

HUBUNGAN TEMAN SEBAYA DAN PAPARAN MEDIA SOSIAL DENGAN PERILAKU FAST FOOD PADA SISWA

Fanny Arya Rahmasari^{1*}, Zata Ismah², Dewi Agustina³

¹⁻³Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email Korespondensi: rfannyarya@gmail.com

Disubmit: 07 Juni 2024

Diterima: 02 Juli 2024

Diterbitkan: 01 Agustus 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i8.15555>

ABSTRACT

Fast food behavior in teenagers can be influenced by several factors such as the influence of social media and peers. Peers and social media can influence a person's eating habits because they can introduce or promote fast food directly and indirectly. The purpose of this research is to determine the relationship between interaction with peers, exposure to social media, and fast food behavior among MAN 1 Langkat students, because fast food has become an important part of the eating pattern in various groups, especially among teenagers. This research is a quantitative research with cross-sectional design. The research sample was 59 students. The research instrument used was a questionnaire. Data collection was carried out by filling out questionnaires by respondents. Data analysis was carried out using the Chi-Square test. There is a significant relationship between peers and exposure to social media and fast food behavior among MAN 1 Langkat students. It is recommended to provide education about the importance of healthy eating patterns, encourage students to be more active in physical activities, and provide positive social support to help them reduce their fast food consumption behavior. In this study, the characteristics of the largest number of respondents based on age were obtained, consisting of 44 respondents aged 16 years with a percentage of (74.6%). The characteristics of the largest number of respondents based on gender consisted of 31 respondents in the female category with a percentage of (52.5%). The characteristics of the largest number of respondents based on 1 month's allowance consisted of 57 respondents in the Rp. 500,000 - Rp. 1,000,000 with a percentage of (96.6%).

Keywords: Peers, Social Media, Fast Food, Teenagers

ABSTRAK

Perilaku *fast food* pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengaruh media sosial dan teman sebaya. Teman sebaya dan media sosial dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang karena mereka dapat memperkenalkan atau mempromosikan makanan cepat saji secara langsung dan tidak langsung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara interaksi dengan teman sebaya, paparan media sosial, dan perilaku *fast food* pada siswa MAN 1 Langkat, dikarenakan *fast food* telah menjadi bagian penting dari pola makan diberbagai kalangan, terutama dilakangan remaja. Penelitian ini

adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 59 orang siswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner oleh responden. Analisis data dilakukan dengan uji *Chi-Square*. Ada hubungan signifikan antara teman sebaya dan paparan sosial media dengan perilaku *fast food* pada siswa-siswi MAN 1 Langkat. Disarankan untuk menyediakan edukasi tentang pentingnya pola makan sehat, mengajak siswa untuk lebih aktif dalam kegiatan fisik, dan memberikan dukungan sosial yang positif untuk membantu mereka mengurangi perilaku konsumsi *fast food*. Dalam penelitian ini didapatkan karakteristik responden terbanyak berdasarkan umur terdiri atas 44 responden dengan umur 16 tahun dengan persentase sebesar (74.6%). Karakteristik responden terbanyak berdasarkan jenis kelamin terdiri atas 31 responden dengan kategori perempuan dengan persentase sebesar (52.5%). Karakteristik responden terbanyak berdasarkan uang jajan 1 bulan terdiri atas 57 responden dengan kategori Rp. 500.000 - Rp. 1.000.000 dengan persentase sebesar (96.6%).

Kata Kunci: Teman Sebaya, Media Sosial, *Fast Food*, Remaja

PENDAHULUAN

Hasil survei Kurious dari Katadata Insight Center (KIC) menunjukkan, mayoritas masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan cepat saji alias *fast food* lebih dari satu kali dalam sepekan. Perempuan hampir mendominasi di seluruh kelompok intensitas waktu dalam mengonsumsi makanan cepat saji selama sepekan. Tercatat, perempuan yang mengonsumsi *fast food* sebanyak satu kali dalam seminggu sebanyak 55.5%, sedangkan pria hanya 44.5%. Lalu, perempuan yang mengonsumsi makanan cepat saji 2-3 kali seminggu mencapai 53.8%, sedangkan laki-laki 46.2%. Namun, perempuan yang mengonsumsi *fast food* sebanyak 4-5 kali seminggu hanya 29.4%, sisanya laki-laki sebanyak 70.6%. Kemudian, perempuan kembali mendominasi pada intensitas mengonsumsi *fast food* sebanyak 6-7 kali seminggu sebanyak 57.1%, sedangkan laki-laki 42.9% (Annur, 2023).

Konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja muda di negara-negara berkembang dan berkembang pesat telah meningkat

secara signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Misalnya, sebuah penelitian multinasional menemukan bahwa 49% remaja usia 12-15 tahun mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya sekali dalam seminggu terakhir, sementara penelitian lain melaporkan bahwa 46.1% remaja mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya sekali seminggu; namun, frekuensi rata-rata (per minggu) konsumsi makanan cepat saji dan analisis spesifik usia dan jenis kelamin tidak dilaporkan dalam penelitian pertama, dan remaja dalam penelitian kedua berusia 12-17 tahun (Li, et al., 2020).

Remaja yang sering mengonsumsi *fast food* dapat menghadapi dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mereka. Pola makan yang tinggi lemak, gula, dan garam dapat menyebabkan obesitas. Selain itu, *fast food* yang rendah serat dan nutrisi penting lainnya yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan yang sehat pada masa remaja. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk

membatasi asupan *fast food* dan memilih makanan yang lebih sehat untuk menjaga kesehatan mereka secara keseluruhan. Berdasarkan data kementerian Kesehatan RI remaja obesitas terjadi sebesar 18,8% dan meningkat hingga 31% dalam pertahunnya. Obesitas paling banyak terjadi diperkotaan dibanding dengan pedesaan dengan prsentase 38,3% diperkotaan dan 28,2% dipedesaan.(Salsabila & Sulistyowati, 2021).

Teman sebaya memiliki pengaruh besar dalam kebiasaan konsumsi *fast food* seseorang. Seringkali, individu cenderung meniru atau terpengaruh oleh perilaku dan preferensi makanan dari teman-teman sebaya mereka. Jika teman-teman sebaya sering mengonsumsi *fast food*, kemungkinan besar seseorang akan cenderung ikut mengonsumsi *fast food* juga, terutama dalam situasi sosial seperti makan bersama atau saat berkumpul. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan risiko masalah kesehatan terkait konsumsi makanan tidak sehat seperti obesitas. Pravalensi kegemukan dan obesitas pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8% sedangkan pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 7,3%. (Kementrian Kesehatan RI,2020). Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran akan dampak negatif dari konsumsi *fast food* secara berlebihan dan mengambil langkah-langkah untuk mempromosikan gaya hidup sehat di antara teman-teman sebaya (Dewi, Amalia, & Rahim, 2021).

Media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku konsumsi *fast food* pada remaja. Melalui platform-platform tersebut, remaja terpapar secara intensif kepada konten-konten promosi dari restoran cepat saji, yang dapat meningkatkan keinginan

dan persepsi positif terhadap *fast food*. Selain itu, gaya hidup yang serba cepat dalam menciptakan citra diri yang diinginkan juga memperkuat asosiasi antara remaja dalam mengonsumsi *fast food*. Penelitian pada tahun 2019 terhadap individu berusia 13-18 tahun mengenai perilaku makan menunjukkan bahwa 38,8% mereka mengakses konten kuliner dimedia sosial untuk mencari referensi mengenai makanan dan tempat makan, Sebanyak 63,9% seseorang mudah terpengaruh oleh konten kuliner baik melalui gambar maupun video, sedangkan 54,6% seseorang melakukan pemesanan makanan ketika melihat konten media sosial. Dampak negatifnya termasuk kecenderungan meningkatnya konsumsi makanan tidak sehat, berkontribusi pada peningkatan masalah kesehatan seperti obesitas dan penyakit terkait lainnya pada populasi remaja (Amalia, Octaria, Maryusman, & Imrar, 2023).

Dalam rangka memastikan kesehatan generasi muda, penting untuk mempertimbangkan dampak konsumsi *fast food* yang berlebihan. Melalui pemahaman akan risiko kesehatan yang terkait dengan pola makan tidak sehat, terutama pada masa remaja, kita dapat mengambil langkah-langkah untuk membatasi asupan *fast food* dan mempromosikan gaya hidup sehat. Melibatkan teman sebaya dan mengarahkan kesadaran akan dampak negatifnya, serta mengelola pengaruh media sosial yang kuat, akan membantu mengubah perilaku konsumsi makanan dan memastikan bahwa generasi mendatang dapat tumbuh dengan pola makan yang lebih seimbang dan memperoleh kesehatan yang optimal (Provinsi Kalimantan Barat, Dinas Kesehatan;, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara

interaksi dengan teman sebaya, paparan media sosial, dan perilaku *fast food* pada siswa. *Fast food* telah menjadi bagian penting dari pola makan di berbagai kalangan, terutama di kalangan remaja, dan memiliki implikasi besar terhadap kesehatan mereka.

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Teman Sebaya

Kelompok sebaya adalah lingkungan kedua setelah keluarga yang berpengaruh pada kehidupan individu. Terpengaruh tidaknya individu dengan teman sebaya tergantung pada persepsi individu terhadap kelompoknya, sebab persepsi individu terhadap kelompok sebayanya akan menentukan keputusan yang akan diambil nantinya. Kelompok sebaya menyediakan suatu lingkungan yaitu tempat teman sebayanya dapat melakukan sosialisasi dengan nilai yang berlaku, bukan lagi nilai yang ditetapkan oleh orang dewasa, melainkan oleh teman seusianya dan tempat dalam rangka menentukan jati dirinya, namun apabila nilai yang dikembangkan dalam kelompok sebaya adalah nilai negative maka akan menimbulkan bahaya bagi perkembangan jiwa individu (Karo, 2018).

Kuatnya pengaruh kelompok teman sebaya juga mengakibatkan melemahnya ikatan individu dengan orang tua, sekolah, norma-norma konvensional, selain itu banyak waktu yang diluangkan individu diluar rumah bersama teman sebayanya dari pada dengan orang tuanya adalah salah satu alasan pokok pentingnya peran sebaya terhadap individu (Cahyati, 2019); (Setiawan, 2020). Langkah - langkah Peer group, menurut Randall (2003) kegiatan peer group support dapat berlangsung aktif apabila terdiri dari langkah - langkah di bawah ini:

- a. Checking in Aktifitas ini dilakukan oleh anggota untuk menyatakan bahwa dirinya akan mengikuti kelompok ini. Pada tahap ini anggota berhak berpendapat mengenai model peer group support yang akan di gunakan.
- b. Presentasi masalah Pada sesi ini anggota berhak mengutarakan masalah yang di alami dan masalah yang disampaikan dapat di jadikan bahan sebagai materi pertemuan.
- c. Klarifikasi masalah Masalah yang disampaikan oleh anggota pada sesi sebelumnya di bahas bersama-sama untuk di cari jalan keluarnya. Pada sesi ini anggota mengeluarkan pertanyaan terbuka tentang apa yang di butuhkan dan apa perasaannya saat ini.
- d. Berbagi usulan Anggota lain yang memiliki masalah yang sama dan telah dapat menyelesaikannya dapat berbagi pengalaman dan berbagi penyelesaian yang baik.
- e. Perencanaan tindakan Pada sesi ini anggota merencanakan suatu strategi tindakan yang akan dilakukan untuk membantu anggota kelompok.
- f. Checking out Pada sesi ini kelompok melakukan peninjauan ulang atas apa yang telah di bahas dan kelompok menentukan tema yang akan di bahas pada pertemuan berikutnya (Afandi, 2016).

Konsep Fast Food

Suatu makanan cepat saji ditandai dengan biaya rendah, ukuran porsi yang besar dan

makanan padat energi yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak. Secara umum produk fast food dapat dibedakan menjadi dua, yaitu produk fast food yang berasal dari barat dan lokal. Fast food yang berasal dari barat sering juga disebut fast food modern (Fibrianto, 2019). Makanan yang disajikan pada umumnya berupa hamburger, pizza dan sejenisnya. Sedangkan fast food lokal sering juga disebut dengan istilah fast food tradisional seperti warung tegal, restoran padang, warung sunda (Yulianingsih, 2017).

Bahaya Makanan fast food modern (*fast food*) menjadi salah satu pemicu munculnya berbagai penyakit seperti: penyakit jantung, diabetes mellitus, hipertensi dan obesitas. Lemak jenuh dan kolesterol yang terdapat dalam makanan *fast food* diketahui memperbesar risiko seseorang untuk terkena penyakit tersebut. *World Health Organization (WHO) and Food Agricultural Organization (FAO)* menyatakan bahwa ancaman potensial dari residu bahan makanan terhadap kesehatan manusia dibagi dalam 3 kategori yaitu (Fandianata & Ernawati, 2019):

1. Aspek Toksikologis

Berupa residu bahan makanan yang dapat bersifat racun terhadap organ-organ tubuh.

2. Aspek Mikrobiologis

Berupa mikroba dalam bahan makanan yang dapat mengganggu keseimbangan mikroba dalam saluran pencernaan.

3. Aspek Imunopatologis

Yaitu keberadaan residu yang dapat menurunkan kekebalan tubuh.

Penggunaan zat aditif yang berlebihan dan dikonsumsi secara terus menerus dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Zat

aditif adalah bahan kimia yang dicampurkan ke dalam makanan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas, menambahkan rasa, dan memantapkan kesegaran produk makanan (Eka, 2013).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Langkat di bulan Januari-Februari 2024. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 210 MAN 1 Langkat. Berdasarkan rumus uji 2 proporsi *lemeshow* maka diperoleh sebanyak 59 sampel. Pengambilan sampel penelitian menggunakan metode *accidental sampling*. Kriteria inklusi yaitu remaja merupakan siswa siswi MAN 1 Langkat yang bersedia menjadi responden. Variabel independen dalam penelitian ini adalah teman sebaya dan paparan media sosial.

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah perilaku *fast food* pada remaja. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari 21 butir pertanyaan. Pada variabel teman sebaya, terdapat 6 pertanyaan dengan skor jawaban benar adalah 1 dan skor jawaban salah adalah 0. Dengan demikian total skor adalah 6. Jika hasil perjumlahan responden mendapatkan skor 4-6 maka dikategorikan terpengaruh. Dan sebaliknya, jika hasil perjumlahan responden mendapatkan skor ≤ 3 maka dikategorikan tidak terpengaruh.

Untuk variabel paparan media sosial, terdapat 5 pertanyaan dengan skor jawaban benar adalah 1 dan skor jawaban salah adalah 0. Dengan demikian total skor adalah 5. Jika hasil perjumlahan responden mendapatkan skor 3-5 maka dikategorikan terpapar. Dan

sebaliknya, jika hasil perjumlahan responden mendapatkan skor ≤ 2 maka dikategorikan tidak terpapar. Sedangkan pada variabel perilaku fast food, terdapat 10 pertanyaan dengan skor jawaban benar adalah 1 dan skor jawaban salah adalah 0.

Dengan demikian total skor adalah 10. Jika hasil perjumlahan responden mendapatkan skor 5-10 maka dikategorikan sering. Dan sebaliknya, jika hasil perjumlahan responden mendapatkan skor ≤ 4 maka dikategorikan tidak sering.

Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden (jenis kelamin, usia, uang saku), perilaku *fast food* responden, serta paparan media sosial dan peran teman sebaya dalam perilaku *fast food* responden. Analisis data yang dilakukan yaitu analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square* untuk melihat hubungan antara teman sebaya dan paparan media sosial dengan perilaku *fast food*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Umur (Tahun)		
15 tahun	1	1.7
16 tahun	44	74.6
17 tahun	13	22.0
18 tahun	1	1.7
Total	59	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	28	47.5
Perempuan	31	52.5
Total	59	100
Uang Jajan 1 Bulan		
Rp. 500.000 - Rp. 1.000.000	57	96.6
Rp. 1.000.000 - Rp. 2.000.000	2	3.4
Total	59	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1 bahwa dari 59 responden yang terlibat dalam penelitian ini didapatkan karakteristik responden terbanyak berdasarkan umur terdiri atas 44 responden dengan umur 16 tahun dengan persentase sebesar (74.6%). Karakteristik responden terbanyak

berdasarkan jenis kelamin terdiri atas 31 responden dengan kategori perempuan dengan persentase sebesar (52.5%). Karakteristik responden terbanyak berdasarkan uang jajan 1 bulan terdiri atas 57 responden dengan kategori Rp. 500.000 - Rp. 1.000.000 dengan persentase sebesar (96.6%).

Tabel 2. Statistik Karakteristik Responden

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
Umur (Tahun)	59	16.24	0.503	15	18

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2 pada data uji statistik diatas bahwa mean pada variabel umur yaitu 16.24, standar deviasi pada variabel umur

yaitu 0.503, minimum pada variabel umur yaitu 15, dan maksimum pada variabel umur yaitu 18.

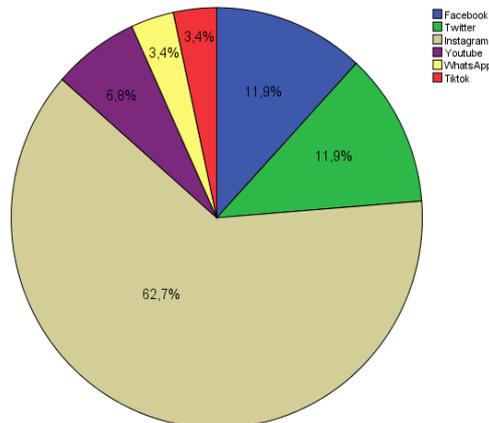
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Teman Sebaya,Media Sosial,Fast Food

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Apakah Anda pernah makan fast food?		
Ya	51	86.5
Tidak	8	13.5
Total	59	100
Bila ya, seberapa sering Anda makan fast food?		
≤ 3x dalam seminggu	37	62.8
> 3x dalam seminggu	22	37.2
Total	59	100
Restoran fast food mana yang sering Anda kunjungi ?		
KFC	23	39
Mc Donald's	15	25.4
Burger King	4	6.8
Lainnya	11	18.6
Tidak Pernah	6	10.2
Total	59	100
Jenis fast food apa yang sering Anda konsumsi ?		
Pizza	4	6.7
French Fries	13	22.1
Burger	11	18.6
Fried Chicken	17	28.8
Lainnya	9	15.3
Tidak Pernah	5	8.5
Total	59	100
Seberapa banyak porsi Anda ketika mengkonsumsi fast food dalam sekali makan		
≤ 3 Porsi	39	66.1
> 3 Porsi	20	33.9
Total	59	100
Apakah Anda pernah mencari informasi tentang fast food ?		
Ya	38	64.4
Tidak	21	35.6
Total	59	100
Darimanakah Anda mendapat informasi tentang		

fast food ?		
Sosial media	35	59.3
Teman	12	20.4
Keluarga	8	13.5
Lainnya	4	6.8
Total	59	100
Apakah Anda menyadari tentang kandungan nutrisi dalam fast food ?		
Ya	40	67.8
Tidak	19	32.2
Total	59	100
Apakah Anda lebih memilih makan makanan rumah daripada fast food ?		
Ya	33	56
Tidak	26	44
Total	59	100
Apakah alasan Anda memilih fast food ?		
Rasanya enak	18	30.6
Lebih praktis	27	45.8
Harga terjangkau	7	11.8
Lainnya	7	11.8
Total	59	100

Berdasarkan table menunjukkan Jenis fast food apa yang sering Anda konsumsi paling banyak fried chicken 17 (28,8%),

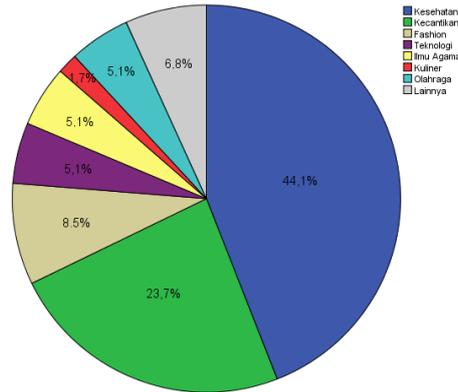
Darimanakah Anda mendapat informasi tentang fast food paling banyak 35 (59,3%).



Gambar 1. Grafik Media Sosial Yang Sering Digunakan

Berdasarkan gambar 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden paling sering menggunakan media sosial yaitu

instagram dan minoritas responden menggunakan media sosial lainnya yaitu WhatsApp, TikTok, Twitter, Facebook, Youtube.



Gambar 2. Informasi Yang Sering Dilihat Di Media Sosial

Berdasarkan gambar 2 dapat diketahui bahwa mayoritas responden paling sering melihat informasi di sosial media yaitu kesehatan dengan persentase

sebesar 44.1%. Dan minoritas responden melihat informasi di sosial media lainnya yaitu kuliner dengan persentase sebesar 1.7%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Paparan Media Sosial

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Berapa lama Anda menggunakan media sosial dalam satu hari ?		
1-3 jam/hari	7	11.8
3-5 jam/hari	9	15.3
5-8 jam/hari	8	13.5
> 8 jam/hari	35	59.4
Total	59	100
Apakah Anda pernah melihat iklan makanan siap saji (fast food)?		
Ya	57	96.6
Tidak	2	3.4
Total	59	100
Setelah melihat iklan di sosial media, apakah Anda mulai tertarik untuk membeli fast food tersebut ?		
Ya	38	64.4
Tidak	21	35.6
Total	59	100

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 4 diketahui bahwa dari 59 responden, terdapat 35 responden yang menggunakan media sosial > 8 jam/hari. Selanjutnya mayoritas responden

yaitu 57 orang pernah melihat iklan makanan cepat saji dan setelah melihat iklan tersebut, sebanyak 38 responden yang tertarik untuk membeli makanan cepat saji tersebut.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengaruh Teman Sebaya

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Apakah Anda mrmiliki teman dekat disekolah ?		
Ya	58	98.3
Tidak	1	1.7
Total	59	100
Berapa jumlah teman dekat Anda?		
≤ 5 orang	36	61
> 5 orang	23	39
Total	59	100
Bersama siapa biasanya Anda membeli jajanan di sekolah ?		
Diri sendiri	7	11.8
Teman	52	88.2
Total	59	100
Siapakah yang biasanya mengusulkan makanan jajanan yang akan dibeli ?		
Diri sendiri	22	37.3
Teman	37	62.7
Total	59	100
Apakah makanan jajanan yang Anda beli harus sama dengan jajanan yang dibeli oleh teman ?		
Ya	35	59.4
Tidak	24	40.6
Total	59	100
Berapa kali biasanya Anda pergi dengan teman untuk tujuan makan ?		
< 3x dalam seminggu	15	25.4
3-5x dalam seminggu	25	42.4
> 5x dalam seminggu	19	32.2
Total	59	100

Berdasarkan data pada tabel 5 diketahui bahwa mayoritas responden yaitu 58 orang memiliki teman dekat disekolah. Para responden memiliki kebiasaan membeli jajanan bersama teman dan yang lebih banyak mengusulkan jajanan yang akan dibeli adalah teman dibandingkan diri sendiri.

Bahkan para responden pada umumnya membeli jajan yang sama dengan temannya. Kemudian kebanyakan responden pergi 3-5x dalam seminggu dengan teman untuk tujuan makan. Data ini menunjukkan bahwa perilaku fast food seseorang sangat berpengaruh dari teman sebaya.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pengaruh Teman Sebaya, Paparan Media Sosial dan Perilaku Fast Food

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Teman Sebaya		
Terpengaruh	34	57.6
Tidak Terpengaruh	25	42.4
Paparan Media Sosial		
Terpengaruh	22	37.3
Tidak Terpengaruh	37	62.7
Fast Food		
Sering	19	32.2
Tidak Sering	40	67.8
Total	59	100

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 6 bahwa dari 59 responden yang terlibat pada penelitian ini, terdapat 34 responden terbanyak terpengaruh dalam variabel teman sebaya dengan persentase sebesar (57.6%), kemudian terdapat 37 responden

terbanyak tidak terpengaruh dalam variabel paparan media sosial dengan persentase sebesar (62.7%) dan terdapat 40 responden terbanyak yang tidak sering konsumsi *fast food* dengan persentase sebesar (67.8%).

Tabel 7. Hasil Analisis Hubungan Teman Sebaya dan Paparan Media Sosial dengan Perilaku Fast Food

Variabel	Perilaku <i>Fast Food</i>				Pvalue	OR (CI 95%)
	Sering		Tidak Sering			
	n	%	n	%		
Teman Sebaya						
Terpengaruh	16	41.1	18	52.9	0.004	6.519 (1.637-25.950)
Tidak Terpengaruh	3	12.0	22	88.0		
Paparan Media Sosial						
Terpengaruh	11	50.0	11	50.0	0.024	3.625 (1.154-11.392)
Tidak Terpengaruh	8	21.6	29	78.4		

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 7 pada hasil uji statistik hubungan teman sebaya dengan perilaku *fast food* diperoleh p-value 0.004 atau < 0.05 artinya pada alpha 5% menunjukkan bahwa terdapat hubungan teman sebaya dengan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa/siswi MAN 1 Langkat. Pada hasil uji statistik hubungan

paparan media sosial dengan perilaku *fast food* diperoleh p-value 0.024 atau < 0.05 artinya pada alpha 5% menunjukkan bahwa terdapat hubungan paparan media sosial dengan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa/siswi MAN 1 Langkat.

PEMBAHASAN

Pengaruh Iklan Media Sosial

Pada hasil uji statistik hubungan paparan media sosial dengan perilaku *fast food* diperoleh p-value 0.024 atau < 0.05 artinya pada alpha 5% menunjukkan bahwa terdapat hubungan paparan media sosial dengan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa/siswi MAN 1 Langkat

Berdasarkan penelitian terkait. hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p=0,002$ untuk wilayah sekolah perkotaan dan $p=0,008$ untuk wilayah sekolah pedesaan. Artinya, nilai p lebih kecil dari nilai alpha ($p<0.05$) sehingga H_0 ditolak. Maka, dapat disimpulkan ada pengaruh signifikan. paparan Instagram terhadap pola konsumsi *fast food* pada remaja berdasarkan wilayah sekolah perkotaan dan pedesaan. Terdapat penelitian yang menyatakan bahwa bisnis makanan cepat saji (*fast food*) mendapatkan lebih banyak perhatian di media sosial dan remaja merupakan target utama dari periklanan dalam promosi *fast food* tersebut yang dapat mempengaruhi perilaku pemilihan makanan mereka (Dewi, 2021); (Suiraoaka, 2022).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di wilayah sekolah perkotaan (39,3%) tertarik untuk mengkonsumsi *fast food* yang sedang trend di Instagram daripada remaja di wilayah sekolah pedesaan (21,6%). Namun, remaja yang berada di wilayah sekolah perkotaan cenderung lebih berisiko untuk mengkonsumsi *fast food* karena pengaruh paparan Instagram dibandingkan dengan wilayah sekolah pedesaan (Sudrajat, 2024). Berdasarkan penelitian terdahulu frekuensi penggunaan media sosial ini bisa saja mempengaruhi perilaku seseorang. Hal ini sejalan dengan

penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan akses media sosial dengan perilaku makan, melalui media sosial para remaja sering terpengaruh dengan berbagai informasi dan iklan serta promo tentang makanan cepat saji.

Saat dilapangan kebanyakan siswa siswi menggunakan media sosial untuk mencari informasi berkomunikasi dengan orang lain, lalu untuk mencari hiburan, bahkan melihat gambar atau video yang berkaitan dengan makanan. Disamping itu pula, melalui media sosial akan lebih mudah mengakses dan memesan makanan termasuk *fast food*. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menyatakan setuju menggunakan Whatsapp untuk memperoleh informasi tentang *fast food*.

Teman Sebaya

Berdasarkan tabel 7 pada hasil uji statistik hubungan teman sebaya dengan perilaku *fast food* diperoleh p-value 0.004 atau < 0.05 artinya pada alpha 5% menunjukkan bahwa terdapat hubungan teman sebaya dengan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa/siswi MAN 1 Langkat. Hal ini menunjukkan teman sebaya sangatlah berpengaruh pada saat menentukan pilihannya, dikarenakan teman sebaya merupakan factor eksternal yang mempengaruhi pemilihan makanan dan kebiasaan konsumsi makanan. Sebanyak 57,6% siswa siswi yang terpengaruh pada teman sebaya.

Berdasarkan hasil penelitian terkait, diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden di wilayah sekolah perkotaan dan pedesaan menilai teman sebaya tidak berperan dalam pola konsumsi *fast food*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di wilayah sekolah perkotaan (55,1%)

dan pedesaan (59,1%) menyatakan tidak setuju bahwa teman sebaya mempengaruhi pola makan mereka. Terdapat penelitian yang menyimpulkan bahwa teman sebaya tidak cukup berperan terhadap perilaku makan remaja. Hal tersebut disebabkan sebagian besar remaja masih tinggal bersama orang tua. Dengan demikian, orang tua masih memegang peranan penting dalam membentuk perilaku makan remaja (Rahman, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian terkait, peran teman sebaya dalam pola konsumsi fast food pada remaja yang berada di wilayah sekolah perkotaan maupun pedesaan tidak jauh berbeda. Hal ini ditunjukkan dengan terdapatnya sebagian besar remaja, baik di wilayah sekolah perkotaan (47,2%) maupun pedesaan (55,7%) menyatakan tidak setuju bahwa mengkonsumsi fast food karena pengaruh/ajakan teman sebaya (Puput, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian lain yang menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara teman sebaya dan frekuensi konsumsi fast food. Hal ini dapat disebabkan rendahnya interaksi antar teman sebaya karena pengaruh teknologi di masa kini, seperti tersedianya akses komunikasi dengan teman sebaya melalui media social (Hanifa, 2020).

Memakan makanan cepat saji bersama teman adalah kebiasaan setiap individu untuk bersosialisasi bersama teman selain itu juga sangat mudah untuk didapatkan di era modern seperti sekarang ini. Pengaruh teman sebaya harus diperhatikan secara serius, karena ada hubungan yang erat antara teman sebaya dengan keinginan konsumsi fast food dikarenakan teman sebaya atau kelompok merupakan bagian dari proses pertumbuhan dan perkembangan remaja. Teman yang sering

mengonsumsi fast food membuat murid yang lain juga ikut tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang sama (Hastuti, 2021)..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara teman sebaya dan paparan media sosial dengan perilaku fast food pada siswa dan siswi MAN 1 Langkat.

Saran

Pihak sekolah disarankan dapat bekerja sama dengan membuat sebuah organisasi kesehatan yang dipantau langsung oleh pihak puskesmas untuk memperkenalkan program pendidikan tentang pola makan seimbang. Untuk siswa yang cenderung memilih makanan cepat saji secara terus-menerus, penting untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya pola makan sehat. Dengan memperkenalkan variasi makanan yang bergizi dan mengajarkan keterampilan memasak sederhana, seperti mempersiapkan bekal atau menyiapkan hidangan sendiri di rumah, dapat membantu mereka membuat pilihan makanan yang lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. T. (2016). Peer group support effectivity toward the quality of life among pulmonary tuberculosis and chronic disease client: a literature review. *Nurseline Journal*, 1(2), 219-227.
- Amalia, S. N., Octaria, Y. C., Maryusman, T., & Imrar, L. F. (2023). Hubungan Pola Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan,

- Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Remaja di DKI Jakarta. *Amerta Nutrition*, 193-198.
- Annur, C. M. (2023, Februari 16). *Perempuan Lebih Sering Konsumsi Makanan Cepat Saji Ketimbang Laki-Laki*. Retrieved Mei 4, 2024, from [databoks.katadata.co.id: https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/16/perempuan-lebih-sering-konsumsi-makanan-cepat-saji-ketimbang-laki-laki](https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/16/perempuan-lebih-sering-konsumsi-makanan-cepat-saji-ketimbang-laki-laki)
- Cahyati, N. D. (2019). Pengaruh Interaksi Teman Sebaya dan Keteladanan Guru Terhadap Perilaku Sosial Siswa di SMK Taruna Persada Dumai. *Jurnal Tadzakur*, 1(2), 1-13.
- Dewi, N., Amalia, I., & Rahim, F. K. (2021). Paparan Instagram dan Peran Teman Sebaya terhadap Pola Konsumsi Fast Food pada Remaja berdasarkan Wilayah Sekolah Perkotaan dan Pedesaan. *Journal Of Public Health Inovation*, 1-12.
- Dewi, N., Rahim, F. K., & Amalia, I. S. (2021). Paparan Instagram dan Peran Teman Sebaya Terhadap Pola Konsumsi Fast Food pada Remaja Berdasarkan Wilayah Sekolah Perkotaan dan Pedesaan. *Journal of Public Health Innovation*, 2(1), 38-49.
- Eka, R. (2013). *Rahasia Mengetahui Makanan Berbahaya*. Guepedia.
- Fandinata, S. S., & Ernawati, I. (2020). *Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi): mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi)*. Penerbit Graniti.
- Fibrianto, L. D. (2019). *Hubungan Pola Konsumsi Fastfood Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah di SDN Ciptomulyo 1 Kota Malang* (Doctoral dissertation, Poltekkes RS dr. Soepraoen).
- Hanifa, A., Djokosujono, K., Triyanti, T., & Salimar, S. (2020). *Konsumsi Buah-Sayur Pada Siswa Sma Negeri 81 Jakarta [The Consumption Of Fruits And Vegetables Among Students Of Sma Negeri 81 Jakarta]*. *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 43(2), 65-80.
- Hastuti, R., Soetikno, N., & Heng, P. H. (2021). *Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis*. Penerbit Andi.
- Karo, S. W. S. F. I. (2018). Pengaruh teman sebaya terhadap perilaku menyimpang siswa kelas X SMK Swasta Satria Binjai tahun pelajaran 2017/2018. *ANSIRU PAI: Pengembangan Profesi Guru Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 63-72.
- Li, L., Sun, N., Zhang, L., Xu, G., Liu, J., Hu, J., et al. (2020). Fast Food Consumption Among Young Adolescents Aged 12-15 Years in 54 Low and Middle-Income Countries. *Glob Health Action*.
- Nisfilaeliah, O., Tjahjono, S., & Fitriani, A. (2023). Intensitas Mengakses Media Sosial Instagram dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Pada Remaja Putri Di Desa Caracas Kabupaten Kuningan Jawa Barat. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, 268-280.
- Provinsi Kalimantan Barat, Dinas Kesehatan;. (2024, Januari 24). *Faktor dan Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Remaja*. Retrieved Mei 4, 2024, from

- dinkes.kalbarprov.go.id:
<https://dinkes.kalbarprov.go.id/artikel/faktor-dan-dampak-makanan-cepat-saji-bagi-kesehatan-remaja/>
- PUPUT, M. I. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas pada Anak Usia 9-11 Tahun di SD Ma'arif Kecamatan Ponorogo* (Doctoral dissertation, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun).
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu. *PREVENTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 10-10.
- Salsabila, N., & Sulistyowati, M. (2021). Analisis Faktor Perilaku Konsumsi Remaja terhadap Makanan Cepat Saji (Studi Aplikasi Social Cognitive Theory). *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 239-255.
- Setiawan, D. (2020). *Pengaruh Komunikasi Kelompok, Penggunaan Media Sosial, Search Engine Terhadap Akhlak Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Di Kecamatan Pancur Batu* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Sudrajat, A., & Lestari, C. R. (2024). Hubungan Intensitas Paparan Media Sosial Dengan Pola Konsumsi Junk Food Pada Ibu Rumah Tangga. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 3(1), 16-22.
- Suhada, R., & Asthiningsih, N. W. (2019). Hubungan Teman Sebaya dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 38-45.
- Suiraoaka, I. P. (2022). *Model Promosi Kesehatan Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Terhadap Paparan Iklan Makanan Yang Tidak Sehat*. Feniks Muda Sejahtera.
- Utillalbab, A., Anggraeni, E., & Lestari, I. A. (2017). *Obesitas Anak Usia Sekolah*. Yogyakarta: Deepublish.
- Yonatan, A. (2023, Mei 29). *Pengguna Instagram berdasarkan Rentang Usia 2023*. Retrieved Mei 4, 2024, from [data.goodstats.id: https://data.goodstats.id/istic/pengguna-instagram-berdasarkan-rentang-usia-2023-MEdzz](https://data.goodstats.id/istic/pengguna-instagram-berdasarkan-rentang-usia-2023-MEdzz)
- Yulianingsih, R. (2017). *Hubungan konsumsi fast food dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja SMA N 1 baturetno wonogiri* (Doctoral dissertation, STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta).
- Zogara, A. U., Loaloka, M. S., & Pantaleon, M. G. (2022). Sosio Ekonomi Orang Tua, Uang Saku, dan Media Sosial Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Fast Food pada Remaja Putri di Kota Kupang. *Journal of Nutrition College*, 303-309.