

ANALISIS FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN FREKUENSI KONSUMSI JUNK FOOD PADA REMAJA

ANALYSIS OF FACTORS RELATED WITH FREQUENCY OF JUNK FOOD CONSUMPTION AMONG ADOLESCENTS

Misna Tazkiah¹, Rudi Fakhriadi², Dian Rosadi³, Hadrianti H.D. Lasari⁴, Lenny Indah Cahyani⁵, Rifaldi⁶, Talitha Nuzul Nyssa⁷

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia
email: misna.tazkiah@ulm.ac.id

Abstrak

Junk food adalah makanan yang mengandung tinggi kalori. Tidak hanya mengandung lemak dan gula, tetapi juga memiliki kandungan zat tidak baik bagi kesehatan. Konsumsi makanan berlemak provinsi Kalimantan Selatan melebihi indikator nasional kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak. Kebaruan dalam penelitian karena menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan frekuensi konsumsi junk food pada remaja. Tujuan penelitian menganalisis hubungan antara niat, sikap, norma subjektif, dan kontrol diri dengan frekuensi junk food pada masyarakat Provinsi Kalimantan Selatan. Metode penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik pendekatan cross sectional. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh remaja yang tinggal di Provinsi Kalimantan Selatan selama ≥ 1 tahun. Sampel dalam penelitian ini diambil sebagian dari remaja yang tinggal di Provinsi Kalimantan Selatan selama ≥ 1 tahun sebanyak 93 orang. Teknik pengambilan sampel adalah consecutive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data secara univariat dan bivariat dengan uji *fisher exact* ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara niat dengan perilaku konsumsi junkfood ($P\text{-value}=0,059$), ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku konsumsi junkfood ($P\text{-value}=0,009$), ada hubungan anatara norma subjektif dengan perilaku konsumsi junkfood ($P\text{-value}=0,041$), tidak ada hubungan antara kontrol perilaku dengan perilaku konsumsi junkfood. ($P\text{-value}=0,353$). Kesimpulan bahwa faktor sikap dan norma subjektif sangat berpengaruh dengan frekuensi remaja dalam mengkonsumsi junk food.
Kata kunci : Niat; Sikap; Norma subjektif; Kontrol perilaku; Junk food.

Abstract

Junk food is food that contains high calories. Not only does it contain fat and sugar, but it also contains substances that are not good for health. The consumption of fatty foods in South Kalimantan province exceeds the national indicator for the habit of consuming fatty foods. Novelty in research because it analyzes factors related to the frequency of junk food consumption in adolescents. The study aims to analyze the relationship between intentions, attitudes, subjective norms, and self-control regarding the frequency of junk food in the people of South Kalimantan Province. Quantitative research method with an analytical observational design with a cross-sectional approach. The population of this study was all teenagers who lived in South Kalimantan Province for \geq one year. The sample in this study was taken from 93 teenagers who lived in South Kalimantan Province for ≥ 1 year. The sampling technique was consecutive sampling. Data collection uses a questionnaire. Univariate and bivariate data analysis using the Fisher exact test ($\alpha=0.05$). The results of the research show that there is no relationship between intention and junk food consumption behavior ($P\text{-value}=0.059$), there is a significant relationship between attitude and junk food consumption behavior ($P\text{-value}=0.009$), there is a relationship between subjective norms and junk food consumption behavior ($P\text{-value}=0.041$), there is no relationship between behavioral control and junk food consumption behavior. ($P\text{-value}=0.353$). The conclusion is that attitudinal factors and subjective norms are very influential on the frequency of teenagers consuming junk food.

Keywords: Intention; Attitude; Subjective norms; Behavior control; Junk food.

1. PENDAHULUAN

Junk Food adalah makanan yang mengandung tinggi kalori dan meliputi garam, gula, dan lemak dalam konsentrasi tinggi di dalamnya. Junk food memiliki asupan yang melebihi asupan rata-rata harian individu menurut standar kesehatan baik internasional dan nasional. Makanan yang dikategorikan *junk food* umumnya berupa panganan pendamping layaknya cemilan baik yang terasa manis dan gurih. Dimana makanan ini tanpa sadar dikonsumsi tanpa sadar melebihi batasan asupan individu tersebut (1, 2).

Kebiasaan masyarakat Indonesia konsumsi makanan atau minuman manis ≥ 1 kali dalam sehari secara nasional adalah 61,27%, 1-6 kali per minggu secara nasional sebesar 30,22% dan ≤ 3 kali perbulan secara nasional sebesar 8,51%. Angka kebiasaan konsumsi makanan dan minuman manis ≥ 1 kali dalam sehari Kalimantan Selatan melebihi indikator nasional adalah yaitu sebesar 70,82%. Lalu kebiasaan masyarakat Indonesia mengkonsumsi makanan berlemak ≥ 1 kali dalam sehari secara nasional adalah 41,7%, 1-6 kali per minggu secara nasional sebesar 45% dan ≤ 3 kali perbulan secara nasional sebesar 13,2%. Begitu

juga dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak Kalimantan Selatan melebihi indikator nasional yaitu 1-6 kali per minggu sebesar 50,1% dan ≤ 3 kali perbulan sebesar 14,6% (3).

Kasus obesitas semakin meningkat setiap tahun. Sejauh ini etiologi obesitas belum ditentukan secara definitive. Namun, diyakini penyebab obesitas multifaktorial. Saat ini, salah satu faktor penyebab obesitas adalah adopsi gaya hidup yang tidak teratur, ditandai dengan kebiasaan makan yang sering tidak tepat dan konsumsi junk food. Junk food menandakan berkurangnya asupan nutrisi dan peningkatan konsumsi makanan berenergi tinggi. Saat ini, dalam ekonomi global, prevalensi junk food menimbulkan tantangan luas baik di negara maju dan berkembang, berkontribusi secara signifikan terhadap meningkatnya masalah obesitas. Praktek kebiasaan diri dengan junk food dapat menghambat kemajuan dalam peningkatan gizi. Makanan cepat saji biasanya ditandai dengan kandungan kalori, lemak, gula, dan natrium yang tinggi, sementara rendah kandungan serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan folat. Metabolisme lemak dalam tubuh manusia melibatkan serangkaian proses rumit, termasuk auto oksidasi, yang menyebabkan akumulasi

radikal bebas yang cepat. Radikal bebas ini memiliki kecenderungan untuk menyerang berbagai senyawa dan jaringan di dalam tubuh, yang akhirnya mengakibatkan penyakit degeneratif. Akibatnya, asupan makanan yang tidak sehat yang berlebihan akan mempengaruhi perkembangan berbagai penyakit seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dan lain-lain (4).

Ketidakseimbangan asupan makronutrisi juga memberikan perhatian pada perilaku konsumsi *junk food*. Dimana asupan protein sangatlah kurang dibandingkan gula dan lemak terutama dalam penerapan makanan yang tersedia di dalam hidangan seperti protein hewani dan nabati. *Junk food* menjadi substitusi pelengkap dari protein dimana berperan sebagai pelengkap dari makanan pokok sehingga obesitas yang dialami oleh para kalangan anak-anak dan remaja akibat kelebihan asupan gula/karbohidrat yang terkandung dalam makanan *junk food* (5).

Obesitas berfungsi sebagai faktor risiko perantara untuk penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, kecelakaan serebrovaskular, diabetes, dan berbagai bentuk kanker dan masih menjadi masalah dunia yaitu masih tingginya kejadian yaitu obesitas. Obesitas merupakan kondisi ketidakseimbangan yang berkaitan dengan asupan kalori dan pengeluaran energi, di mana asupan melebihi kebutuhan energi. Obesitas merupakan kondisi medis yang signifikan dengan potensi untuk menginduksi tantangan

emosional dan sosial. Seseorang diidentifikasi sebagai obesitas ketika kelebihan berat badan melebihi 20% dari berat normal (4, 6).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa angka kejadian obesitas global terus meningkat, berkembang menjadi epidemi di seluruh dunia. Diproyeksikan bahwa lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun akan terkena berat badan berlebih pada tahun 2022. Prevalensi berat badan berlebih (terdiri dari obesitas dan kelebihan berat badan) di antara usia 5 hingga 19 tahun terus meningkat dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022 (7). Prevalensi obesitas di Indonesia pada usia 18 tahun ke atas secara nasional menurut data Riskesdas (2018) sebesar 21.8%. Prevalensi obesitas di Provinsi Kalimantan Selatan, seperti yang ditunjukkan oleh data Riskesdas tahun 2018, turun di bawah indikator obesitas nasional sebesar 19,5%. Terlepas dari posisinya di bawah indikator obesitas nasional, angka ini menunjukkan tren naik dari tahun 2013 (3).

Teori Perilaku Terencana (TPB) merupakan pengembangan dari Teori Aksi Beralasan, yang dirumuskan pada tahun 1967. Pemanfaatan kerangka kerja TPB dibenarkan oleh fokusnya pada penggambaran perilaku tertentu. Secara khusus, TPB berpendapat bahwa perilaku individu dibentuk oleh niat yang diinformasikan oleh norma subjektif, sikap, dan kontrol diri yang dirasakan. (8).

Berkenaan dengan konsumsi *junk food*, sikap akan menjadi perasaan pribadi atau

negatif, sedangkan "norma subjektif" adalah seberapa besar seseorang dalam menghormati dan mengikuti pendapat orang yang penting baginya. Kontrol diri akan menjadi kemampuan dan keyakinan yang dirasakan seseorang untuk mengonsumsi atau tidak mengonsumsi makanan *junk food*. Dari uraian latar belakang maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara niat, sikap, norma subjektif, dan kontrol diri dengan frekuensi konsumsi *junk food* pada remaja di Kalimantan Selatan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian mencakup semua remaja yang tinggal di wilayah Kalimantan Selatan. Sampel diambil sebagian dari remaja yang tinggal di Provinsi Kalimantan Selatan sebanyak 93 orang. Penentuan jumlah sampel dihitung dengan rumus Lemeshow. Teknik pengambilan sampel adalah *consecutive sampling*. Variabel independen penelitian meliputi niat, sikap, norma subjektif dan kontrol diri. Variabel dependen penelitian adalah frekuensi konsumsi *junk food*. Pelaksanaan penelitian ini dari bulan September sampai dengan November 2021.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner dan *food frequency questionnaire* (FFQ) semi-kuantitatif. Kuesioner digunakan untuk mengukur niat perilaku, sikap,

norma subjektif, dan kontrol perilaku yang terdiri dari beberapa pernyataan. *Food frequency questionnaire* (FFQ) semi-kuantitatif digunakan untuk mengukur frekuensi konsumsi *junk food* responden. Kuesioner yang digunakan dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Hipotesis H0 : ada hubungan niat dengan frekuensi konsumsi *junk food remaja*, ada hubungan sikap dengan frekuensi konsumsi *junk food remaja*, ada hubungan norma subjektif dengan frekuensi konsumsi *junk food remaja* dan ada hubungan kontrol diri dengan frekuensi konsumsi *junk food remaja* sedangkan H1 : tidak ada hubungan niat dengan frekuensi konsumsi *junk food remaja* , tidak ada hubungan sikap dengan frekuensi konsumsi *junk food remaja*, tidak ada hubungan norma subjektif dengan frekuensi konsumsi *junk food remaja* dan tidak ada hubungan kontrol diri dengan frekuensi konsumsi *junk food remaja* . Variabel dependen penelitian ini adalah frekuensi konsumsi *junk food*. Analisis data secara univariat dan bivariat dengan uji *fisher exact test* ($\alpha=0,05$).

Meskipun penelitian *junk food* sudah pernah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, namun penelitian sebelumnya lebih memfokuskan faktor pengetahuan yang berhubungan dengan konsumsi *fast food* sedangkan penelitian kali ini menggunakan pendekatan salah satu teori perilaku yaitu Teori Perilaku Terencana atau *Theory of Planned Behavior* (TPB).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	44	47,3
Perempuan	49	52,7
Umur		
Remaja awal	1	1,1
Remaja akhir	92	98,9

Sumber: *Data primer, 2021*

Karakteristik responden pada tabel 1 perempuan sebesar 52.7 % dan usia sebagian antara lain jenis kelamin sebagian besar besar remaja akhir sebesar 98,9%.

Tabel 2. Niat, Sikap, Norma Subjektif, Kontrol Perilaku dan Frekuensi Konsumsi Junk Food

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Niat		
Kuat	57	61,3
Lemah	36	38,7
Sikap		
Positif	60	64,5
Negatif	33	35,5
Norma Subjektif		
Positif	46	49,5
Negatif	47	50,5
Kontrol Perilaku		
Positif	56	60,2
Negatif	37	39,8
Frekuensi Konsumsi Junk Food		
Sering	27	29,0
Jarang	66	71,0

Sumber: *Data primer, 2021*

Tabel 2 menggambarkan hasil analisis univariat masing – masing variabel penelitian. Hasil analisis univariat didapatkan niat responden adalah kuat sebesar 57%, sikap adalah positif sebesar 64,5%, norma subjektif

adalah negatif sebesar 50,5%, kontrol perilaku adalah positif sebesar 60,2% dan frekuensi konsumsi *junk food* adalah jarang sebesar 71,0%.

Tabel 3. Hubungan Niat, Sikap, Norma Subjektif, Kontrol Perilaku dengan Frekuensi Konsumsi Junk Food

Sikap	Frekuensi konsumsi <i>junk food</i>				Total	%	P-value	PR	95% CI
	Sering	%	Jarang	%					
Niat									
Kuat	21	36,8	36	40,5	57	100	0,059	-	-
Lemah	9	10,5	30	83,3	36	100			
Sikap									
Positif	23	38,3	37	42,6	60	100	0,009	4,5	1,40-14,48
Negatif	4	12,1	29	87,9	33	100			
Norma subjektif									
Positif	18	39,1	28	60,9	46	100	0,041	2,71	1,06-6,93
Negatif	9	19,1	38	80,9	46	100			
Kontrol perilaku									
Kuat	14	25,5	42	75,0	56	100	0,53	-	-
Lemah	13	35,1	24	64,9	37	100			

Ket: Analisis data dengan uji fisher exact, signifikan jika $p < 0,05$

Hasil analisis pada tabel 3 dapat diketahui bahwa faktor niat (*intention*) yang diteliti didapatkan sebagian besar responden sebanyak 21 responden (36,8%) dari 57 responden memiliki niat yang kuat terhadap frekuensi konsumsi *junk food* yang sering, sedangkan 6 responden (10,5%) memiliki niat yang lemah terhadap frekuensi konsumsi *junk food* yang sering. Setelah dilakukan uji *Fisher Exact* di dapatkan *P-value* sebesar 0,059. *P-value* (0,059) $> \alpha$ (0,05) sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara faktor niat individu dengan frekuensi konsumsi *junk food* pada remaja di Provinsi Kalimantan Selatan.

Sikap yang diteliti didapatkan sebagian besar responden sebanyak 23 responden (38,3%) dari 60 responden memiliki sikap yang positif terhadap frekuensi konsumsi *junk food* yang sering, sedangkan 4 responden (12,1%) memiliki sikap yang negatif terhadap frekuensi konsumsi *junk food* yang sering. Hasil uji *Fisher Exact* didapatkan *P-value* sebesar 0,009, karena *P-value* (0,009) $< \alpha$ (0,05) maka disimpulkan

bahwa ada hubungan sikap individu dengan frekuensi konsumsi *junk food* di Provinsi Kalimantan Selatan.

Pada tabel 3 dapat diketahui bahwa norma subjektif (*subjective norms*) yang diteliti didapatkan sebagian besar responden sebanyak 18 responden (39,1%) dari 46 responden memiliki norma subjektif yang positif terhadap frekuensi konsumsi *junk food* yang sering, sedangkan 9 responden (19,1%) memiliki norma subjektif yang negatif dengan frekuensi konsumsi *junk food* yang sering. Setelah dilakukan uji *Fisher Exact* bahwa didapatkan *P-value* sebesar 0,041, karena *P-value* (0,041) $< \alpha$ (0,05) maka disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara faktor norma subjektif yang dipatuhi individu dengan frekuensi konsumsi *junk food* di Provinsi Kalimantan Selatan.

Pada tabel 3 dapat diketahui bahwa kontrol perilaku (*Perceived Behaviour Control*) yang diteliti didapatkan sebagian besar responden sebanyak 14 responden (25,5%) dari 56 responden memiliki kontrol perilaku yang

kuat terhadap frekuensi konsumsi *junk food* yang sering, sedangkan 13 responden (35,1%) memiliki kontrol perilaku yang lemah terhadap frekuensi konsumsi *junk food* yang sering. Hasil uji *fisher exact* didapatkan *P-value* sebesar 0,353, karena *P-value* (0,353) > α (0,05) sehingga disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara faktor kontrol perilaku individu dengan frekuensi konsumsi *junk food* di Provinsi Kalimantan Selatan.

Pembahasan

Hubungan niat dengan frekuensi konsumsi *junk food*

Responden memiliki niat yang kuat dan sering mengonsumsi *junk food*. Alasan responden sering mengonsumsi *junk food* adalah karena rasanya yang enak, harga terbilang cukup murah, dapat menambah selera makan, mudah dan cepat disajikan, serta dapat menjadi teman belajar atau aktivitas sehari-hari. Sementara itu, responden yang memiliki niat lemah dan jarang mengonsumsi *junk food* karena harganya cukup mahal, tidak suka dengan rasanya, membuat mudah haus, bosan dengan *junk food*, memiliki riwayat penyakit, dan pusing jika mengonsumsi makanan berminyak. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan adanya hubungan positif antara niat dengan perubahan perilaku (9).

Responden yang memiliki niat lemah tetapi sering mengonsumsi *junk food* memiliki perilaku yang tidak konsisten, hal ini dapat dilihat dari alasan responden mengonsumsi *junk food*. Alasan paling banyak diutarakan oleh

responden adalah rasanya enak, praktis, dan mudah didapatkan.

Hasil menunjukkan tidak ada hubungan antara niat dan perilaku ($p=0,059$). Penelitian sebelumnya menyatakan ada hubungan antara niat dengan perilaku konsumsi makanan siap saji. Salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan siap saji dikalangan mahasiswa dengan menggunakan pendekatan teori TPB adalah niat. Penelitian sebelumnya juga menyimpulkan bahwa teman memberikan pengaruh lebih besar dibanding keluarga terhadap niat konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa (10).

Hubungan sikap dengan frekuensi konsumsi *junk food*

Hasil penelitian ini menyebutkan ada hubungan sikap individu dengan frekuensi konsumsi *junk food* di Provinsi Kalimantan Selatan. Nilai *Prevalence Ratio* = 4,50 (95% CI 1,40-14,48) yang menunjukkan bahwa sikap yang positif terhadap sering mengonsumsi *junk food* akan memiliki risiko 4,50 kali lebih besar dibandingkan sikap yang negatif.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, responden yang memiliki sikap baik terhadap *fast food* cenderung sering mengonsumsi makanan tersebut. Penelitian terdahulu juga mendapatkan hasil yang serupa, ada hubungan yang bermakna antara sikap dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Walaupun beberapa responden memiliki sikap negatif, beberapa masih sering mengonsumsi *junk food* dikarenakan rasanya yang enak dan

praktis (11, 12).

Responden yang memiliki sikap positif dan sering mengonsumsi *junk food* menyatakan alasannya adalah karena rasanya enak, mudah ditemukan di dekat rumah, menjadi teman belajar/aktivitas sehari-hari, harganya murah, selalu tersedia di rumah, dan keluarga yang menyukai *junk food* sehingga sering makan bersama. Responden yang memiliki sikap negatif dan jarang mengonsumsi *junk food* beralasan bahwa malas membeli, harga cukup mahal, *junk food* tidak mengenyangkan, terlalu berminyak, dilarang oleh keluarga, bosan, tidak suka, tidak sehat, tidak tersedia di rumah, dan *daily food* yang berganti-ganti. Penelitian sebelumnya menyatakan adanya hubungan antara sikap dengan perilaku ($p=0,013$). Seseorang yang memiliki sikap positif terhadap suatu perilaku akan melakukan perilaku tersebut karena menganggap hal tersebut merupakan hal yang penting dan membawa keuntungan pada hidup mereka (13).

Sikap seseorang terhadap suatu perilaku dipengaruhi oleh adanya keyakinan terhadap dampak yang ditimbulkan oleh perilaku tersebut. Jika seseorang yakin perilaku tersebut menimbulkan dampak positif maka orang tersebut akan melakukan perilaku tersebut, tetapi jika seseorang yakin dampak negatif yang ditimbulkan dari perilaku tersebut maka orang tersebut tidak akan melakukannya (14). Teori ini sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan, yaitu ada hubungan antara sikap dan perilaku. Responden yang memiliki sikap negatif

cenderung jarang mengonsumsi *junk food* karena mereka yakin *junk food* tidak sehat dan dapat menimbulkan penyakit jika dikonsumsi terlalu banyak.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, responden yang memiliki sikap baik terhadap *fast food* cenderung sering mengonsumsi makanan tersebut. Penelitian terdahulu juga mendapatkan hasil yang serupa, ada hubungan yang bermakna antara sikap dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Walaupun beberapa responden memiliki sikap negatif, beberapa masih sering mengonsumsi *junk food* dikarenakan *junk food* yang mudah didapatkan juga menjadi penyebab responden sering mengonsumsi *junk food* (11, 12).

Hubungan norma subjektif dengan frekuensi konsumsi *junk food*

Hasil penelitian menyebutkan ada hubungan yang signifikan antara faktor norma subjektif yang dipatuhi individu dengan frekuensi konsumsi *junk food* di Provinsi Kalimantan Selatan. Nilai *Prevalence Ratio* = 2,71 (95% CI 1,06-6,93) yang menunjukkan bahwa norma subjektif yang positif terhadap sering mengonsumsi *junk food* akan memiliki risiko 2,71 kali lebih besar dibandingkan norma subjektif yang negatif.

Responden yang memiliki norma subjektif yang positif dan sering mengonsumsi *junk food* menyertakan alasannya antara lain adalah karena orang tua membebaskan untuk memakan *junk food*, keluarga menyukai makanan *junk food*, teman sering mengajak dan mentraktir makanan

junk food. Sedangkan responden yang memiliki sikap negatif terhadap norma subjektif dan jarang mengonsumsi *junk food* menyertakan alasannya antara lain orang tua memperhatikan makanan yang di konsumsi, orang tua melarang untuk memakan beberapa makanan *junk food*, orang tua tidak memberikan uang untuk membeli makanan *junk food*, teman saya lebih cenderung menyukai makanan sehat.

Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menemukan adanya hubungan antara norma subjektif dengan perilaku makan sarapan. Semakin baik norma subjektif maka semakin baik perilaku sarapan pagi dimana responden yang memiliki norma subjektif baik memiliki 0,036 kali perilaku sarapan pagi dibanding responden yang memiliki norma subjektif cukup dan kurang (15).

Hubungan kontrol perilaku dengan frekuensi konsumsi *junk food*

Hasil penelitian ini menemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara faktor kontrol perilaku individu dengan frekuensi konsumsi *junk food* di Provinsi Kalimantan Selatan. Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan *perceive behavioral control* tidak berpengaruh terhadap intensi masyarakat dalam pola hidup sehat. Hal tersebut menunjukkan bahwa sulit atau mudahnya masyarakat dalam dalam mewujudkan pola hidup sehat tidak dipengaruhi oleh kontrol perilaku (16).

Dalam penelitian ini kontrol perilaku (*Perceived Behaviour Control*) didefinisikan

sebagai sejauh mana orang tersebut memiliki kendali atas faktor pendukung dan penghambat terhadap frekuensi konsumsi *junk food* yang dikategorikan menjadi kontrol perilaku (*Perceived Behaviour Control*) yang kuat dan kontrol perilaku (*Perceived Behaviour Control*) yang lemah.

Responden yang memiliki sikap kuat terhadap kontrol perilaku dan sering mengonsumsi *junk food* menyertakan alasannya antara lain adalah saat waktu luang dan mengerjakan tugas sering mengonsumsi makanan *junk food* sebagai cemilan. Untuk sosial media akan bahayanya makanan *junk food* ada responden yang menyebutkan bahwa jarang memperhatikan informasi yang ada. Sedangkan responden yang memiliki sikap lemah terhadap kontrol perilaku dan jarang mengonsumsi *junk food* menyertakan alasannya antara lain karena kurang pemasukan dan lebih memilih makanan yang sehat. Untuk sosial media akan bahayanya makanan *junk food* banyak responden yang menyebutkan sering melihat berita dan artikel akan bahayanya konsumsi *junk food*.

Remaja mengaku tidak ada hambatan dalam konsumsi *junk food*. Kontrol perilaku yang dirasakan selain ditentukan oleh ada tidaknya hambatan dalam berperilaku, juga ditentukan oleh persepsi individu terhadap kontrol atau hambatan yang ada. Dengan kata lain, semakin besar persepsi terhadap peluang dan sumber daya serta semakin sedikit hambatan yang dirasakan, semakin baik kontrol perilaku yang dimiliki oleh remaja .

4. KESIMPULAN

Kesimpulan bahwa faktor sikap dan norma subjektif sangat berpengaruh dengan frekuensi remaja dalam mengonsumsi junk food, disebabkan oleh kemudahan menemukan junk food di lingkungan sekitar dan kepraktisan untuk mengonsumsi dengan rasa yang enak dan peranan teman, keluarga dan masyarakat sekitar yang mendukung dalam konsumsi makanan *junk food*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada remaja – remaja di provinsi Kalimantan Selatan atas kesediaan waktu menjadi responden dan seluruh pihak yang terkait di dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dunford E, Popkin B, Ng S. Junk Food Intake Among Adults in the United States. *The Journal of Nutrition: Nutritional Epidemiology*. 2021;152(2):492–500.
2. Liu J, *et al*. Trends in Junk Food Consumption Among US Children and Adults, 2001-2018. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2021;114(3):1039–1048.
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
4. Nugroho PS, Hikmah AUR. Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Frekuensi Makan terhadap Obesitas. *Jurnal Dunia Kesmas*. 2020;9(2):185–191.
5. Maesarah, Dajafar L, Adam D. Pola Makan dan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Gorontalo. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 2019;3(2):55–58.
6. Indrapermana IGKF, Pratiwi IGAPE. Hubungan Junk Food terhadap Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Santo Yoseph 2 Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*. 2019;8(11):1–5.
7. World Health Organization (WHO). 2024. Obesity and Overweight.
8. Rachmawati WC. 2019. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Malang: Wineka Media.
9. Asriningrum S. Korelasi Antara Niat, Dukungan Sosial, Informasi Kesehatan, Otonomi Pribadi, Situasi untuk Bertindak dalam Merubah Perilaku Perawat Memilah Limbah Medis di RS Al Islam Bandung. *Jurnal Teras Kesehatan*. 2019;1(2):99–113.
10. Didarloo A, *et al*. Determining Intention, Fast Food Consumption and Their Related Factors Among University Students By Using A Behavior Change Theory. *BMC Public Health*. 2022;22(314):1–10.
11. Anshari Z. Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Pelajar Tentang Makanan Cepat Saji (Fast Food) di Mts Al-Manar Medan. *BEST: Journal Biology Education Science Technology*.

- 2019;2(1):46–52.
12. Nurnaini I, Asthiningsih NW. Hubungan Sikap dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*. 2020;1(3):1738–1742.
13. Lestari A. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pada Masyarakat Kelurahan Pegirian. *Jurnal PROMKES: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*. 2019;7(1):11.
14. Ulfah M. Analisis Faktor Yang Memengaruhi Intensi Masyarakat Terhadap Bantuan Hidup Dasar (BHD) Pada Korban Kecelakaan Lalu Lintas Berdasarkan Theory of Planned Behavior (TPB) Skripsi. Surabaya:Universitas Airlangga; 2018.
15. Putri KY. Gambaran Theory of Planned Behavior (Tpb) Pada Perilaku Sarapan Pagi Tahun 2017. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*. 2018;6(1):80.
16. Fuady I, Prasanti D, Indriani SS. Penerapan Teori Plan Behavior: Faktor yang Mempengaruhi Niat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Berkala Kesehatan*. 2020;6(1):24–30.