

Determinan Perilaku Makan Cepat Saji (Fast Food) Pada Remaja Menurut Social Cognitive Theory (SCT): Studi Literatur Tahun 2021-2025

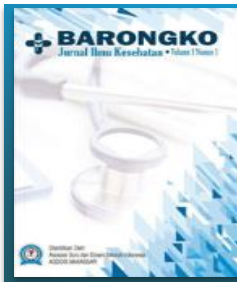
Alyda Kausy^{1*}

^{*1}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

ABSTRACT

The eating habits of today's youth have shifted to fast food, which is practical, tasty, and easily accessible through food delivery and social media. However, this carries the risk of causing obesity, diabetes, hypertension, and other health problems. Social Cognitive Theory (SCT) emphasizes the relationship between individual factors (knowledge, attitudes, motivation/intensity, self-efficacy, self-regulation, taste preferences) and environmental factors (family support, peers, socioeconomic status/allowance, physical environment/media access, and gender). According to open access journal collection methods from Google Scholar and PubMed (2021–2025), the conclusion is that environmental variables such as social media access ($p < 0.05$ in several studies), pocket money, and social support have a greater influence on fast food consumption than individual variables. With more dominant platforms such as Instagram serving as a hub for food advertising and trends.

Keywords: Social Cognitive Theory, Teenage Behavior, Fast Food



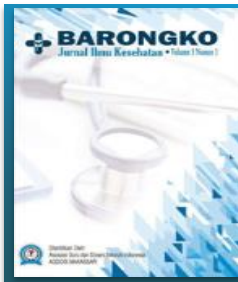
ABSTRAK

Kebiasaan makan remaja di zaman sekarang beralih ke makanan cepat saji yang praktis, enak, dan mudah diakses melalui pengiriman makanan dan media sosial. Namun, hal ini memiliki risiko menyebabkan obesitas, diabetes, hipertensi, dan masalah kesehatan lainnya. Social Cognitive Theory (SCT) menekankan hubungan antara faktor individual (pengetahuan, sikap, motivasi/intensitas, self-efficacy, self-regulation, preferensi rasa), dan faktor lingkungan (dukungan keluarga, teman sebaya, status sosial ekonomi/uang saku, lingkungan fisik/akses media, dan jenis kelamin). Menurut metode pengumpulan jurnal open access dari Google Scholar dan PubMed (2021–2025). Kesimpulan variabel lingkungan seperti akses media sosial ($p < 0,05$ di beberapa studi), uang saku, dan dukungan sosial lebih banyak memengaruhi konsumsi makanan cepat saji daripada variabel individu. Dengan platform yang lebih dominan seperti Instagram adalah sebagai pusat iklan dan tren makanan.

Kata Kunci: Sosial Cognitive Theory, Perilaku Remaja, Fast Food

*Penulis Korespondensi: Alyda Kausy

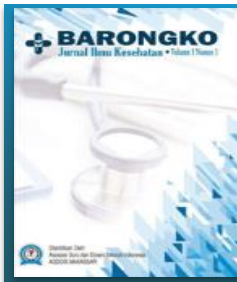
*Email Korespondensi: alyda.kausy231@gmail.com



I. PENDAHULUAN

Dengan berkembangnya zaman modern, kebiasaan makan orang di kota-kota semakin berubah dari makanan tradisional ke makanan impor atau jenis makanan modern, seperti makanan cepat saji (fast food) (Suci et al., 2024). Makanan cepat saji (fast food) juga disebut junk food karena tidak memiliki nutrisi yang diperlukan. Mengonsumsi makanan junk food adalah aktivitas yang sia-sia dan dapat membahayakan kesehatan kalian. Mengonsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, hipertensi, jantung koroner, stroke, kanker, dan lainnya. Makanan ini populer karena dapat diakses dengan cepat, mudah didapat, dan memiliki cita rasa yang sangat enak. Salah satu faktor yang mendorong banyak masyarakat perkotaan untuk mengonsumsi makanan cepat saji adalah tingkat kesibukan dan aktivitas sosial yang tinggi (Ari Mulyani et al., 2020). Selain itu, wajar bagi remaja untuk sering mengunjungi restoran makanan cepat saji, terutama pada usia di mana mereka sering berkumpul dengan teman sebaya (Fitrianti et al., 2023). Akibatnya, mereka dapat menghemat waktu dengan makan makanan cepat saji yang cepat.

Fast food juga menurunkan harga karena kantong pelajar dengan warna dan bungkus yang menarik remaja untuk membeli. Banyak remaja menyukai makanan cepat saji karena mereka merasa cocok dengan lidah remaja. Mereka juga percaya bahwa makanan cepat saji adalah makanan gaul dan cocok untuk generasi sekarang (A. A. Permatasari, F. Putri Ardita, A. Putri Prasetya, N. Anggraini, S. Marpuah, 2024). Makanan cepat saji (fastfood) memiliki berbagai jenis, termasuk makanan berat dan makanan ringan. Remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji, yang dapat meningkatkan porsi dan asupan energi. karena makanan cepat saji memiliki tingkat serat yang rendah dan jumlah sodium yang tinggi. Data WHO tahun 2020 menunjukkan bahwa 80% remaja cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, 50% dari mereka memilihnya sebagai makan siang, 15% sebagai makan malam dan makan pagi, 9% sebagai makanan selingan, dan 2% sebagai sarapan. Studi Nilsen menunjukkan bahwa sekitar 69% dari masyarakat perkotaan di Indonesia cenderung mengonsumsi makanan cepat saji. Ditengah peningkatan konsumsi makanan cepat saji di Indonesia, trend ini diperkirakan akan terus berkembang (Suci et al., 2024).



Barongko

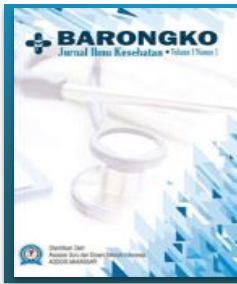
Jurnal Ilmu Kesehatan

Akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan dalam tubuh yang dapat menyebabkan masalah kesehatan disebut obesitas. Obesitas adalah hasil dari ketidakseimbangan antara asupan energi (intake) dan pengeluaran energi (energy expenditure) selama jangka waktu yang lama, yang diukur dengan Body Mass Index (BMI). Saat ini, obesitas telah menjadi masalah global yang bahkan telah dideklarasikan sebagai epidemi oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (Salsabilla & Sulistyowati, 2021). Secara keseluruhan, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa di atas usia 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, 600 juta di antaranya mengalami obesitas. Angka ini mencapai sekitar 13,000 orang dewasa, dengan prevalensi 11% pada pria dan 15% pada wanita (kemenkes, 2024).

Indonesia adalah salah satu negara berkembang dengan proporsi remaja obesitas yang tinggi dan masih meningkat. Persentase obesitas 38,3% di perkotaan dan 28,2% di pedesaan. Jawa Timur, salah satu dari lima belas provinsi terbanyak di Indonesia, memiliki prevalensi yang sangat tinggi, sebesar 30,38% dari total populasi nasional. Salah satu contoh bagaimana pengaruh budaya luar memengaruhi masyarakat Indonesia adalah pergeseran konsep tentang makan. Menjamurnya makanan cepat saji (fast food) di Indonesia adalah salah satu bentuk pergeseran konsep makan (Salsabilla & Sulistyowati, 2021).

Konsep yang relevan dengan topik penelitian adalah penerapan Social Cognitive Theory. Konsep reciprocal determinism berpendapat bahwa perilaku manusia dan lingkungan berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain, sehingga perilaku tertentu seperti perilaku makan yang berubah. Teori ini adalah salah satu teori yang menggunakan pendekatan interpersonal untuk mendapatkan gambaran individu dalam berperilaku melalui faktor personal dan lingkungan. Model pengaplikasian teori ini mampu memberikan gambaran yang akurat tentang faktor penentu perilaku baik internal maupun eksternal.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, diperlukan penelitian lanjutan yang mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi perilaku remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji dengan menggunakan kerangka Social Cognitive Theory. Kajian ini akan mengkaji berbagai faktor, termasuk aspek personal seperti self-efficacy, pengetahuan, dan self-regulation, serta aspek lingkungan yang mencakup dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dan paparan informasi.



II. METODE PENELITIAN

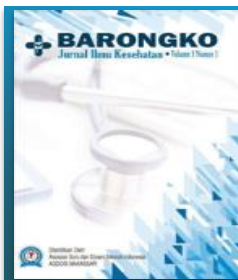
Penelitian ini dilakukan dengan mengidentifikasi, mengumpulkan, dan menganalisis berbagai sumber akademik, termasuk jurnal, kepustakaan seperti buku, ensiklopedi, dan dokumen lain yang membahas tentang “Determinan Prilaku Makan Cepat Saji (Fast Food) Pada Remaja Menurut Social Cognitive Theory (SCT)”. penelitian ini di ambil dari sumber rentang 5 tahun terakhir dari masing-masing jurnal pelaksanaan penelitian ini di lakukan pada tanggal 4 Desember sampai 2 Januari, kriteria inklusi yang terpublikasi dalam jurnal open access dan menggunakan kriteria inklusi yang berbahasa Indonesia dan Inggris. Data base yang di ambil dari google scholer, pubmed dengan kata kunci “Sosial Cognitive Theory, Perilaku Remaja, Fast Food”. Ada beberapa literatur yang dipelajari dari beberapa peneliti dan kemudian di reduksi yang tercantum dalam 1 tabel di bawah hasil dan pembahasan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 berikut menunjukkan ringkasan literatur yang digunakan, yang mencakup nama peneliti, judul, publikasi, tahun, dan hasil penelitian. Metode ini bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang berbagai komponen yang memengaruhi perilaku makan cepat saji remaja berdasarkan pendekatan Sosial Cognitive Theory (SCT). Metode ini diharapkan dapat memperkuat landasan teoritis penelitian serta mendukung analisis dalam merumuskan strategi pencegahan perilaku makan cepat saji yang dapat berisiko pada remaja.

Tabel 1. Daftar Literatur yang Digunakan dalam Penelitian

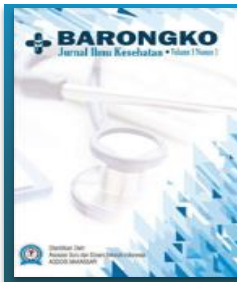
No.	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
1.	Hadi Nur Efendi, Ayik Nikmatul Laili, Mohammat Fairosi	Dampak Konsumsi Makan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Metabolik Mahasiswa Di Era Food Delivery Online.	Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik Vol.3, No.2 April 2025	Metode kuantitatif dan cross-sectional.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji berkorelasi dengan peningkatan berat badan, kolesterol, dan gula darah di atas ambang normal.
2.	Muzakir Muhammad	Tren Knsumsi Fast Food Dan Dampaknya	Jurnal Kesehatan	Metode kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

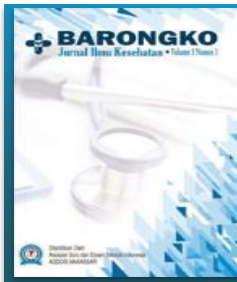
	Amin, Sulaiman Sulaiman	Terhadap Obesitas Dikalangan Remaja Perkotaan.	Masyarakat Vol. 4 No. 1 Februari 2025	dengan pendekatan deskriptif.	dikombinasikan dengan kebiasaan makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko obesitas pada remaja. Obesitas tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, seperti risiko diabetes dan hipertensi, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, keluarga, sekolah, dan pemerintah harus membantu mengontrol konsumsi fast food dengan mengajarkan anak-anak tentang nutrisi, mendorong pola hidup sehat, dan membuat peraturan untuk pemasaran fast food.
3.	Ilham Prakoso, Purnawan Junadi, Rosmala Atina Rusadi.	Faktor Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Keputusan Remaja Dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Di Indonesia.	Jurnal Kesehatan Tambusai Volume 6, Nomor 2, Juni 2025	Metode kajian pustaka	Hasil menunjukkan bahwa tujuh faktor utama yang memengaruhi konsumsi fast food remaja adalah paparan media sosial, uang saku, gaya hidup hedonis, tingkat pengetahuan, sikap, dukungan sosial, dan perbedaan jenis kelamin. Penelitian ini memberikan pemahaman lebih lanjut tentang pola makan remaja dan faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi fast food.
4.	Fevi Yetmi, Fatma Sylvana Dewi Harahap, Wanda Lestari.	Analisis Faktor Yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food Pada Siswa Di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020.	Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa Vol. 6, No. 1, 2021.	Metode survey analitik dengan rancangan cross sectional.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel media memiliki pengaruh terbesar (p-value 0,000), pengaruh pengetahuan (p-value 0,001), dan pengaruh lingkungan sekolah (p-value 0,004). Selain itu, variabel pengetahuan memiliki pengaruh yang paling kecil.
5.	Nadimin, Lydia Fanny Annisa Nurmagfira T.	Penggunaan Media Sosial Dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast	Jurnal Media Kesehatan Politeknik Kesehatan	Metode <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja umumnya tidak sering menggunakan media sosial (36,4%). Instagram



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

		Food Pada Remaja Di Kota Makasar.	Makassar Volume 18 No. 1 Juni 2023.		adalah media sosial yang paling sering digunakan (87,7%), dan makanan adalah informasi yang paling sering diakses (75,9%). Kebiasaan makan fast food umumnya dianggap jarang (56,5%). Ada korelasi antara penggunaan media sosial dan kebiasaan makan fast food ($p=0,035$).
6.	Zalita Azwalika Octaviani1, Indah Safitriani	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Siswa SMA.	Jurnal Buletin Kesehatan Vol. 6 No. 1 Januari-Juli 2022.	Metode penelitian kuantitatif, <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku konsumsi makanan siap saji dengan pengaruh teman sebaya ($p 0,000$), uang saku ($p 0,000$), dan dukungan orang tua ($p 0,027$). Kesimpulannya, ada hubungan antara pengaruh teman sebaya, uang saku, dan dukungan orang tua dengan perilaku. Oleh karena itu, disarankan agar orang tua bersosialisasi untuk mengontrol uang saku mereka dan membawa bekal makanan ke sekolah.
7.	Alicia Chung, EdD Dorice Vieira, MPH Tiffany Donley, DSC Nicholas Tan, BA Girardin Jean-Louis, PhD Kathleen Kiely Gouley, PhD Azizi Seixas, PhD.	Adolescent Peer Influence on Eating Behaviors via Social Media: Scoping Review.	Journal Of Medical Internet Research Vol. 23 No. 6 2021.	Methods review of the literature.	Hasil menunjukan sampel akhir sebanyak 1.225 remaja (berusia 10 hingga 19 tahun) dari Amerika Serikat, Inggris, Swedia, Norwegia, Denmark, Portugal, Brasil, dan Australia dimasukkan dalam kelompok kontrol dan studi kualitatif. Instagram dan Facebook merupakan salah satu platform media sosial terpopuler yang memengaruhi perilaku makan sehat (misalnya asupan buah dan sayur) serta perilaku makan tidak sehat terkait iklan makanan cepat saji. Forum online berfungsi sebagai saluran



					yang dapat diakses untuk pencegahan kambuhnya gangguan makan di kalangan remaja. Pengaruh media sosial terpusat pada empat tema utama: (1) daya tarik visual, (2) penyebaran konten, (3) koneksi digital yang disosialisasikan, dan (4) pemasar remaja influencer.
8.	Walaa A. Mumena, Amaal A. Ateek, Rawan K. Alamri, Sarah A. Alobaid, Salwa H. Alshallali, Samah Y. Afifi, Ghaida A. Aljohani and Hebah A. Kutbi.	Fast-Food Consumption, Dietary Quality, and Dietary Intake of Adolescents in Saudi Arabia.	International Journal Of Environmental Research And Public Health Vol. 19 16 November 2022.	Metode <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi remaja laki-laki lebih tinggi sering mengkonsumsi makanan cepat saji, dibandingkan dengan remaja perempuan (32,8% vs 24,8%, $p = 0,039$). Remaja dengan pendapatan keluarga bulanan tertinggi (\geq SAR 21,000) melaporkan peningkatan yang jauh lebih tinggi frekuensi konsumsi makanan cepat saji dibandingkan dengan keluarga dengan pendapatan bulanan lebih rendah ($p = 0,009$). Frekuensi konsumsi makanan cepat saji memperkirakan kualitas makanan yang lebih rendah pada remaja (Beta (B) = $-0,27$ [95% interval kepercayaan (CI): $-0,35$ hingga $-0,18$]) dan asupan karbohidrat dan gula bebas yang lebih tinggi (B = $6,93$ [95% CI: $0,78$ hingga $13,1$], dan B = $3,93$ [95% CI: $1,48$ hingga $6,38$], masing-masing).

Tabel 2. Hubungan Variabel SCT (Faktor Individu) dengan perilaku makan cepat saji

Variabel SCT (Faktor Individu)	Hasil Penelitian							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Pengetahuan	V	V	V	V	-	V	X	X
Sikap	X	X	V	V	-	X	X	X
Motivasi/ Intensi	X	X	-	X	V	-	-	X
Self-Efficacy	X	-	-	-	-	-	-	-
Self-Regulation	V	-	-	-	-	-	-	-
Preferensi Rasa	V	V	-	V	V	X	X	-

(V): Ada hubungan

(X): Tidak ada hubungan

(-): Tidak diteliti

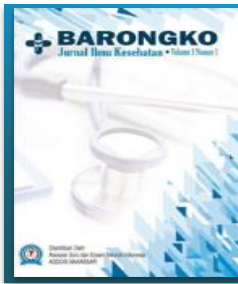
Tabel 3. Hubungan Variabel SCT (Faktor Lingkungan) dengan Perilaku Makan Cepat Saji

Variabel SCT (Faktor Lingkungan)	Hasil Penelitian							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Dukungan Keluarga	V	V	V	-	X	V	V	V
Dukungan Teman Sebaya	V	V	V	V	-	V	V	V
Status Sosial Ekonomi/ Uang Saku	V	-	V	V	V	V	V	V
Lingkungan Fisik / Akses Media	V	V	V	V	V	X	X	-
Jenis Kelamin	-	-	V	X	V	X	X	V

(V): Ada hubungan

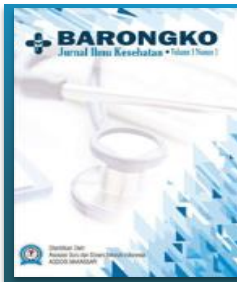
(X): Tidak ada hubungan

(-): Tidak diteliti



Faktor Personal

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, motivasi, preferensi, dan efikasi diri memiliki pengaruh lebih sedikit terhadap kebiasaan makan cepat saji. Salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya kesadaran akan bahaya makanan cepat saji adalah kurangnya pendidikan gizi di perguruan tinggi. Menurut WHO, hanya 32% orang yang menjawab tahu berapa banyak lemak jenuh yang harus mereka konsumsi setiap hari. Jika mereka tidak tahu tentang ini, siswa akan lebih mungkin mengabaikan informasi nutrisi yang ada di kemasan atau di menu restoran (Efendi et al., 2025). Hasil penelitian yang dilakukan di Jakarta. Mereka menemukan bahwa remaja dengan pengetahuan yang tinggi memiliki kemungkinan 2,56 kali lebih kecil untuk mengonsumsi berlebihan makanan cepat saji dibandingkan dengan remaja yang tidak memahami efeknya. Meskipun 65% remaja yang terlibat dalam studi ini menyadari bahaya fast food, mereka tetap makan karena menyenangkan dan menyenangkan. Remaja tidak semua langsung mengubah kebiasaan makan mereka, meskipun mereka cukup cerdas. Hanya 1,18% dari remaja yang berpengetahuan tinggi dalam penelitian mereka benar-benar mengurangi konsumsi makanan cepat saji, dan 58,82% tetap mengonsumsinya dalam jumlah sedang meskipun mereka menyadari efeknya pada kesehatan mereka (Prakoso et al., 2025). Sejalan dengan (Yetmi et al., 2021) Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang menunjukkan bahwa dari 120 orang yang menjawab, sebagian besar memiliki pengetahuan dengan kategori kurang, yaitu 82 (68,33%) responden, dan 61 (74,39%) menjawab bahwa mereka mengonsumsi fast food, sementara 21 (25,61%) menjawab bahwa mereka tidak mengonsumsi fast food. Berbeda dengan hasil penelitian (Octaviani et al., 2022) pada tahun 2020, siswa di SMA Negeri 64 Jakarta Timur lebih sering membeli makanan siap saji saat istirahat. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden menunjukkan perilaku kurang baik (60,6%) dan sikap positif (61,5%). Dengan nilai $p = 0,107$, maka nilai p lebih dari 0,05, disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap dan perilaku mengonsumsi makanan siap saji. Sejalan dengan (Samingan, 2021) pengetahuan tentang perilaku konsumsi makanan siap saji presentase



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

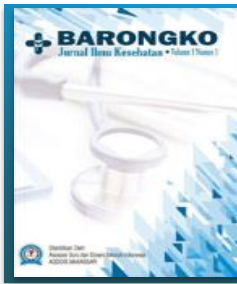
siswa yang kurang pengetahuan adalah 61,80% (34 responden), tetapi presentase siswa yang lebih pengetahuan adalah 103 responden (60,20%).

Sikap adalah salah satu komponen psikologis yang sangat penting yang memengaruhi kebiasaan makan makanan cepat saji remaja. Berbagai hal, seperti kesadaran akan dampak kesehatan, pengalaman pribadi, paparan media, dan interaksi sosial, dapat memengaruhi pandangan orang tentang fast food. Sebuah studi di Jakarta menemukan bahwa 59% remaja menyukai makanan cepat saji, yang berarti mereka lebih cenderung makan makanan cepat saji secara teratur. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa remaja yang memiliki citra tubuh yang positif lebih cenderung makan makanan cepat saji daripada remaja yang lebih khawatir tentang berat badan mereka sendiri (Prakoso et al., 2025). Dari 120 responden yang diteliti di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang, hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki sikap negatif, sebanyak 78 (65,00%) dari mereka, sebanyak 56 (71,79%) memiliki sikap negatif dan mengonsumsi fast food, dan 22 (28,21%) memiliki sikap negatif dan tidak mengonsumsi fast food. Berdasarkan perhitungan sebelumnya, kami menemukan bahwa nilai p signifikansi 0,000 kurang dari 0,05 untuk hasil uji statistik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada tahun 2020, siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang menunjukkan sikap terhadap konsumsi makanan cepat saji. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa menganggap semua makanan, termasuk makanan cepat saji, lebih bergizi dan baik untuk kesehatan (Yetmi et al., 2021).

Preferensi rasa yang dimaksud yaitu makanan cepat saji, seperti pizza, hamburger, dan ayam goreng, dianggap sebagai fast food. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ayam goreng dan bakso adalah jenis fast food terbanyak yang dikonsumsi oleh remaja, yaitu 231 (91,3%). Selanjutnya, 3 jenis makanan cepat saji (fast food) terbanyak yang dipilih oleh remaja adalah ayam kentucky 252 orang (81%), mie instant 241 orang (77,5%), dan kentang goreng 198 orang (63,7%) dibandingkan jenis fast food lainnya (Nadimin, Lydia Fanny, 2023).

Faktor Lingkungan

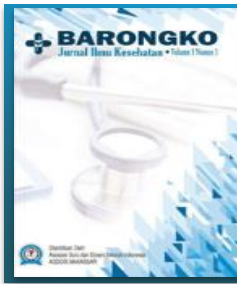
Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor lingkungan, baik lingkungan fisik di sekitar sekolah maupun lingkungan digital (iklan dan media sosial), memiliki korelasi kuat dengan



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

tingginya frekuensi konsumsi fast food pada remaja di Lhokseumawe. Kemudahan akses yang didukung oleh aplikasi daring serta ketersediaan gerai makanan cepat saji di zona pendidikan menciptakan lingkungan yang permisif terhadap pola makan tidak sehat. Hal ini sejalan dengan temuan Unicef (2022) yang menyatakan bahwa lingkungan dengan aksesibilitas fast food yang tinggi berkontribusi langsung pada peningkatan BMI remaja (Amin et al., 2025). Penelitian ini sejalan dengan (Prakoso et al., 2025) mereka menjadi lebih tertarik untuk makan di restoran fast food jika mereka melihat berbagai jenis makanan melalui iklan, unggahan influencer, atau postingan teman sebaya. telah menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat keterlibatan siswa di media sosial dan jumlah makanan cepat saji yang mereka konsumsi di MAN 1 Langkat. Hasil penelitian di SMAN 6 Kabupaten Tangerang menunjukkan bahwa semakin sering siswa melihat konten makanan cepat saji di media sosial, semakin besar kemungkinan mereka makan makanan cepat saji dalam kehidupan sehari-hari. Tren makanan viral di media sosial mendorong banyak remaja untuk mencoba makanan populer. Penelitian sejalan dengan (Yetmi et al., 2021) penelitian yang dilakukan di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang menunjukkan bahwa dari 120 responden, sebagian besar terpapar dengan media. Sebanyak 61 (50,83%) responden terpapar dengan media dan mengonsumsi fast food, sedangkan 50 (81,97%) responden terpapar dengan media dan tidak mengonsumsi fast food. 11 (18,03%) responden terpapar dengan media dan tidak mengonsumsi fast food. Berbeda dengan penelitian (Nadimin, Lydia Fanny, 2023) bahwa hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di Kota Makassar menunjukkan bahwa setengah dari remaja, atau 161 orang (63,6%), jarang menggunakan media sosial, dan lebih dari setengah mahasiswa atau 23 orang (37,1%) jarang menggunakannya. Penelitian ini menemukan bahwa remaja yang terlibat dalam penelitian ini sebagian besar adalah pengguna media sosial medium, yang biasanya menggunakan sekitar tiga hingga enam jam setiap hari. Media sosial yang paling sering digunakan oleh remaja adalah Instagram, dan penggunaannya tergolong tinggi. Penelitian sejalan (Chung et al., 2021) Instagram dan Facebook adalah platform media sosial terkenal yang memengaruhi perilaku makan sehat, seperti mengonsumsi buah dan sayuran, serta perilaku makan tidak sehat yang dikaitkan dengan iklan makanan cepat saji. Forum online



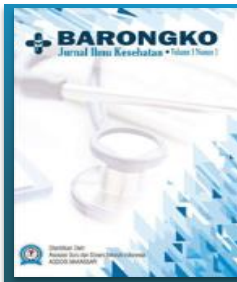
Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

membantu remaja menghindari gangguan makan yang lebih parah. Dalam perilaku makan remaja, ada efek positif dan negatif. Holmberg adalah satu-satunya peneliti yang menggunakan media sosial modern, seperti Instagram, untuk menemukan promosi perilaku makan sehat di kalangan remaja. Studi yang dilakukan di Swedia, Norwegia, dan Denmark menunjukkan contoh utama bagaimana media sosial dapat memengaruhi perilaku makan yang positif.

Faktor lingkungan sekolah termasuk yang paling menentukan perilaku kesehatan seseorang. Salah satu faktor penting yang menentukan perkembangan siswa adalah lingkungan sekolah di mana seorang siswa telah lama tinggal. Banyak siswa berasal dari daerah dengan kondisi sosial ekonomi yang buruk, layanan kesehatan yang tidak memadai, asupan nutrisi yang buruk, dan berbagai gangguan lingkungan lainnya yang mengganggu pertumbuhan dan perkembangan mereka. Dari 120 orang yang disurvei dalam penelitian ini, sebagian besar dari 87 (72,50%) responden mengatakan bahwa lingkungan sekolah mereka buruk. Dari 87 responden tersebut, 63 (72,41%) mengatakan bahwa lingkungan sekolah mereka buruk dan makan makanan cepat saji, dan 24 (27,59%) mengatakan bahwa lingkungan sekolah mereka buruk dan tidak makan makanan cepat saji sama sekali (Yetmi et al., 2021).

Kebiasaan makan remaja sangat dipengaruhi oleh keluarga. Studi yang mereka lakukan di Banyuwangi menemukan bahwa dukungan sosial keluarga sangat berpengaruh pada seberapa sering remaja makan makanan cepat saji. Remaja yang dididik tentang nutrisi oleh orang tua mereka dan terbiasa makan bersama keluarga cenderung lebih memilih makanan sehat dibandingkan remaja yang tidak memiliki pengawasan dalam pola makan mereka. Ini menunjukkan bahwa semakin banyak pilihan makanan sehat di rumah, semakin jarang remaja mengonsumsi makanan fast food. Di sisi lain, remaja yang memiliki lebih banyak kebebasan untuk memilih apa yang mereka suka makan (Prakoso et al., 2025). Penelitian ini sejalan dengan (Nadimin, Lydia Fanny, 2023) remaja cenderung makan makanan siap saji karena kesibukan orang tua yang tidak sempat menyiapkan makanan di rumah. Sejalan dengan (Octaviani et al., 2022) Ada hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dan perilaku konsumsi makanan siap saji, dengan nilai OR = 1,932. Ini menunjukkan bahwa siswa yang



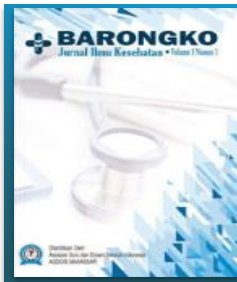
Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

tidak memiliki dukungan orang tua mempunyai kecenderungan 1,9 kali lebih besar untuk melakukan perilaku konsumsi makanan siap saji.

Selain keluarga, teman sebaya remaja sangat memengaruhi pilihan makanan mereka. Pada tahap ini, remaja lebih cenderung berusaha untuk diterima dalam kelompok sosial mereka dan sering meniru kebiasaan teman-temannya, termasuk kebiasaan makan. Jika seorang remaja memiliki teman yang sering makan makanan cepat saji, kemungkinan besar mereka juga akan melakukan hal yang sama. Remaja yang memiliki teman sebaya yang sering makan makanan fast food dapat memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengikuti pola makan serupa. Salah satu alasan utama mengapa remaja sering memilih makanan cepat saji sebagai cara menyesuaikan diri dengan lingkungannya adalah konformitas sosial. Interaksi langsung dan jaringan sosial yang lebih luas memungkinkan dukungan ini. Remaja yang tergabung dalam kelompok teman yang sering makan makanan cepat saji lebih cenderung mengikuti kebiasaan ini (Prakoso et al., 2025). Selain itu teman sebaya sangat penting bagi para remaja. Saat ini, baik laki-laki maupun perempuan menjadi sangat tertarik pada hubungan pertemanan. Daripada orang tua, teman sebaya memengaruhi perilaku makan remaja. Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang menunjukkan bahwa dari 120 responden, sebagian besar mendapat pengaruh teman sebaya negatif, yaitu 85 (78,83%) responden, 56 (65,88%) menunjukkan pengaruh teman sebaya negatif dan makan fast food, dan 29 (34,12%) menunjukkan pengaruh teman sebaya negatif dan tidak makan fast food (Yetmi et al., 2021). Pengaruh teman sebaya melalui media sosial dapat menjadi saluran yang efektif untuk melibatkan populasi yang biasanya sulit dijangkau ini dalam topik kesehatan, termasuk perilaku kesehatan (Chung et al., 2021)(Mumena et al., 2022).

Factor ekonomi yang memengaruhi pilihan makanan remaja. Remaja dengan uang saku yang lebih besar cenderung lebih sering membeli makanan cepat saji. Hal ini terkait dengan aspek kenyamanan, kebiasaan membeli makanan di luar rumah, dan jumlah makanan sehat yang tersedia di sekitar sekolah. Mereka juga menunjukkan pola yang sama di Jakarta. Menurut penelitian tersebut, 66,5% remaja dengan uang saku besar lebih sering makan di restoran fast food daripada remaja dengan uang saku lebih sedikit (Prakoso et al., 2025). Selain itu uang



Barongko

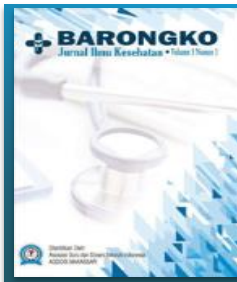
Jurnal Ilmu Kesehatan

saku adalah uang yang diberikan kepada siswa setiap hari, mingguan, atau bulanan dari pendapatan keluarga. Konsumsi makanan seseorang dapat dipengaruhi oleh uang saku mereka. Kualitas dan kuantitas makanan yang dibeli berkorelasi positif dengan uang saku. Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang menunjukkan bahwa dari 120 responden, sebagian besar memiliki uang saku besar. Dari 88 (73,33%) responden, 63 (71,59%) mengatakan mereka memiliki uang saku besar dan makan makanan fast food, dan 25 (28,41%) memiliki uang saku besar tapi tidak mengkonsumsi fast food (Yetmi et al., 2021). Selain itu, situasi sosial ekonomi, kemampuan untuk menyediakan makanan, dan ketersediaan waktu dapat membantu remaja lebih memilih fast food (Nadimin, Lydia Fanny, 2023). Sejalan dengan Penelitian (Octaviani et al., 2022) (Mumena et al., 2022).

Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa karakteristik sampel terdiri dari 193 orang perempuan (76,3%), 165 (65,2%) orang dengan usia 18 hingga 21 tahun, dan 148 orang dengan tingkat pendidikan tertinggi yaitu perguruan tinggi (58,5%) (Nadimin, Lydia Fanny, 2023). Berbeda pendapat menurut (Octaviani et al., 2022) Tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan perilaku konsumsi makanan siap saji di antara responden perempuan (59,3%) dan responden laki-laki (40,7%). Didapat nilai $p = 0,237$, sehingga nilai $p > 0,05$. Menurut pendapat (Mumena et al., 2022) Proporsi remaja laki-laki yang sering mengonsumsi makanan cepat saji secara signifikan lebih tinggi daripada remaja perempuan (32,8% dibandingkan 24,8%, $p = 0,039$). Sebuah penelitian terhadap 1133 remaja di wilayah Qassim, Arab Saudi, menemukan bahwa remaja perempuan lebih jarang mengonsumsi makanan cepat saji daripada remaja laki-laki. Hubungan ini juga ditemukan di kalangan mahasiswa di Arab Saudi dan di tempat lain. Kami menduga bahwa karena perempuan lebih memperhatikan penampilan mereka, mereka cenderung lebih mengetahui tentang makanan yang sehat dan cenderung makan dengan porsi makanan yang lebih sedikit dibandingkan laki-laki.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur tahun 2021–2025, dapat disimpulkan bahwa interaksi kompleks antara faktor personal dan faktor lingkungan memengaruhi perilaku konsumsi makanan cepat saji remaja, seperti yang dijelaskan dalam *Social Cognitive Theory* (SCT).



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

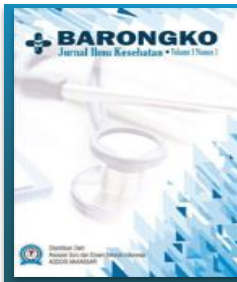
Faktor personal seperti pengetahuan, sikap, preferensi rasa, motivasi, dan kemampuan pengendalian diri memiliki pengaruh pada perilaku makan remaja, tetapi pengaruh mereka seringkali tidak cukup kuat untuk mempengaruhi perilaku makan mereka sendiri. Meskipun sebagian besar remaja tahu bahwa makanan cepat saji berbahaya bagi kesehatan mereka, pengetahuan tersebut belum sepenuhnya diikuti dengan perubahan perilaku makan yang sehat.

Faktor-faktor seperti dukungan keluarga, teman sebaya, uang saku, sekolah, dan paparan media dan media sosial terbukti memiliki pengaruh yang lebih dominan. Konsumsi makanan cepat saji meningkat karena beberapa faktor. Ini termasuk kemudahan akses ke makanan cepat saji, intensitas promosi melalui media digital, dan norma sosial yang dianut oleh remaja. Kondisi ini meningkatkan risiko obesitas dan gangguan metabolik pada remaja. Oleh karena itu, perilaku makan makanan cepat saji yang ditunjukkan oleh remaja dapat dianggap sebagai hasil dari interaksi yang terjadi antara mereka dan lingkungan mereka daripada pilihan individu semata.

Oleh karena itu, untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji pada remaja, perlu adanya upaya yang menyeluruh dan berkelanjutan yang melibatkan berbagai pihak. Untuk meningkatkan self-regulation remaja pemerintah, sekolah, dan keluarga harus bekerja sama dalam edukasi gizi berbasis SCT. Ini termasuk membuat peraturan untuk iklan fast food dan kampanye media sosial yang mendorong makanan sehat. Sementara sekolah dapat membatasi jumlah gerai fast food di sekitar kampus dan sosialisasi pengaruh teman sebaya. Sebagai orang tua disarankan untuk mengawasi uang saku mereka, menyediakan bekal makanan, dan membatasi akses ke aplikasi pengiriman. Dengan kombinasi antara dukungan individu, keluarga, dan lingkungan sosial yang baik, remaja diharapkan dapat membentuk kebiasaan makan-makanan yang lebih sehat dari pada makan-makanan cepat saji serta konsisten sesuai prinsip *Social Cognitive Theory*.

DAFTAR PUSTAKA

1. A. Permatasari, F. Putri Ardita, A. Putri Prasetya, N. Anggraini, S. Marpuah, E. A. (2024). Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja. *Ventilator*, 2(2).
2. Amin, M. M., Sulaiman, S., Keperawatan, P., Utara, A., & Aceh, P. K. (2025). Tren Konsumsi Fast Food dan Dampaknya terhadap Obesitas di Kalangan Remaja Perkotaan. 4(1), 91–103. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i1.4130>



3. Ari Mulyani, P., Wayan Ari Sudiartini, N., & Luh Putu Sariyani, N. (2020). JUIMA: Jurnal Ilmu Manajemen PERILAKU MASYARAKAT KOTA DENPASAR DALAM MENGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD). *JUIMA: Jurnal Ilmu Manajemen*, 10(2), 90–103. <https://e-journal.unmas.ac.id/index.php/juima/article/view/1398/1197>
4. Chung, A., Vieira, D., Donley, T., Tan, N., Jean-louis, G., Gouley, K. K., Seixas, A., & Chung, A. (2021). Adolescent Peer Influence on Eating Behaviors via Social Media: Scoping Review Corresponding Author: 23, 1–12. <https://doi.org/10.2196/19697>
5. Efendi, H. N., Laili, A. N., Fairosi, M., & Indonesia, U. B. (2025). KESEHATAN METABOLIK MAHASISWA DI ERA FOOD. 3(2), 706–714.
6. Fitrianti, D., Mardhiati, R., & Novianus, C. (2023). Determinants of Fast Food Consumption Behavior in Adolescents in the City of Jakarta. *Jurnal Riset Kesehatan*, 12(1), 1–7. <https://doi.org/10.31983/jrk.v12i1.9190>
7. Kemenkes (2024). Pengaruh konsumsi Makan Cepat saji terhadap Gizi Remaja. <https://keslan.kemkes.go.id/viewartikel/3470/pengaruh-konsumsi-makanan-cepat-saji-terhadap-gizi-remaja>
8. Mumena, W. A., Ateek, A. A., Alamri, R. K., Alobaid, S. A., Alshallali, S. H., Afifi, S. Y., Aljohani, G. A., & Kutbi, H. A. (2022). Fast-Food Consumption, Dietary Quality, and Dietary Intake of Adolescents in Saudi Arabia.
9. Nadimin, Lydia Fanny, A. N. T. (2023). Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar ISSN: 1907-8153 (Print) e-ISSN: 2549-0567 (Online) PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KEBIASAAN MENGONSUMSI. XVIII (1), 38–44.
10. Octaviani, Z. A., Safitriani, I., Program, M., Kesehatan, S., Fakultas, M., Kesehatan, I., Indonesia, U. R., Komunitas, D. K., Keperawatan, A., & Rebo, P. (2022). Faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi fast food pada siswa sma. 6(1), 121–137.
11. Prakoso, I., Junadi, P., & Rusadi, R. A. (2025). REMAJA DALAM MENGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DI INDONESIA: SCOPING REVIEW. 6, 6842–6854.
12. Salsabilla, N., & Sulistyowati, M. (2021). The Analisis Faktor Perilaku Konsumsi Remaja Terhadap Makanan Cepat Saji (Studi Aplikasi Social Cognitive Theory). *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 239. <https://doi.org/10.22487/preventif.v12i2.196>
13. Samingan, Z. A. O. (2021). Determinan Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) Pada Siswa di SMA Negeri X Jakarta Timur Tahun 2020. 11(2), 136–145.
14. Suci, S. E., Putri, I. E., & Fazriah, H. (2024). Hubungan Enabling dan Predisposing Pola Konsumsi Fast Food pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMAN 6 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(2), 140–146. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.2.140-146>
15. Yetmi, F., Sylvana, F., Harahap, D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. 6(1), 25–47.