *et al.*, 2018).

2. Pengetahuan Gizi

a. Definisi Pengetahuan Gizi

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. (Notoatmodjo, 2020). Istilah gizi di Indonesia diadopsi dari bahasa Arab yaitu "*ghidza*" yang dalam dialek Mesir dibaca *ghizi*, artinya adalah makanan yang menyehatkan (Hardinsyah, 2016). Sehingga pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai sesuatu yang diketahui seseorang tentang makanan yang menyehatkan.

Pengetahuan gizi secara luas mengacu pada pengetahuan tentang konsep dan proses yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan, termasuk pengetahuan tentang asupan makanan dan kesehatan, asupan makanan dan penyakit, makanan yang mewakili sumber utama gizi, serta pedoman dan rekomendasi diet (Miller dan Cassady, 2015). Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan

yang pada akhirnya dapat berpengaruh pada keadaan gizi seseorang tersebut (Fadillah, 2016).

Pengetahuan seseorang terhadap objek memiliki intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. (Notoatmodjo, 2020). Tingkatan ranah kognitif berdasarkan revisi teori Bloom dalam Nafiati (2021) sebagai berikut

1) Mengingat

Mengingat dan mengenali kembali pengetahuan, fakta, dan konsep, dari apa yang telah dipelajari.

2) Memahami

Membangun makna atau menafsirkan pesan pembelajaran, termasuk dari apa yang dikatakan, ditulis, dan digambar.

3) Mengaplikasikan

Menggunakan ide dan konsep yang telah dipelajari untuk memecahkan masalah dalam situasi atau kondisi nyata.

4) Menganalisis

Menggunakan informasi untuk mengklasifikasi, mengelompokkan, menentukan hubungan suatu informasi dengan informasi lain, antara fakta dan konsep, argumentasi dan kesimpulan.

5) Mengevaluasi

Membuat penilaian terhadap suatu objek, benda, atau informasi dengan kriteria tertentu.

6) Mencipta

Menempatkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru, menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada (Nafiati, 2021).

b. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Mubarak dalam Amalia (2018) tingkat pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor usia, pendidikan, pekerjaan, pengalaman, dan informasi. Bertambahnya usia seseorang maka bertambah juga pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki, karena sudah banyak kejadian yang dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya, karena seseorang tersebut akan lebih mudah dalam menerima dan beradaptasi dengan hal-hal baru. Semakin banyak informasi yang diperoleh seseorang maka akan semakin tinggi pengetahuan yang didapatkan. Sumber informasi dapat diperoleh dari berbagai media, seperti televisi, radio, atau surat kabar.

c. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kategori pengetahuan gizi dibagi menjadi tiga kelompok yaitu baik, cukup, dan kurang. Cara pengkategorian dilakukan dengan menetapkan *cut off point* dari

skor yang dijadikan persen, untuk keseragaman maka digunakan seperti pada Tabel 2.1

Tabel 2. 1
Kategori Tingkat Pengetahuan Gizi

Kategori Tingkat Pengetahuan Gizi	Skor
Baik	>80%
Cukup	60-80%
Kurang	<60%

Sumber : Khomsan (2021)

3. *Fast Food*

a. Definisi *Fast Food*

Fast food didefinisikan sebagai makanan olahan yang mudah disiapkan, tersedia di gerai makanan dan restoran sebagai makanan yang disajikan dengan cepat dan dapat dibawa pulang (Bahadoran *et al.*, 2015). *Fast food* dianggap pilihan makanan tidak sehat karena kandungan lemak, asam lemak trans, energi, dan kandungan garam yang tinggi (Rasmussen *et al.*, 2010).

Fast food mengutamakan citarasa, penampilan yang menarik dan secara ekonomi menguntungkan karena populer, namun tidak mementingkan nilai gizinya. *Fast food* yang terdapat di Indonesia berasal dari berbagai negara. Jenis-jenis *fast food* diantaranya yaitu *burger*, kentang goreng, *pizza*, mi instan, *fish and chips*, *hot dog*, dan *nugget* (Aprilianti, 2011).

b. Kandungan Gizi *Fast Food*

Fast food cenderung memiliki kepadatan energi yang lebih tinggi dan kualitas gizi yang lebih buruk daripada makanan yang diolah dan disajikan di rumah (Fleischhacker *et al.*, 2011). Sebagian besar *fast food* mengandung kepadatan energi yang sangat tinggi, sekitar 158-163 kkal per 100 g makanan (Bahadoran *et al.*, 2015).

Kandungan lemak yang tinggi dan komposisi asam lemak yang tidak tepat pada *fast food* merupakan risiko utama penyakit kronis. Menurut Barrado sekitar 28-52% dari total lemak diperkirakan sebagai lemak jenuh (Bahadoran *et al.*, 2015). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Stender *et al.*, (2007) terhadap 74 sampel menu *fast food* yaitu *french fries* dan *fried chicken* di gerai *McDonalds* dan *KFC* yang berada di 35 negara menunjukkan bahwa lemak total yang terkandung pada menu *fast food* tersebut berkisar antara 41-74 g dan lemak trans sebesar 0,3-24 g per sajian.

Kandungan sodium pada *fast food* seringkali lebih tinggi dari jumlah yang dianjurkan. Kandungan garam pada beberapa *fast food*, berkisar dari 4,4-9,1 g/makanan (Rasmussen *et al.*, 2010). Kandungan garam per sajian pada *fast food burger* dan *chicken* sebesar 6 g, salad 7 g, *sandwiches* 8 g, dan *pizza* lebih dari 10 g garam (Dunford *et al.*, 2012).

c. Dampak Konsumsi *Fast Food*

Pola makan *fast food* memiliki efek yang tidak diinginkan pada kualitas makanan secara keseluruhan terutama pada anak-anak dan remaja (Bahadoran *et al.*, 2015). Konsumsi *fast food* pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa berkaitan dengan asupan energi, lemak, natrium, gula tambahan dan minuman manis yang lebih tinggi, serta asupan buah, sayuran, serat dan susu yang lebih rendah (Fleischhacker *et al.*, 2011).

Lemak, kalori, dan kolesterol yang tertimbun dalam tubuh akan menyebabkan kegemukan (Aprilianti, 2011). Modalitas padat energi yang tinggi adalah faktor utama yang membuat *fast food* dapat menyebabkan obesitas. Seringnya konsumsi *fast food* adalah salah satu alasan utama meningkatnya fenomena *overweight* dan obesitas, resistensi insulin, diabetes tipe 2, dan gangguan kardiovaskular (Bahadoran *et al.*, 2015).

Kandungan gula yang tinggi pada *fast food*, terutama gula buatan dapat menyebabkan penyakit mulai dari kerusakan gigi, obesitas sampai diabetes. Konsumsi gula yang berlebihan akan meningkatkan kadar gula dalam darah yang akan menyebabkan tubuh memproduksi insulin yang lebih banyak, sehingga badan menjadi lesu, sulit konsentrasi, dan mudah marah (Aprilianti, 2011).

Lemak yang mengalami proses auto-oksidasi di dalam tubuh mempercepat peningkatan kadar radikal bebas, yang akhirnya memicu timbulnya penyakit seperti jantung koroner, pengerasan pembuluh darah, stroke, dan kanker usus besar. Beberapa *fast food* juga memiliki kandungan zat timah, alumunium, dan tembaga yang dapat menyerang fungsi otak sehingga kecerdasan seseorang bisa menurun karena kekurangan gizi (Aprilianti, 2011). Asupan garam yang tinggi dapat menjadi faktor risiko penyakit seperti kanker perut dan memiliki efek negatif pada metabolisme kalsium dan mineral tulang (Rasmussen *et al.*, 2010).

4. Remaja

Masa remaja adalah masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisiologis, psikologis, dan kognitif. Perkembangan kognitif dan emosional pada remaja dapat dibagi menjadi tiga fase, yaitu fase remaja awal yang berusia 13-15 tahun, fase remaja pertengahan yang berusia 15-17 tahun, dan fase remaja akhir yang berusia 18-21 tahun (Stang, 2008).

Remaja awal memiliki karakteristik pengeluaran uang yang lebih tinggi karena peningkatan kemandirian dalam membeli, termasuk untuk membeli *snack* dan makanan. Remaja pertengahan memiliki karakteristik dapat terpengaruh oleh beberapa individu yang dekat dengan mereka; kemandirian terhadap sosial, emosional, dan finansial meningkat sehingga mengarah pada kemandirian memilih asupan

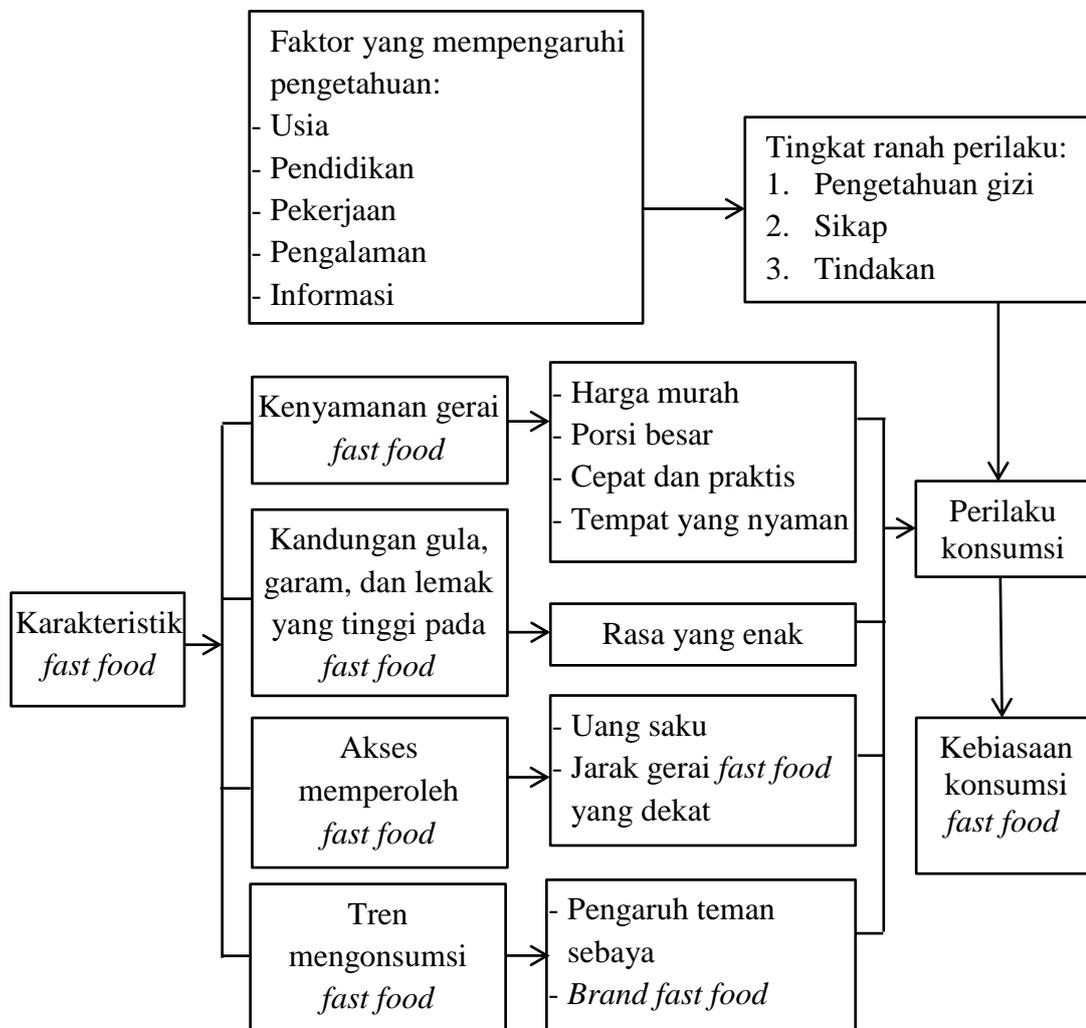
makanan dan minuman. Remaja akhir memiliki karakteristik perkembangan keyanikan, nilai moral, etika dan keputusan terkait kesehatan (Stang, 2008).

5. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*

Bloom dalam Notoatmodjo (2020) membagi ranah perilaku menjadi tiga tingkat, yaitu pengetahuan, sikap, dan tindakan. Pengetahuan adalah hal yang diketahui seseorang salah satunya yaitu pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang dapat menimbulkan sikap orang tersebut tentang gizi makanan yang kemudian akan terwujud dalam tindakannya mengonsumsi suatu makanan. Apabila perilaku tersebut terus berulang maka akan membentuk kebiasaan.

B. Kerangka Teori

Kerangka teori penelitian ini ditunjukkan pada gambar 2.1



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi (Pamelia, 2018; Stang, 2008; Monge-Rojas *et al.*, 2013; Bloom dalam Notoatmodjo, 2020 dan Mubarak dalam Amalia, 2018)