

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Makanan Siap Saji (*Fast Food*)

a. Pengertian

Fast food (Makanan siap saji) merupakan makanan berenergi tinggi, tinggi lemak yang instan, gampang dikemas serta disajikan. Keberadaan restoran makanan *fast food* yang banyak bermunculan di kota-kota besar Indonesia bisa berakibat pada kebiasaan makan anak muda. Restoran tersebut menyajikan bermacam *fast food*, yang bisa ditawarkan dalam wujud western *fast food* serta makanan cepat saji tradisional. western *fast food* merupakan makanan yang terjangkau, disajikan dengan cepat, umumnya beraroma, namun tinggi energi total, lemak, gula, natrium, serta rendah serat serta nutrisi. Contoh produk santapan western *fast food* termasuk hamburger, kentang goreng, ayam goreng, pizza, sandwich, serta soda. Makanan cepat saji tradisional juga ialah makanan dengan kandungan gizi yang tidak balance. Contoh produk santapan kilat saji tradisional antara lain nasi goreng, bakso, mie ayam, sop, serta sate ayam. (Bonita, I. A & Fitrianti, 2017)

Makanan cepat saji adalah kategori kuliner yg mudah dikemas, mudah disajikan, instan, maupun diolah memakai cara simpel. Santapan tadi umumnya dibuat si industri pengolahan

pangan memakai teknologi tinggi dan menyimpan banyak sekali zat aditif buat mengawetkan dan menyimpan cita rasa untuk produk tersebut. Ditinjau bagi segi gizinya, yg dinamakan *fast food* ialah kategori kuliner yg memiliki kalori, lemak, garam, gula yg besar, akan tetapi rendah akan kandungan serat, nutrisi, asam akorbat, kalsium dan folat. *Fast food* tidak mesti dihindari, namun dibatasi. Itu tidak dikonsumsi setiap hari, namun harus cukup sekali maupun dua kali sebulan. *Fast food* terkategori dalam jenis sering dengan frekuensi lebih dari 2 kali seminggu, sebaliknya terhitung dalam jenis tidak sering dengan frekuensi kurang dari 2 kali seminggu. Pada dasarnya seluruh sesuatu yang balance serta tidak dikonsumsi secara melampaui batas, terhitung fast food, aman buat kesehatan tubuh. (Amalia, 2018)

Dalam beberapa dekade terakhir, makan makanan cepat saji menjadi semakin populer di seluruh dunia. Biaya rendah, rasa yang diinginkan, kenyamanan, dan persiapan yang cepat adalah salah satu alasan mengapa orang cenderung mengonsumsi *fast food*. *Fast food* umumnya terbuat dari daging olahan yang rendah nutrisi dan tinggi energi, lemak total, asam lemak trans, dan garam. Dengan demikian, konsumsi makanan cepat saji erat kaitannya dengan aspek risiko kardiometabolik. Tidak hanya komponen yang tidak sehat, *fast food* biasanya disiapkan dengan cara digoreng. Penggorengan adalah salah satu metode persiapan makanan yang paling populer dan

disukai di rumah dan industri karena menciptakan rasa, tekstur, dan warna yang diinginkan dalam makanan. (Ghobadi et al., 2018 dalam Kevin, 2019)

Makanan cepat saji sangat populer pada saat ini karena kepraktisannya. Konsumen dapat makan sambil berjalan, duduk di mana saja tanpa terganggu oleh kebiasaan makan. Makanan cepat saji relatif enak, aman, dan tidak mudah tumpah atau ternoda saat dikonsumsi. Asal mula makanan cepat saji berasal dari peristiwa yang mempopulerkan makanan cepat saji saat itu. Makanan cepat saji atau *fast food* dapat diartikan sebagai masakan yang dapat dengan cepat disiapkan dan disajikan. Hidangan lain yang dapat diklasifikasikan sebagai makanan cepat saji adalah yang dijual di toko atau restoran yang memerlukan sedikit persiapan dan penyajian untuk dikemas. (Daulay, 2014)

b. Dampak Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Dari segi pengelolaan yang handal, *fast food* memiliki keunggulan yaitu pelayanan yang cepat sehingga dapat disajikan hemat waktu dan kapan saja dan dimana saja, tempat saji serta penyajian yang higienis, dianggap masakan bergengsi, masakan modern, serta masakan gaul untuk anak muda. *Fast food* adalah makanan yang dikemas, mudah disajikan, nyaman, atau mudah diolah. Makanan ini umumnya dibuat dengan teknologi tinggi oleh industri makanan dan menawarkan berbagai zat aditif untuk

mengawetkan produk dan memberikan rasa. Namun dibalik manfaat tersebut, *fast food* juga dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan bila dijadikan sebagai menu makanan sehari-hari. (Amalia, 2018)

Mengonsumsi makanan cepat saji yang terus menerus atau sering berlebihan yang tidak sesuai dengan konsumsi makanan sehat berserat tinggi meningkatkan risiko masalah kesehatan yang serius. Banyak mengonsumsi masakan berlimpah lemak, terutama lemak trans, meningkatkan risiko serangan jantung. Lemak jenuh atau lemak trans berlimpah dalam makanan yang digoreng dan kue dengan margarin atau mentega, serta di dalam daging sapi dan susu murni. Penyerapan asam lemak jenuh mendorong pembentukan kerak lemak di pembuluh darah dan karena itu menghambat aliran darah yang kaya nutrisi dan oksigen ke otak, jantung, dan organ tubuh lainnya. Saat ini penyempitan pembuluh darah kian banyak dialami oleh mereka yang berumur muda(walaupun umumnya serangan jantung belum akan berlangsung hingga umur matang). Garam memainkan peran penting dalam tubuh. Namun, mengonsumsi garam yang berlebihan dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi (Hipertensi) yang dapat berdampak negatif pada kesehatan otak, mata, dan jantung. Selain lemak, asupan gula yang berlebihan juga menyebabkan peningkatan asupan kalori. Jika

asupan kalori tidak digunakan dengan hati-hati, misalnya saat melakukan aktivitas pembakaran kalori, berat badan akan bertambah.

Konsumsi gula kerap berhubungan dengan ancaman kehancuran gigi, apabila tidak ingat menyikat gigi tiap kali usai konsumsi makanan minuman bergula. Ancaman yang lain meningkatnya kandungan lemak darah, baik kolesterol total, kolesterol LDL, ataupun trigliserida. (Widyastuti, 2017)

c. Upaya Mengurangi Dampak Negatif Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan meminimalkan dampak negatif *fast food* dengan beberapa cara, antara lain (Lubis, 2009):

- 1) Bukan larangan yang menakutkan atau keharusan untuk menghindari *fast food*. Meski hidangan ini umumnya tinggi garam dan lemak, jenis *fast food* berisiko yang identik dengan ayam goreng ini juga cukup tinggi proteinnya. Jika harus makan ayam goreng sekali atau dua kali sebulan atau seminggu sekali, cukup aman untuk dikonsumsi.
- 2) Anjuran yang paling tepat bagi pecinta makanan *fast food* adalah menyeimbangkan konsumsi makanan kaya lemak dan protein dengan makanan kaya serat seperti sayuran, baik disajikan mentah sebagai lalapan maupun dalam bentuk olahan sebagai sup atau salad. dibuat dari berbagai sayuran dan buah-buahan.

- 3) Dianjurkan untuk minum 8-10 gelas air putih sehari untuk mengimbangi minuman dengan kandungan bersoda tinggi. Selain itu, untuk mengurangi risiko *fast food* yang tinggi lemak dan garam, kurangi porsi makan atau pilih porsi kecil dan jangan lupa berolahraga secara disiplin dan teratur.
- 4) Buah-buahan adalah pabrik vitamin, mineral, fitokimia, antioksidan dan serat alami. Membuat jus buah adalah cara yang bagus untuk meningkatkan konsumsi buah di masyarakat. Untuk mencapai asupan serat yang cukup saat mengonsumsi jus buah, hendaknya jus harus dibuat dari buah asli.
- 5) Beberapa saran yang perlu diingat serta penting bagi pecinta *fast food* adalah memulai sarapan dengan menu yang sehat. Mengonsumsi makanan tinggi serat sangat bermanfaat dan dapat membantu mengurangi rasa lapar, sehingga keinginan untuk makanan tinggi lemak dapat ditekan, atau setidaknya keinginan tersebut tertunda.

2. Remaja

a. Pengertian

Remaja merupakan individu baik wanita ataupun pria yang terletak pada umur antara anak-anak serta dewasa. Sepanjang proses tumbuh kembangnya mengarah dewasa bersumber pada kematangan psikososial serta seksual umur remaja dikelompokkan jadi tiga tahap ialah masa remaja awal ataupun dini (*early adolescenes*) umur 11–

13 tahun, masa remaja pertengahan (*middle adolescenes*) umur 14–16 tahun, serta masa remaja lanjut (*late adolescenes*) umur 17–20 tahun. (Istiany, 2013)

Kusmiran (2011) mengartikan remaja ialah suatu masa kehidupan pribadi dimana berlangsung eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas diri. Pada masa transisi dari masa kanak-kanak ke remaja, individu mulai meningkatkan identitas abstrak serta konsep diri jadi lebih berbeda. Remaja mulai memandang diri dengan evaluasi serta standar individu, namun kurang dalam interpretasi perbandingan sosial.

b. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Masa remaja ialah masa yang sangat susah untuk dilalui oleh individu. Masa ini bisa dikatakan sebagai masa yang sangat kritis untuk pertumbuhan pada tahap-tahap kehidupan berikutnya. Tidak hanya berlangsung perubahan fisik, remaja juga hadapi pergantian perubahan emosi, pikiran, perasaan, lingkungan pergaulan serta tanggung jawab yang dialami. Begitu bernilainya perubahan dari masa anak ke masa remaja ini. (Arisman, 2008)

Remaja termasuk pada kelompok rentan gizi maksudnya ialah kelompok masyarakat yang sangat gampang menderita kelainan gizi. Pada biasanya kelompok tersebut berhubungan dengan proses pertumbuhan yang relatif pesat. Usia remaja menampilkan fase pertumbuhan yang pesat sehingga membutuhkan zat gizi yang relatif

besar serta balance jumlahnya sesuai kebutuhan. Banyaknya perilaku seseorang remaja yang ditentukan sendiri bersumber pada pendengaran maupun ajakan dari temannya yang tidak kompeten dalam soal gizi serta kesehatan sehingga terjadi bermacam indikasi serta keluhan yang merupakan bagian dari indikasi permasalahan ataupun kelainan gizi. (Sediaoetama, 2008)

Pertumbuhan tubuh dipengaruhi oleh konsumsi anergi, bila konsumsi menurun bisa menimbulkan perkembangan serta pertumbuhan remaja tidak normal antara lain derajat metabolisme yang kurang baik, tingkatan efektivitas, tampilan wujud serta kematangan seksual. Pada umur remaja ada perubahan- perubahan hormonal serta perubahan struktur fisik dan alami perubahan psikologis ekstrem. Permasalahan gizi yang utama dirasakan oleh remaja antara lain ialah kelebihan berat badan/ kegemukan. Perihal tersebut berkaitan dengan marak serta meningkatnya mengkonsumsi masakan olahan dengan nilai gizi yang kurang namun mempunyai banyak kalori sebagai aspek penyebab terjadinya gizi lebih pada remaja. (Sinaga, 2016)

Pada masa perkembangan serta pertumbuhan remaja terdapat sebagian aspek yang memungkinkan terbentuknya penghambat, antara lain ialah sikap yang salah. Ketidaktahuan tentang gizi yang baik bisa menimbulkan remaja kerap berperilaku salah dalam konsumsi masakan. Sebagian sikap gizi yang salah pada anak

sekolah ataupun remaja ialah tidak mengonsumsi menu gizi seimbang, tidak makan pagi, jajanan tidak sehat di sekolah, kurang konsumsi buah serta sayur, konsumsi *fast food* serta *junk food*, konsumsi gula berlebih, konsumsi natrium berlebih serta konsumsi kafein. Sikap gizi yang salah pada anak sekolah ataupun anak muda tersebut butuh mendapatkan kepedulian, disebabkan hal tersebut bisa menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk kedalam tubuh yang menyebabkan terbentuknya suatu permasalahan gizi sehingga bisa mengganggu pertumbuhan serta perkembangan.

Terbentuknya sumber energi manusia yang bermutu ialah sumber energi manusia yang sehat, pintar serta produktif ditentukan oleh sebagian aspek, salah satu yang sangat esensial merupakan terpenuhinya kebutuhan pangan yang bergizi. Banyak riset yang menampilkan kalau status gizi anak sekolah yang baik akan menciptakan derajat kesehatan yang baik serta kecerdasan yang baik pula. Kebalikannya, status gizi yang kurang baik menciptakan derajat kesehatan yang kurang baik, mudah terserang penyakit serta tingkatan kecerdasan kurang sehingga prestasi anak disekolah pula kurang. (Devi, 2012)

- c. Berikut ini merupakan faktor- faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja ialah (Fikawati, 2017):

1) Penghasilan keluarga

Penghasilan keluarga ataupun tersedianya uang dalam keluarga memastikan berapa banyak kebutuhan sandang, pangan, yang bisa dibeli serta dipunyai. Secara universal pola pemanfaatan sumber keuangan ini sangat dipengaruhi oleh style hidup keluarga. Keluarga dengan pemasukan yang baik hendak mempunyai anggota keluarga dengan status gizi yang baik. Meski demikian, tidak selalu penghasilan besar menjamin terpenuhinya kecukupan gizi karena tidak hanya penghasilan keluarga, status gizi juga dipengaruhi oleh banyak hal seperti pengetahuan, pola makan/ diet, permasalahan kesehatan, serta lain hal. Oleh sebab itu yang mesti dicermati dalam memelihara status gizi remaja misalnya pengetahuan gizi serta kesehatan remaja bukan terbatas hanya kemampuan membeli masakan buat dikonsumsi.

2) Pola Diet

Biasanya pola diet menggambarkan tentang pembelajaran serta pengetahuan gizi dan penerimaan remaja terhadap masakan. Remaja memiliki kebiasaan makan yang kurang baik, seperti suka melupakan waktu makan serta memakan apa saja yang ada pada saat lapar meski tidak bergizi. Contohnya, pemilihan orange jus selaku opsi terbaik buat remaja yang melupakan sarapan sehingga kebutuhan vitamin C bisa terpenuhi.

3) Masalah Kesehatan

Kekurangan gizi bisa menimbulkan masalah- masalah kesehatan yang lain, seperti penyakit TBC pada remaja yang *underweight*. Masalah-masalah pada remaja ini telah terdapat selama beberapa waktu sebelumnya, namun masih jadi permasalahan dalam sebagian tahun terakhir. Obesitas meningkatkan resiko kesehatan untuk remaja serta orang yang lebih tua, dan diabetes biasanya terjadi pada orang gemuk.

4) Kekurangan gizi

Konsumsi zat besi yang rendah biasanya terjadi pada remaja wanita menimbulkan anemia diiringi dengan letih, lesu, serta tidak terdapat motivasi belajar dan minimnya interaksi sosial. Pada pria juga ada permasalahan defisiensi zat besi sehubungan dengan kebutuhan yang bertambah (suplai darah serta perubahan wujud khususnya kematangan seksual). Kekurangan gizi pada pria merupakan tidak berkembangnya tinggi badan pada umur remaja. Anemia sebab defisiensi zat besi tidak secara langsung diakibatkan oleh minimnya konsumsi zat besi, namun ada sebagian aspek yang lain yang mempengaruhi semacam penyerapan, ataupun karena penyakit.

5) Komsumsi gizi yang berlebihan

Di USA, protein yang diterima dari masakan cenderung tinggi terutama daging. Perihal ini sebab terdapatnya anggapan

yang tumbuh kalau konsumsi sumber hewani secara berkala terkait protein tinggi baik buat tubuh yang atletis. Tetapi, mengkonsumsi protein yang besar cenderung menyebabkan obesitas karna juga ada lemak di dalamnya. Konsumsi energi besar ini umumnya didapat dari masakan yang digoreng, susu, serta gula. Tidak hanya itu juga anak kerap jajan serta konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Komposisi makanan cepat saji ialah energi yang tinggi, lemak, garam, serta rendah serat.

d. Berikut ini merupakan pola Makan Remaja (Ningsih, 2020)

Periode remaja termasuk salah satu tahap kehidupan seorang dimana pertumbuhan berat serta tinggi badan alami puncaknya. Pola makan serta gaya hidup yang cocok akan menolong remaja untuk lebih sehat serta jauh dari penyakit. Kemajuan gaya hidup dari simpel jadi praktis menimbulkan banyak orang menggunakan kemajuan teknologi masa saat ini. Pemikiran yang serba praktis ini menimbulkan banyak orang terutama remaja mengonsumsi *fast food* maupun *junk food*. Perubahan ini bisa dengan gampang memunculkan bermacam penyakit degeneratif di umur muda. Penyakit degeneratif ialah proses penyusutan fungsi organ tubuh yang biasanya berlangsung pada umur tua. Tetapi penyakit ini bisa berlangsung pada umur muda, akibat pola makan serta gaya hidup yang salah.

Pola makan yang sehat bisa menjadikan tubuh kita sehat, sedangkan pola makan yang kurang baik akan menimbulkan tubuh rentan bermacam penyakit. Kategori masakan yang dikonsumsi sebaiknya memiliki proporsi yang balance dengan komposisi yang dianjurkan ialah 55– 65% karbohidrat, 10– 15% protein, 25– 35% lemak. Jadwal makan yang sempurna untuk dicoba supaya memiliki pola makan yang baik merupakan 4 hingga 5 kali sehari, ialah sarapan pagi, snack, makan siang, snack sore serta makan malam.

Pola makan sehat yang baik untuk remaja dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya :

- 1) Makan sesuai waktunya
- 2) Hindari soft drink
- 3) Kurangi fast food
- 4) Mengemil dengan sehat
- 5) Biasakan membawa bekal makan siang dari rumah
- 6) Pilih makanan yang dipanggang atau direbus, bukan digoreng
- 7) Makan dengan nutrisi yang cukup dan seimbang

3. Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan sangat dipengaruhi oleh intensitas

perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera penglihatan (mata). Intensitas atau tingkat pengetahuan seseorang terhadap suatu objek berbeda-beda. (Sri, 2019)

Pengetahuan diperoleh dari pembelajaran, pengalaman, waktu dan situasi yang digunakan untuk memecahkan masalah, beradaptasi dengan situasi baru, atau sebagai modal untuk mempelajari hal-hal lain yang diharapkan memiliki sikap dan tindakan yang baik dengan pengetahuan yang baik mempengaruhi untuk mencegah atau mengatasi masalah yang terjadi. Pengetahuan ialah hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang merasakan suatu objek tertentu. Persepsi ini dapat berlangsung melalui panca indera manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan peraba. Perilaku yang diperoleh dari pengetahuan akan lebih berkelanjutan daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. (Janah, 2019)

- b. Menurut Soekidjo Notoatmojo (2003:128) yang termasuk dalam bidang kognitif, memiliki 6 tindakan, yaitu:
 - 1) Tahu (*Know*) ialah sebagai mengingat materi yang dipelajari sebelumnya. Tingkat pengetahuan ini mencakup pengambilan sesuatu yang spesifik dari semua bahan yang diperiksa atau rangsangan yang diterima. Oleh karena itu, pengetahuan ini merupakan pengetahuan yang paling rendah.

- 2) Memahami (*Comprehension*) ialah sebagai kemampuan menjelaskan dengan benar objek yang diketahui dan mampu menginterpretasikan materi dengan benar. Orang yang sudah memahami objek atau materi harus mampu menjelaskan terhadap objek yang diteliti, memberi contoh, menarik kesimpulan, memprediksi, dll.
- 3) Aplikasi (*Aplication*) didefinisikan sebagai kemampuan untuk menggunakan bahan pelajaran dalam kehidupan nyata untuk menggunakan situasi atau kondisi (nyata). Penerapan di sini dapat diartikan sebagai penerapan atau penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya, dalam konteks atau situasi lain.
- 4) Analisis (*Analysis*) merupakan kemampuan untuk menggambarkan suatu materi atau objek ditinjau dari komponen-komponennya, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi dan masih saling berhubungan. Kemampuan analisis ini ditunjukkan dengan penggunaan kata kerja seperti mendeskripsikan (membuat diagram), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dll.
- 5) Sintesis (*Synthesis*) mengacu pada kemampuan untuk memberikan bagian-bagian bentuk umum yang baru atau untuk menghubungkannya. Dengan kata lain, sintesis adalah

kemampuan untuk membangun formulasi baru dari formulasi yang sudah ada.

- 6) Evaluasi (*Evaluation*) berkaitan dengan kemampuan untuk menetapkan atau mengevaluasi suatu materi atau objek. Penilaian didasarkan pada kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang sudah ada.
- c. Menurut Budiman dkk (2014) Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan, antara lain:
- 1) Pendidikan

Pendidikan merupakan upaya mengembangkan kepribadian dan keterampilan di dalam dan di luar sekolah (baik formal maupun ekstrakurikuler) yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan adalah suatu proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok, dan juga merupakan usaha untuk mendewasakan orang melalui usaha pengajaran dan pelatihan. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut memperoleh informasi. Dengan pendidikan yang lebih tinggi, seseorang akan cenderung mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media. Semakin banyak informasi yang Anda dapatkan, semakin banyak pengetahuan yang Anda dapatkan.

Pengetahuan lanjutan tidak harus diperoleh melalui pendidikan formal dan dapat diperoleh melalui pendidikan nonformal. Pengetahuan manusia tentang suatu subjek juga memiliki dua sisi, sisi positif dan sisi negatif. Kedua aspek ini pada akhirnya menentukan sikap seseorang terhadap suatu objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari suatu objek diketahui, semakin positif sikap terhadapnya.

2) Informasi/media massa

Informasi merupakan teknik untuk mengumpulkan, memproses, menyimpan, memanipulasi, memposting, menganalisis, dan menyebarkan informasi untuk tujuan tertentu (UU Teknologi Informasi). Informasi meliputi data, teks, gambar, suara, kode, program, komputer, dan database. Informasi yang diperoleh dari pendidikan formal dan informal dapat memiliki efek jangka pendek (immediate impact) yang mengarah pada perubahan atau perolehan pengetahuan.

3) Sosial, budaya, dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang tanpa memikirkan apakah yang mereka lakukan itu baik atau buruk. Dengan cara ini, seseorang akan memperluas pengetahuannya meskipun tidak. Keadaan ekonomi seseorang juga menentukan tersedianya fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu,

sehingga keadaan sosial ekonomi mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang melingkupi individu, baik lingkungan fisik, biologis maupun sosial. Lingkungan mempengaruhi proses mengenal orang-orang yang berada di lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena ada atau tidak adanya interaksi dua arah yang ditanggapi oleh masing-masing individu sebagai pengetahuan.

5) Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan ialah cara memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang-ulang pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah masa lalu. Pengalaman belajar di tempat kerja yang dapat kembangkan menanamkan pengetahuan dan keterampilan profesional dan dapat mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan yang merupakan manifestasi dari integrasi pertimbangan ilmiah dan etika yang berbeda dari masalah nyata di bidang pekerjaan.

6) Usia

Usia adalah persepsi dan cara berpikir seseorang. Seiring bertambahnya usia, persepsi dan cara berpikir mereka semakin

berkembang, sehingga pengetahuan yang mereka dapat semakin baik.

4. Perilaku

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna. Dengan kata lain, manusia lebih diistimewakan daripada makhluk lain. Salah satu ciri yang membedakan adalah sikapnya. Perbuatan adalah suatu cakupan yang sangat luas dari perbuatan atau aktivitas manusia, seperti berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, belajar, menulis, dan membaca. Dari penjelasan ini, kita dapat menyimpulkan bahwa perilaku manusia mencakup semua manusia. Suatu kegiatan atau kegiatan berarti baik yang diamati secara langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. (Notoatmodjo, 2003).

Perilaku dipengaruhi oleh belajar. Perubahan pengetahuan, keterampilan, keyakinan dan sikap. Faktor lain yang juga mempengaruhi perilaku adalah mediator. Mediator adalah faktor yang mendorong atau mendukung perilaku seseorang. Mediator dapat berupa motivasi, perubahan kecenderungan, dan perilaku orang lain (dukungan sosial dan norma sosial). Umur, jenis kelamin, kepribadian, pendapatan, ras, tempat tinggal, struktur keluarga/jumlah anak. (Susanti, 2018)

Skinner merumuskan perilaku sebagai reaksi atau respon seseorang terhadap stimulus eksternal, seperti dikutip Notoatmodjo (2003). Perilaku ini terjadi melalui proses stimulasi organisme, dan

organisme bereaksi, sehingga teori internal Sk disebut teori SOR atau teori Stimulus-Organisme-Reaksi.

a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Menurut Mahpolah dkk (2008), faktor yang mempengaruhi mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) di kalangan remaja antara lain usia, jumlah uang jajan, penghasilan orang tua, dan aktivitas.

1) Usia

Hal ini dikarenakan remaja sangat dipengaruhi oleh gaya hidup dan selernya. Kebiasaan makan *fast food* di kalangan remaja semakin berkurang seiring bertambahnya usia. Keadaan ini muncul karena remaja bosan dengan bertambahnya usia mereka dengan makanan cepat saji, mereka tidak tertarik dengan iklan yang menawarkan jenis makanan cepat saji.

2) Jumlah uang jajan

Anak muda dengan uang jajan (di atas rata-rata) memiliki kebiasaan sering makan makanan cepat saji. Hal ini dikarenakan uang jajan yang diberikan digunakan untuk membeli makanan, namun pilihan makanan yang mereka makan salah satunya yaitu *fast food*.

3) Penghasilan Orang Tua

Orang tua berpenghasilan tinggi dapat membeli makanan cepat saji untuk anak remajanya dan juga memberi mereka kebebasan untuk memilih makanan yang mereka inginkan. Orang tua berpenghasilan tinggi dapat memberikan uang saku yang besar kepada anak remajanya, sehingga memudahkan anak untuk memilih makanan cepat saji

4) Kesibukan

Remaja yang mengikuti kegiatan sibuk meninggalkan rumah di pagi hari dan tinggal di luar rumah sampai kegiatan sekolah selesai. Kondisi seperti ini mendorong mereka untuk mengonsumsi snack atau makanan cepat saji dengan makanan di rumah sebagai pengganti makanan.

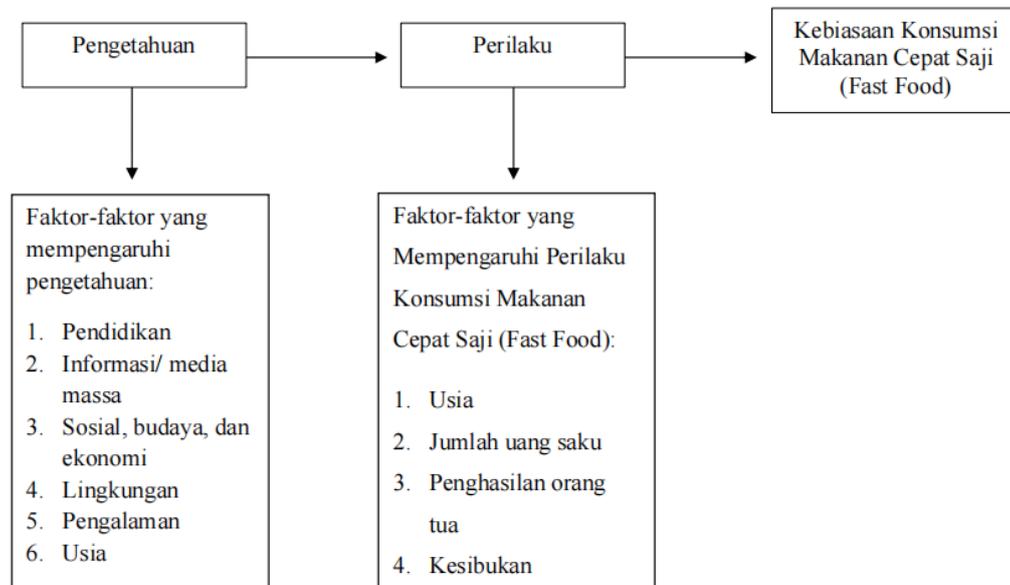
b. Menurut Notoatmodjo (2010), perilaku pemeliharaan kesehatan adalah tindakan atau upaya individu untuk menjaga atau memelihara kesehatan agar tidak menjadi sakit, dan upaya menyembuhkan diri sendiri ketika sakit. Oleh karena itu, perilaku pemeliharaan kesehatan ini terdiri dari elemen-elemen berikut:

- 1) Perilaku penyembuhan, dan pencegahan penyakit penyakit bila sakit, serta pemulihan kesehatan bilamana telah sembuh dari penyakit.
- 2) Perilaku peningkatan kesehatan, apabila seseorang dalam keadaan sehat. Perlu dijelaskan bahwa kesehatan sangat dinamis

dan relatif. Oleh karena itu, orang yang sehat pun harus berusaha untuk mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya.

- 3) Perilaku gizi (makan dan minum). Makan dan minum dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan, tetapi di sisi lain, makan dan minum juga dapat membahayakan kesehatan dan menyebabkan penyakit. Hal ini sangat tergantung pada perilaku masyarakat terhadap makanan dan minuman tersebut.
- 4) Perilaku dalam membayar dan menggunakan sistem atau fasilitas kesehatan, atau sering disebut perilaku membayar untuk pengobatan (*health-seeking-behavior*). Tindakan ini mengacu pada upaya dan tindakan seseorang yang menderita penyakit atau kecelakaan. Tindakan atau perilaku ini dapat berkisar dari pengobatan sendiri hingga mencari pengobatan di luar negeri.
- 5) Perilaku Kesehatan Lingkungan Bagaimana seseorang merespon lingkungan, fisik dan sosial budaya, sehingga lingkungan tidak mempengaruhi kesehatannya. Dengan kata lain, bagaimana orang mengelola lingkungannya agar tidak mempengaruhi kesehatan, keluarga, atau masyarakatnya. Misalnya, bagaimana kita akan mengelola pembuangan tinja, air minum, tempat pembuangan sampah dan lain-lain.

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 kerangka teori penelitian

Sumber : Modifikasi Mahpolah dkk (2008), Budiman dkk (2014)

C. Pernyataan Penelitian

Pengetahuan berkontribusi terhadap perilaku konsumsi makanan siap saji (*fast food*)