

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Remaja

Remaja menurut WHO (2022) adalah populasi yang berusia antara 10 dan 19 tahun. Masa remaja juga dikenal sebagai masa adolesens yaitu masa transisi antara masa kanak-kanak dan remaja yang ditandai dengan pertumbuhan fisik, mental, emosional, dan sosial. Kementerian Kesehatan membagi masa remaja menjadi tiga tahap, yaitu masa remaja awal (usia 10 sampai 13 tahun), masa remaja menengah (usia 14 sampai 16 tahun), dan masa remaja akhir (usia 17 sampai 19 tahun). Secara fisik, masa remaja ditandai dengan adanya perubahan pada ciri-ciri tubuh dan fungsi psikologis, terutama yang berkaitan dengan organ reproduksi. Sementara dari sisi psikologis, masa remaja adalah waktu ketika seseorang mengalami perubahan dalam berbagai aspek seperti berpikir, perasaan, interaksi sosial, dan nilai-nilai moral (Kemenkes RI, 2020).

Remaja adalah generasi yang baik dan menjadi pemimpin masa depan bangsa. Umur remaja berkisar antara 10 hingga 19 tahun dan bisa dibagi lagi menjadi dua fase, yaitu pra-pubertas dan pubertas (Hadi *et al.*, 2024). Masa remaja merupakan masa di mana terjadi perubahan fisik, pikiran, dan sosial. Masa ini adalah peralihan dari masa kanak-kanak ke remaja, dengan berbagai perubahan seperti pertumbuhan otot, perubahan komposisi tubuh, dan perubahan hormon. Perubahan ini bisa

memengaruhi kebutuhan makanan seseorang. Saat ini, remaja memiliki tanggung jawab dan bebas memilih dan mengambil keputusan apa yang mereka inginkan, termasuk memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi. Faktor penting yang memengaruhi keputusan memilih makanan sehat adalah pengetahuan tentang gizi dan sikap seseorang (Palupi *et al.*, 2025).

Konsumsi makanan cepat saji atau *fast food* semakin meningkat, terutama di kalangan remaja di kota dalam beberapa dekade terakhir (Katmawanti & Ulfah, 2016). Kemudahan dalam memperoleh makanan, harga yang tidak terlalu mahal, dan strategi pemasaran yang aktif menjadi alasan utama mengapa pola konsumsi ini semakin berkembang. Selain itu, gaya hidup *modern* cepat dan praktis juga memengaruhi pilihan makanan remaja, sehingga mereka lebih cenderung memilih makanan instan dibandingkan masakan rumahan yang lebih sehat (Widaya *et al.*, 2025).

Fenomena ini mendapat perhatian yang serius karena makanan cepat saji biasanya memiliki kadar kalori, lemak jenuh, gula, dan natrium yang tinggi, tetapi rendah akan serat dan nutrisi penting. Akibatnya, mengonsumsi *fast food* secara berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kasus obesitas di kalangan remaja, yang kemudian memengaruhi berbagai masalah kesehatan, seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, serta gangguan metabolisme lainnya (Cahyorini *et al.*, 2022).

2. Kebiasaan Makan *Fast Food*

a. Definisi Kebiasaan Makan

Kebiasaan adalah cara untuk memberi reaksi terhadap keadaan tertentu yang dipelajari oleh seseorang dan dilakukan secara berulang untuk situasi yang sama. Kebiasaan merupakan pola tindakan yang didapat dari rutinitas yang berlangsung. Kebiasaan makan adalah jenis pola konsumsi yang terbentuk karena dilakukan berulang kali. Kebiasaan makan adalah perilaku manusia serta perasaan yang dialami terkait dengan bagaimana mereka melihat hal tersebut (Kadir, 2016).

Kebiasaan makan pada remaja meliputi konsumsi seperti makanan goreng, minuman berwarna, dan *fast food* (Amin *et al.*, 2025). Meskipun produk makanan olahan kaya akan vitamin dan mineral, sering kali mereka juga mengandung tinggi lemak, gula, dan zat tambahan. Remaja umumnya sudah memiliki preferensi tersendiri terhadap makanan. Banyak di antara mereka percaya bahwa dengan makan dalam jumlah banyak dan merasa kenyang, kebutuhan nutrisi mereka sudah tercukup (Hafiza, 2020).

b. Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*

Menurut Alfora *et al.*, (2023) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*) pada remaja adalah pengetahuan, pengaruh teman sebaya, cepat dan praktis, rasa yang enak, harga yang murah, dan uang saku.

1) Pengetahuan

Pengetahuan memiliki pengaruh terhadap tindakan seseorang, termasuk pemahaman mengenai gizi yang dapat berdampak pada pola makan. Pemahaman remaja berhubungan dengan tersedianya sarana informasi, seperti perpustakaan sekolah, laboratorium komputer, dan ruang multimedia untuk mendapatkan informasi terbaru. Kurangnya pengetahuan tentang gizi dan mengonsumsi makanan yang tidak bergizi dapat menyebabkan masalah kurangnya asupan zat gizi dalam tubuh (Pamelia, 2018).

2) Pengaruh Teman Sebaya

Teman sebaya memiliki pengaruh yang besar dalam kebiasaan konsumsi makanan cepat saji seseorang. Seringkali, seseorang cenderung meniru atau terpengaruh oleh perilaku dan preferensi makanan teman sebayanya. Jika teman sebaya sering mengonsumsi makanan cepat saji, besar kemungkinan seseorang akan cenderung mengonsumsi makanan cepat saji juga, terutama pada situasi sosial seperti makan bersama atau saat berkumpul (Rahmasari *et al.*, 2024).

3) Cepat dan Praktis

Pelayanan yang cepat dan penyajian yang praktis juga mempengaruhi orang untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Bagi remaja, mengonsumsi makanan cepat saji menjadi pilihan

karena keterbatasan waktu yang mereka miliki. Selain itu, makanan cepat saji menjadi pilihan para orang tua yang memiliki banyak kesibukan. Banyak orang tua yang saat ini juga mengajak anaknya untuk berkumpul bersama keluarga di restoran cepat saji. Makanan di restoran cepat saji selalu tersedia karena dibuat dengan menggunakan mesin, sehingga proses pembuatannya cepat dan terlihat bersih (Pamelia, 2018).

4) Rasa Enak

Masyarakat terutama kalangan remaja, biasanya menyukai makanan cepat saji (*fast food*) karena rasanya yang lezat. Salah satu alasan mengapa makanan cepat saji terasa enak adalah kandungan minyak, garam, dan gula yang sangat tinggi. Secara umum, restoran makanan cepat saji bersaing untuk menciptakan variasi menu baru yang memiliki rasa nikmat agar dapat memenuhi selera konsumen (Pamelia, 2018).

5) Harga Murah

Harga yang murah namun dengan porsi yang besar juga turut berperan dalam kebiasaan remaja mengonsumsi makanan cepat saji. Selain itu, restoran cepat saji juga sering mengadakan diskon besar-besaran dan juga paket hemat yang semakin menambah keinginan remaja untuk datang dan mengonsumsi makanan cepat saji (Alfora *et al.*, 2023).

6) Uang Saku

Pendapatan yang diperoleh suatu kelompok dapat mempengaruhi gaya hidup, terutama pola makan. Pendapatan orang tua juga mempengaruhi pola konsumsi makanan cepat saji pada remaja karena uang saku merupakan salah satu akses memperoleh *fast food*. Semakin banyak uang saku yang diterima remaja dari orangtuanya, maka semakin banyak pula remaja mengonsumsi *fast food*. Mayoritas remaja menggunakan sepertiga dari uang saku mereka setiap bulannya untuk membeli *fast food* (Alfora *et al.*, 2023).

3. Pengetahuan Gizi

a. Definisi Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah pengetahuan yang berkaitan dengan makanan dan gizi, sumber nutrisi dalam makanan, konsumsi makanan yang aman untuk mencegah penyakit, cara menyiapkan makanan agar nutrisi tidak hilang, dan cara hidup sehat. Kekurangan pengetahuan gizi dan kurangnya pemahaman tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menyebabkan masalah pada kecerdasan dan produktivitas (Lestari *et al.*, 2022).

b. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi

Menurut Hendrawan (2019), faktor yang memengaruhi pengetahuan dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal.

1) Faktor Internal

a) Pendidikan Remaja

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan kepada orang lain untuk menentukan seseorang berbuat dan mengisi kehidupan agar mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan dapat memengaruhi cara seseorang memproses informasi. Contohnya informasi mengenai gizi, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah baginya untuk memahami informasi terkait gizi (Herviana *et al.*, 2022).

b) Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan bukanlah keburukan yang harus dilakukan, tetapi merupakan bagian dari kehidupan yang mendukung keluarga. Tingkat pengetahuan gizi remaja memiliki hubungan dengan pekerjaan orang tua, karena hal tersebut berkaitan erat dengan latar belakang pendidikan, akses terhadap informasi, dan kondisi ekonomi keluarga. Pekerjaan orang tua juga berkaitan dengan status sosial ekonomi: sebuah keluarga akan memiliki akses yang luas terhadap pengetahuan gizi jika status sosial ekonominya memadai (Julianti & Nugroho, 2021).

c) Usia Remaja

Usia seseorang juga memengaruhi kemampuan memahami tentang gizi dan pola pikir. Seiring bertambahnya usia, kemampuan memahami dan pola pikir terus berkembang, sehingga pemahaman terhadap pengetahuan gizi yang diperoleh pun menjadi semakin mendalam (Sitepu *et al*, 2024).

2) Faktor Eksternal

a) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah semua kondisi yang ada di sekitar manusia dan pengaruhnya yang bisa memengaruhi pertumbuhan serta tindakan orang atau kelompok. Faktor lingkungan memiliki peran penting dalam membentuk pengetahuan gizi remaja melalui informasi dan norma sosial di lingkungan sekitar.

b) Sosial Budaya

Sosial budaya yang ada dalam masyarakat dapat memengaruhi pengajaran lainnya yang menjadi objek dari sikap dalam menerima informasi. Faktor sosial budaya berpengaruh besar terhadap pengetahuan gizi remaja melalui transmisi nilai-nilai tradisional, norma kelompok, dan kebiasaan makan yang diwariskan dalam lingkungan keluarga serta masyarakat.

c. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi dari materi penelitian atau responden (Hendrawan, 2019). Data pengetahuan gizi dikategorikan menjadi tiga tingkatan yaitu: baik, cukup dan kurang. Cara pengkategorian dilakukan dengan menetapkan *cut off point* dari skor yang dijadikan persen, untuk keberagaman maka digunakan seperti 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)

4. Sikap Tentang Gizi Seimbang

a. Definisi Sikap

Sikap adalah kecenderungan yang relatif stabil untuk bereaksi secara positif atau negatif. Orang memiliki sikap positif terhadap sesuatu yang mereka anggap bernilai, dan mereka memiliki sikap negatif terhadap sesuatu yang mereka anggap tidak bernilai dan merugikan. Sikap terhadap gizi seimbang pada remaja sebagai respons terhadap prinsip-prinsip konsumsi makanan yang beragam dan seimbang. Hal ini mencakup kesediaan untuk bertindak, perasaan setuju atau tidak setuju, serta penilaian subjektif mengenai pentingnya

menjaga pola makan sehat bagi pertumbuhan dan kesehatan jangka panjang (Marissa, 2022).

b. Komponen Sikap

Menurut Azwar (2022) sikap terdiri dari 3 komponen, yaitu:

- 1) Kognitif (konseptual) merupakan komponen yang berkaitan dengan pengetahuan, pandangan, dan keyakinan seseorang, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan cara seseorang memandang suatu objek sikap.
- 2) Afektif (emosional) berarti perasaan suka atau tidak suka terhadap sesuatu yang dianggap.
- 3) Konatif adalah bagian yang berkaitan dengan kemauan atau keinginan seseorang untuk melakukan tindakan sesuatu yang dianggap.

c. Tingkatan Sikap

Menurut Azwar (2025) sikap terdiri dari beberapa tingkatan, yaitu:

1) Penerimaan

Penerimaan berarti seseorang (subjek) bersedia dan memperhatikan sesuatu yang diberikan (objek).

2) Respons (menanggapi)

Memberikan jawaban saat ditanya, melakukan atau menyelesaikan tugas yang diberikan menunjukkan sikap. Hal ini

memerlukan usaha untuk menjawab pertanyaan atau menyelesaikan tugas.

3) Menghargai

Mengajak orang lain bekerja sama atau membicarakan suatu masalah dengan orang lain adalah indikasi sikap tingkat ketiga. Contohnya, seorang siswa yang memiliki sikap positif terhadap gizi akan mengajak teman-teman sekelasnya untuk lebih selektif dalam memilih jajanan di kantin atau berdiskusi mengenai dampak buruk konsumsi *fast food* yang berlebihan.

4) Bertanggung Jawab

Sikap yang paling unggul adalah memiliki tanggung jawab terhadap keyakinan yang telah dipegang. Seseorang yang telah menetapkan pandangan tertentu berdasarkan kepercayaannya, perlu berani menghadapi segala risiko jika ada orang lain yang merendahkan atau terdapat risiko lain yang muncul.

d. Faktor yang Mempengaruhi Sikap

1) Pengalaman Pribadi

Pengalaman pribadi merupakan apa yang telah dan sedang kita jalani, yang akan membentuk serta mempengaruhi cara kita memahami rangsangan sosial (Saifuddin, 2020).

2) Faktor emosional

Kadang kala, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran

frustasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. (Riyanto, 2019).

3) Intelegensia

Seseorang dengan intelegensia tinggi dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang sesuai ketika menghadapi suatu permasalahan (Sukadana & Lestari, 2023).

4) Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap seseorang, karna kebudayaanlah yang memberi corak pengalaman individu-individu seseorang (Saifuddin, 2020).

5) Lembaga/Institusi pendidikan

Lembaga pendidikan serta lembaga agama sebagai suatu sistem mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap dikarenakan keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dari diri individu (Riyanto, 2019).

6) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Orang lain yang dianggap memiliki pengaruh signifikan (*significant others*) berperan penting dalam pembentukan sikap seseorang. Contohnya teman dekat, orang tua, tokoh masyarakat, orang yang derajatnya lebih tinggi, guru, istri atau suami, dan lain sebagainya. Seseorang akan cenderung

mengikuti atau searah sikapnya dengan orang yang dianggap penting (Azwar, 2025).

7) Media massa

Media massa merupakan salah satu sumber informasi utama masyarakat di seluruh dunia, sehingga secara tidak langsung, informasi dari media massa dapat mempengaruhi pembentukan opini dan kepercayaan seseorang (Azwar, 2025).

e. Pengukuran sikap

Mengukur sikap bisa dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung, caranya adalah dengan meminta responden untuk menyampaikan pendapat atau pernyataan mereka mengenai suatu objek. Cara ini juga bisa dilakukan dengan memberikan pernyataan hipotetis, lalu meminta pendapat responden. Pertanyaan langsung bisa diajukan dengan menampilkan pernyataan yang mengandung kata "setuju" atau "tidak setuju" terkait suatu objek tertentu, menggunakan skala Likert. Contohnya, berikan pendapat Anda tentang pernyataan di bawah ini dengan memberikan penilaian sesuai skala yang diberikan (Simamora, 2022).

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

Pengetahuan tentang gizi berperan sebagai alat bantu berpikir dalam memilih makanan. Orang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik biasanya lebih tahu dampaknya terhadap kesehatan jika

mengonsumsi makanan cepat saji, jadi mereka cenderung memilih makanan yang lebih sehat. Sebaliknya, jika seseorang kurang memahami tentang gizi, mereka mungkin tidak memahami jenis nutrisi yang terkandung dalam makanan cepat saji atau bahaya jangka panjangnya, sehingga cenderung memilih makanan yang tidak sehat (Azzahra, 2025).

Hasil penelitian Ariyana & Asthiningsih (2020) dilakukan pada remaja usia 16-18 tahun dengan uji *rank spearman* menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Nilai korelasi sebesar 0,358.

6. Hubungan Sikap Tentang Gizi Seimbang dengan Kebiasaan Konsumsi

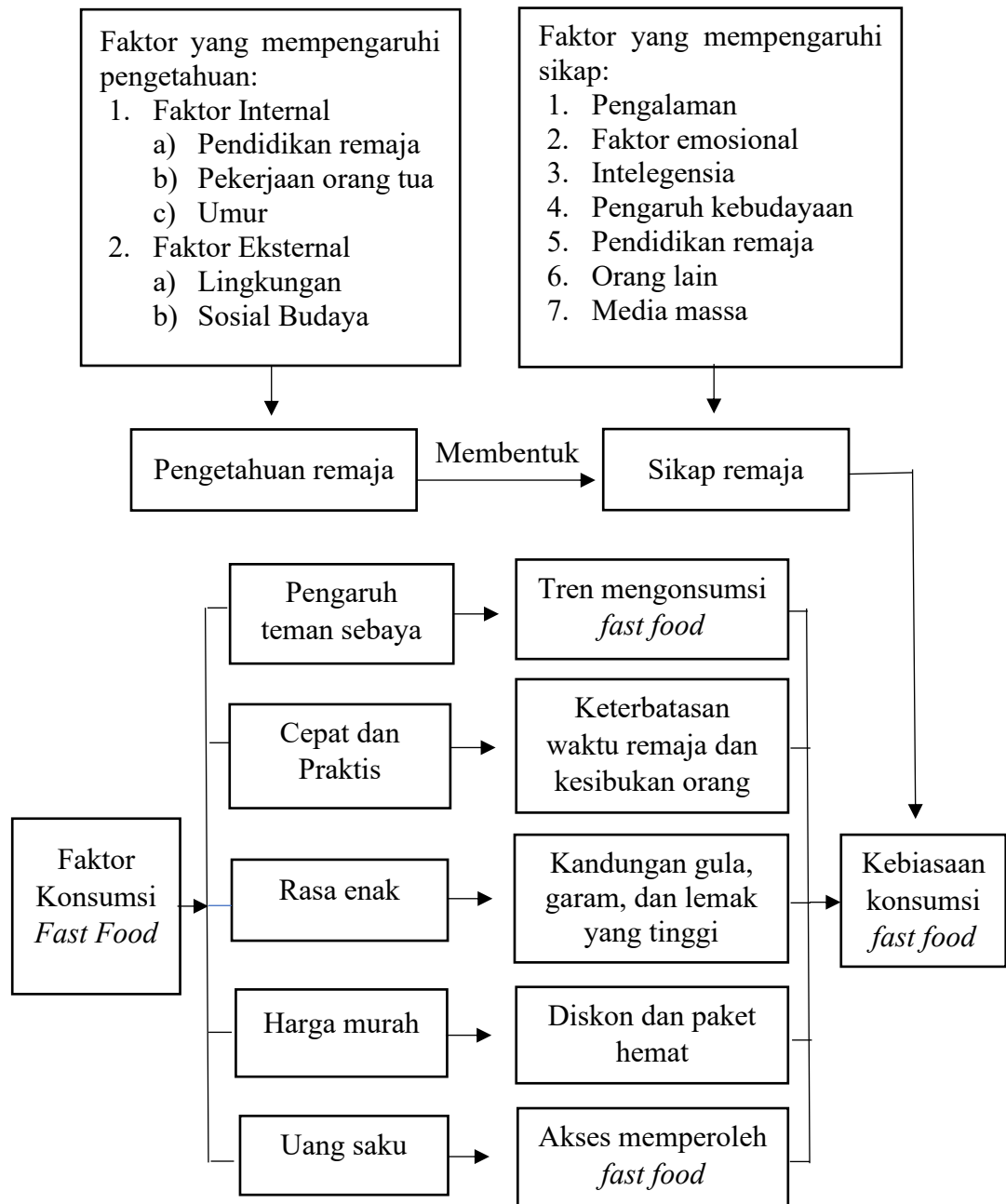
Fast Food

Notoadmojo (2019) menjelaskan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor sosio-psikologis yang mencakup sikap, kepercayaan, emosi, kemauan, dan kebiasaan. Dari faktor sosio-psikologis tersebut, sikap merupakan hal yang paling penting, karena sikap menunjukkan kecenderungan seseorang untuk bertindak atau berperilaku tertentu. Seseorang yang memiliki sikap positif atau negatif berarti memiliki keyakinan tertentu terhadap suatu hal, yang memberikan kecenderungan untuk berperilaku sesuai dengan keyakinan atau pendapatnya, serta menunjukkan bagaimana seseorang merespons terhadap objek yang dirasakan.

Hasil penelitian Andalisa *et al.*, (2025) pada remaja usia 17-19 tahun dari 164 responden di SMAN 10 Bandar Lampung, terdapat 43 remaja (26%) yang memiliki sikap dengan kategori baik, 59 remaja (36%) yang memiliki sikap dengan kategori cukup, dan 62 responden (38%) yang memiliki sikap dengan kategori kurang baik. Dari 164 responden yang memiliki tindakan konsumsi *fast food* dengan kategori jarang sebanyak 47 responden (31%), yang memiliki tindakan konsumsi *fast food* dengan kategori sering sebanyak 66 remaja (40%) dan yang memiliki tindakan. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara sikap terhadap tindakan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) *p-value* sebesar 0,030 ($p < 0,05$).

B. Kerangka Teori

Kerangka teori penelitian ditunjukkan pada gambar 2.1



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : Pamela, (2018); Hendrawan, (2019); Kristanti *et al.*, (2024); Irmansyah, (2022).