

Gambaran Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Junk Food*) Di Remaja Cilacap

Sujianti^{1*}, Suko Pranowo^{2*}

¹Program Studi Kebidanan, Universitas Al-Irsyad Cilacap, Indonesia

²Program Studi Keperawatan, Universitas Al-Irsyad Cilacap, Indonesia
sujianti@universitalirsyad.ac.id

Abstrak : Perkembangan zaman dan globalisasi telah mempengaruhi pola konsumsi remaja, terutama dalam hal *junk food*, yang dapat berdampak pada status gizi mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi *junk food* pada remaja di SMPN Al Irsyad Cilacap. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan sampel sebanyak 54 siswa kelas VII, yang dipilih menggunakan teknik *total sampling* dengan kriteria siswa remaja putri, sudah menstruasi, bersedia menjadi responden dan ada saat penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui *Food Frequency Questionnaire*. Analisis data menggunakan metode analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (57,4%) memiliki pola "jarang" mengonsumsi *junk food*, sedangkan 42,6% dikategorikan "sering". Jenis makanan *junk food* yang sangat sering dikonsumsi adalah *fried chicken* sebanyak 12 orang (10,53%), dan cilor/ cimol/ cireng/ dan sejenisnya sebanyak 12 orang (10,53%). Jenis *junk food* kategori "sering" dikonsumsi adalah nasi goreng sebanyak 7 orang (19,44%), *junk food* yang biasa dikonsumsi yaitu *fried chicken* dan nasi goreng masing-masing sebanyak 14 orang (7,28%), *junk food* yang kadang – kadang dikonsumsi yaitu sate ayam/ kambing sebanyak 19 orang (7,72%), *junk food* yang jarang dikonsumsi yaitu bakso tusuk sebanyak 29 orang (7,11%) dan *junk food* yang tidak pernah dikonsumsi adalah lontong sayur sebanyak 20 orang (11,17%). Meskipun sebagian besar responden memiliki pola jarang mengonsumsi *junk food* dan status gizi normal, masih terdapat proporsi responden dengan pola sering mengonsumsi *junk food* dan prevalensi obesitas (yang perlu diperhatikan).

Kata kunci : Pola Konsumsi, *Junk Food*, Remaja.

Abstract : *The pace of development and globalization has influenced adolescents' consumption patterns, especially regarding junk food, which can affect their nutritional status. This study aims to describe junk food consumption patterns among adolescents at SMPN Al Irsyad Cilacap. The research method used is descriptive quantitative, with a sample of 54 first year of junior high school (7th grade) selected through total sampling, meeting the criteria of female adolescent students, menstruating, willing to be respondents, and present at the time of the study. Data collection was conducted using the Food Frequency Questionnaire. Data analysis used univariate analysis methods. The results showed that the majority of respondents (57.4%) had a pattern of "rarely" consuming junk food, while 42.6% were categorized as "often". The types of junk food most frequently consumed were fried chicken by 12 people (10.53%) and cilor/cimol/cireng/and the like by 12 people (10.53%). The type of junk food in the "frequently" consumed category is fried rice for 7 people (19.44%), the junk food that is usually consumed is fried chicken and fried rice for 14 people (7.28%) each, the junk food that is sometimes consumed is chicken/mutton satay for 19 people (7.72%), the junk food that is rarely consumed is meatballs on skewers for 29 people (7.11%) and the junk food that is never consumed is lontong sayur for 20 people (11.17%). Although most respondents have a pattern of rarely consuming junk food and normal nutritional status, there is still a proportion of respondents with a pattern of frequently consuming junk food and a prevalence of obesity (which needs to be considered).*

Keywords : *Consumption Patterns, Junk Food, Adolescents*

Pendahuluan

Perkembangan zaman saat ini ditandai dengan berbagai kemajuan teknologi, globalisasi, dan perubahan sosial yang signifikan. Era digital telah mengubah hampir setiap aspek kehidupan manusia, mulai dari cara berkomunikasi, bekerja, hingga pola konsumsi. Globalisasi telah membuka akses terhadap berbagai jenis produk dari seluruh dunia, yang memungkinkan masyarakat untuk menikmati beragam makanan dan barang konsumsi yang sebelumnya tidak tersedia secara lokal. Sehingga

kemajuan zaman saat ini dapat mempengaruhi pola konsumsi (Octavian & Safitriani, 2022). Pola konsumsi merujuk pada kebiasaan atau cara seseorang mengonsumsi barang dan jasa dalam kehidupan sehari-hari. Pola ini mencerminkan preferensi, kebutuhan, dan gaya hidup individu atau kelompok masyarakat (Hatta, 2019). Pola konsumsi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti budaya, ekonomi, sosial, dan teknologi waktu (Hatta, 2019). Misalnya, di negara-negara dengan ekonomi maju, masyarakat cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai produk dan layanan, yang dapat mempengaruhi pilihan konsumsi mereka. Dengan adanya kemajuan teknologi, terutama internet dan perangkat *mobile*, akses terhadap berbagai produk makanan menjadi lebih mudah dan cepat. Hal ini juga berlaku pada *junk food* (Alfora et al., 2023).

Junk food merujuk pada jenis makanan yang tinggi kalori namun rendah nilai gizi, biasanya mengandung kadar gula, garam, dan lemak yang tinggi. Makanan ini sering kali diproses secara intensif dan memiliki sedikit serat, vitamin, atau mineral yang diperlukan untuk kesehatan tubuh (Tanjung et al., 2022). Maraknya *junk food* yang masuk di Indonesia, membuat perubahan selera makan cenderung menjauhi konsep gizi seimbang dan akan berdampak negatif pada kesehatan dan gizi (Pratiwi et al., 2021). Remaja saat ini cenderung menyukai *junk food* karena rasanya yang lezat, harganya terjangkau, serta kemudahan untuk mendapatkannya. Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja adalah penduduk berusia 10 hingga 19 tahun, dan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk berusia 10 hingga 18 tahun (WHO, 2020). Di Indonesia sendiri, Sensus Penduduk tahun 2020 yang dikutip dalam Andriani et al (2022) mencatat adanya sekitar 44,5 juta orang berusia 10 hingga 19 tahun, atau sekitar 16% dari populasi. Secara global, diperkirakan ada 1,2 miliar remaja di dunia, atau 18% dari populasi dunia. Berdasarkan data WHO tahun 2020 diketahui bahwa 80% remaja di dunia sering mengonsumsi *junk food* yang terdiri dari 50% makan siang, 15% makan malam, dan 15% makan pagi. Studi Nilsen melaporkan bahwa 69% masyarakat kota di Indonesia mengonsumsi *junk food*, sebanyak 33% mengungkapkan bahwa makan siang di restoran *junk food*, 25% untuk makan malam, 9% menyatakan sebagai makanan selingan dan 2% memilih untuk makan pagi. Hal tersebut akan semakin berkembang sesuai dengan meningkatnya tingkat konsumsi makanan *junk food* di Indonesia (Yetmi, 2021).

Junk food yang dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh, dengan kandungan kalori, lemak, dan natrium yang berlebihan dapat mengakumulasi dan mengarah pada berbagai penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi, aterosklerosis, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, dan *overweight* (Wahyuni & Nugroho, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Bestari Yuniyah et al. (2023) juga menunjukkan bahwa siswa mengonsumsi *Junk food* 83,9% lebih banyak dibandingkan dengan yang jarang mengonsumsi *junk food* 16,1%, dimana dalam kelompok yang sering mengonsumsi *Junk food* persentase status gizi berlebihnya 100% lebih besar dibandingkan kelompok yang jarang mengonsumsi *junk food* 30%.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Islam Al Irsyad Cilacap pada Juni 2025 untuk menggambarkan pola konsumsi *junk food* pada remaja. Desain penelitian ini bersifat kuantitatif deskriptif, dengan populasi sebanyak 61 siswa kelas VII. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknis *total sampling* sebanyak 54 siswa dengan kriteria siswa remaja putri, sudah menstruasi, bersedia menjadi responden dan ada saat penelitian. Instrumen penelitian meliputi kuesioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* dari penelitian Alvina (2023) dengan kategori sebagai berikut : Sering sekali : >1 hari/kali : skor 50, Sering : 1x sehari : skor 25. Biasa : 3-6x seminggu : skor 15, Kadang-kadang : 1-2x seminggu : skor 10, Jarang : <1-3x sebulan : skor 5, Tidak pernah : 0. Data primer diperoleh dari kuesioner mengenai pola konsumsi *junk food* kemudian diolah dengan kategori jarang (jika skor total < mean, 219,25) dan sering (jika skor total > mean, (219,25)). Data sekunder berupa jumlah siswa diperoleh dari pihak sekolah. Pengolahan data melibatkan beberapa tahapan, yakni *editing, coding, entry data, cleaning, dan tabulating* dengan menggunakan program Microsoft Excel. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan pola konsumsi *junk food*. Prosedur penelitian dimulai dari pengajuan izin kepada sekolah, persiapan instrumen, penentuan sampel, penjelasan tujuan penelitian kepada responden, hingga pengumpulan dan analisis data. Penelitian ini juga memperhatikan etika penelitian melalui *informed consent* yang ditandatangani responden, menjaga anonimitas dengan tidak mencantumkan nama pada kuesioner, serta menjaga kerahasiaan informasi yang diberikan responden melalui *confidentiality*. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pola konsumsi *junk food* pada siswa SMP Al Irsyad Cilacap.

Hasil dan Pembahasan

Hasil :

Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang diamati pada penelitian ini yaitu meliputi usia menarche, lama durasi menstruasi, siklus menstruasi, berat badan, tinggi badan dan IMT.

Tabel 1. Karakteristik responden pada remaja putri kelas VII di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap

Tingkat	Frekuensi	Persentase
Usia Menarche		
≤ 10 tahun	16	29,6%
> 10 tahun	38	71,4%
Total	54	100%
Lama Durasi Menstruasi		
≤ 7 hari	38	71,4%
> 7 hari	16	29,6%
Total	54	100%
Siklus Menstruasi		
≤ 28 hari	43	79,5%
> 28 hari	11	20,5%
Total	54	100%
Berat Badan		
≤ 50 kg	42	77,8%
> 50 kg	12	22,2%

Total	54	100%
Tinggi Badan		
≤ 154 cm	29	53,8%
> 154 cm	25	46,2%
Total	54	100%
IMT		
Kurus (IMT < 18,5)	6	11,1%
Normal (IMT 18,5 – 22,9)	45	83,3%
Gemuk (IMT ≥ 23,0)	3	5,6%
Total	54	100%

Tabel 1 menampilkan distribusi responden berdasarkan karakteristik umur menarche, durasi menstruasi, siklus menstruasi, berat badan, tinggi badan, dan IMT di SMP Islam Al Irsyad Cilacap. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami *menarche* pada usia lebih dari 10 tahun, yaitu sebanyak 38 orang (71,4%), sedangkan responden yang mengalami *menarche* pada usia 10 tahun atau kurang sebanyak 16 orang (29,6%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri dalam penelitian ini mengalami *menarche* pada usia yang tergolong normal, bukan termasuk kategori *menarche* dini.

Pada lama durasi menstruasi, sebagian besar responden mengalami menstruasi selama 7 hari atau kurang, yaitu sebanyak 38 orang (71,4%), sementara sebanyak 16 orang (29,6%) mengalami menstruasi lebih dari 7 hari. Durasi menstruasi ≤ 7 hari termasuk dalam kategori normal, sehingga sebagian besar responden tergolong memiliki siklus menstruasi yang tidak berkepanjangan. Sementara itu, hasil analisis terhadap siklus menstruasi menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki siklus menstruasi ≤ 28 hari sebanyak 43 orang (79,5%), sedangkan 11 orang (20,5%) memiliki siklus > 28 hari. Siklus menstruasi yang berlangsung selama 28 hari atau kurang umumnya menunjukkan keteraturan, sehingga hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki siklus yang teratur.

Dalam hal berat badan, diketahui bahwa sebanyak 42 orang (77,8%) memiliki berat badan ≤ 50 kg, dan 12 orang (22,2%) memiliki berat badan > 50 kg. Berat badan ≤ 50 kg masih dapat dikategorikan sebagai berat badan normal untuk usia remaja, tergantung pada tinggi badan dan status gizinya. Terkait tinggi badan, sebanyak 29 orang responden (53,8%) memiliki tinggi badan ≤ 154 cm, sedangkan 25 orang (46,2%) memiliki tinggi badan > 154 cm. Perbedaan ini tidak terlalu mencolok, yang menunjukkan bahwa distribusi tinggi badan remaja putri dalam penelitian ini cukup seimbang antara kategori pendek dan tinggi. Penilaian status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori normal, yaitu sebanyak 45 orang (83,3%). Sementara itu, 6 orang (11,1%) tergolong kurus, dan hanya 3 orang (5,6%) tergolong gemuk. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi yang baik dan seimbang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Konsumsi *Junk Food* pada remaja putri kelas VII di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap

Tingkat	Frekuensi	Persentase
Kategori <i>Junkfood</i>		
Jarang	31	57,4%
Sering	23	42,6%

Total	54	100%
--------------	-----------	-------------

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi pada variabel kategori konsumsi *junk food*, diketahui bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori jarang mengonsumsi *junk food*, yaitu sebanyak 31 orang (57,4%). Sementara itu, sebanyak 23 orang (42,6%) tergolong dalam kategori sering mengonsumsi *junk food*. Hasil ini menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja putri kelas VII di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap masih relatif terkendali, meskipun proporsi responden yang sering mengonsumsi *junk food* cukup tinggi dan perlu mendapat perhatian.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jenis *Junkfood* berdasarkan kategori pada remaja putri kelas VII di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap

	Tidak pernah		Jarang		Kadang kadang		Biasa		Sering		Sangat Sering		Jml
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Kategori Junkfood													
Bakso bakar	16	8,94	22	5,39	5	2,03	7	4,64	1	2,78	3	2,63	54
Bakso kuah	4	2,23	16	3,92	14	5,69	15	9,93	0	0	5	4,39	54
Bakso telur	16	8,94	23	5,64	7	2,85	5	3,31	2	5,56	1	0,88	54
Bakso tusuk	14	7,82	29	7,11	3	1,22	4	2,65	2	5,56	2	1,75	54
Gorengan	2	1,12	16	3,92	17	6,91	10	6,62	3	8,33	6	5,26	54
Batagor	5	2,79	20	4,90	17	6,91	4	2,65	1	2,78	7	6,14	54
Cilor dsb	3	1,68	14	3,43	12	4,88	11	7,28	2	5,56	12	10,53	54
Kentang goreng	6	3,35	21	5,15	16	6,50	4	2,65	4	11,11	3	2,63	54
Fried chicken	1	0,56	10	2,45	13	5,28	14	9,27	4	11,11	12	10,53	54
Lontong sayur	20	11,17	17	4,17	7	2,85	6	3,97	1	2,78	3	2,63	54
Molen mini	9	5,03	21	5,15	12	4,88	8	5,30	2	5,56	2	1,75	54
Nasi goreng	3	1,68	9	2,21	11	4,47	14	9,27	7	19,44	10	8,77	54
Nugget goreng	4	2,23	15	3,68	13	5,28	8	5,30	5	13,89	9	7,89	54
Otak-otak goreng	15	8,38	27	6,62	8	3,25	2	1,32	0	0	2	1,75	54
Pop mie	7	3,91	24	5,88	12	4,88	6	3,97	0	0	5	4,39	54
Roti goreng	13	7,26	24	5,88	10	4,07	2	1,32	1	2,78	4	3,51	54
Sate	6	3,35	19	4,66	19	7,72	4	2,65	0	0	6	5,26	54
ayam/kambing	4	2,23	13	3,19	18	7,32	10	6,62	0	0	9	7,89	54
Siomay	12	6,70	24	5,88	11	4,47	3	1,99	0	0	4	3,51	54
Burger	11	6,15	25	6,13	11	4,47	3	1,99	0	0	4	3,51	54
Pizza	8	4,47	19	4,66	10	4,07	11	7,28	1	2,78	5	4,39	54
Soto													
Total	179	100	408	100	246	100	151	100	36	100	114	100	

Tabel 3 menampilkan distribusi frekuensi jenis makanan *junk food* pada remaja putri di SMP Islam Al Irsyad Cilacap. Data tersebut menunjukkan bahwa jenis makanan *junk food* yang sangat sering dikonsumsi adalah *fried chicken* sebanyak 12 orang (10,53%), dan cilor/ cimol/ cireng/ dan sejenisnya sebanyak 12 orang (10,53%). Jenis *junk food* kategori "sering" dikonsumsi adalah nasi goreng sebanyak 7 orang (19,44%), j *junk food* yang biasa dikonsumsi yaitu fried chicken dan nasi goreng masing-masing sebanyak 14 orang (7,28%), *junk food* yang kadang – kadang dikonsumsi yaitu sate ayam/ kambing sebanyak 19 orang (7,72%), *junk food* yang jarang dikonsumsi yaitu bakso tusuk sebanyak 29 orang (7,11%) dan *junk food* yang tidak pernah dikonsumsi adalah lontong sayur sebanyak 20 orang (11,17%).

Pembahasan

Konsumsi *junk food* pada remaja

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi pada variabel konsumsi *junk food*, diketahui bahwa mayoritas responden berada dalam kategori jarang mengonsumsi *junk food*, yaitu sebanyak 31 orang (57,4%). Pilihan makanan pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Faktor pribadi seperti selera makan, kebiasaan, pengetahuan, dan minat terhadap makanan sehat berperan penting. Di sisi lain, pengaruh dari orang tua, teman sebaya, budaya, dan lingkungan sosial juga ikut menentukan. Banyak remaja cenderung memilih *junk food* karena lebih murah dan mudah ditemukan. Sementara itu, makanan sehat seperti buah dan sayur sering kali sulit dijangkau, baik dari segi ketersediaan maupun harga (Awaliah et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang relatif rendah. Sementara itu, sebanyak 23 orang (42,6%) tergolong dalam kategori sering mengonsumsi *junk food*, yang menandakan bahwa hampir setengah dari jumlah responden memiliki pola makan yang kurang sehat. Dari total 54 responden, diketahui bahwa banyak remaja putri kelas VII di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari 2–3 kali dalam seminggu. Hal ini mencerminkan trend umum konsumsi *junkfood* pada remaja, terutama karena faktor kemudahan akses, harga yang murah, serta cita rasa yang digemari oleh kelompok usia ini.

Penelitian Alfia dan Nina (2025) mengungkapkan bahwa penelitian mengungkapkan bahwa kebiasaan konsumsi *fast food* dipengaruhi oleh faktor pribadi (seperti pengetahuan, sikap, kontrol diri, dan kondisi gizi), faktor sosial (termasuk pengaruh teman sebaya, dukungan keluarga, serta uang jajan), serta faktor lingkungan seperti kemudahan akses, cita rasa, dan biaya. Lebih lanjut, eksposur terhadap media sosial dan promosi digital terbukti meningkatkan ketertarikan remaja pada *fast food*. Kebiasaan konsumsi *fast food* dipengaruhi oleh faktor pribadi (seperti pengetahuan, sikap, kontrol diri, dan kondisi gizi), faktor sosial (termasuk pengaruh teman sebaya, dukungan keluarga, serta uang jajan), serta faktor lingkungan seperti kemudahan akses, cita rasa, dan biaya. Lebih lanjut, eksposur terhadap media sosial dan promosi digital terbukti meningkatkan ketertarikan remaja pada *fast food*. Remaja dari keluarga dengan status sosial ekonomi menengah ke atas memiliki risiko *overweight* yang lebih tinggi, kemungkinan karena akses yang lebih mudah ke makanan tinggi kalori dan gaya hidup yang lebih sedentari (Sari et al, 2023). Temuan ini relevan dengan konteks SMP Al Irsyad Cilacap, mengingat variasi latar belakang sosial ekonomi siswa di sekolah tersebut termasuk ke status sosial ekonomi menengah ke atas.

Penelitian Pratiwi dan Nurdiani (2024) mengeksplorasi peran teknologi dan media sosial dalam membentuk perilaku makan dan aktivitas fisik remaja. Remaja menggunakan gadget dan media sosial yang berlebihan berkontribusi pada peningkatan perilaku sedentari dan konsumsi makanan tidak sehat, yang pada gilirannya meningkatkan risiko *overweight*. Hal ini mungkin juga berlaku pada siswa SMP Al Irsyad Cilacap, mengingat tingginya penggunaan teknologi di kalangan remaja saat ini. Penelitian Widodo et al. (2023) mengenai efektivitas intervensi berbasis sekolah dalam

mencegah *overweight* pada remaja menunjukkan hasil yang menjanjikan. Mereka menemukan bahwa program yang mengintegrasikan edukasi gizi, peningkatan aktivitas fisik, dan modifikasi lingkungan makanan sekolah dapat secara signifikan mengurangi kejadian *overweight* di kalangan siswa.

Penelitian Nugraha dan Sartika (2024) mengungkapkan pentingnya keterlibatan orang tua dalam upaya menerapkan pola makan sehat pada remaja. Remaja dengan orang tua yang memiliki pengetahuan gizi yang baik dan menerapkan pola makan sehat di rumah cenderung memiliki status gizi yang lebih baik. Temuan ini menekankan pentingnya melibatkan orang tua dalam upaya mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan siswa SMP Al Irsyad Cilacap. Penelitian Rahardjo dan Kusuma (2023) menunjukkan bahwa urbanisasi dan perubahan pola konsumsi masyarakat perkotaan berkontribusi pada pola makan yang kurang seimbang pada remaja karena kemudahan akses terhadap makanan cepat saji/ *junk food* dan minuman manis.

Jenis *junk food* yang dikonsumsi pada remaja

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi menunjukkan bahwa jenis makanan *junkfood* yang "sangat sering" dikonsumsi adalah *fried chicken* sebanyak 12 orang (22,22%), dan cilor/ cimol/ cireng/ dan sejenisnya sebanyak 12 orang (22,22%). *Fried chicken* (ayam goreng tepung) adalah hidangan potongan daging ayam yang dibaluri adonan encer atau tepung berbumbu, kemudian digoreng hingga menghasilkan tekstur luar yang renyah dan garing, namun daging bagian dalamnya tetap lembut dan *juicy*. Remaja menyukai *fried chicken* karena kombinasi rasa asin, gurih, dan tekstur renyah yang memicu pelepasan hormon dopamin di otak. Selain itu, makanan ini praktis, terjangkau, mudah ditemukan, dan sering menjadi pilihan saat berkumpul bersama teman (Maulida, Fathurrahman, 2021). Cimol, cilor, cilok dan cireng adalah jajanan kaki lima khas Sunda (Jawa Barat) yang berbahan dasar sama, yakni tepung tapioka atau aci. Perbedaannya terletak pada bentuk, isian, dan cara penyajiannya. Remaja menyukai cimol, cilor, cilok, dan cireng karena rasanya yang gurih dan teksturnya yang kenyal. Harganya yang sangat terjangkau dan mudah didapatkan sebagai jajanan sekolah atau kaki lima membuat camilan berbahan dasar aci (tepung tapioka) ini menjadi favorit. Bumbu taburnya yang bervariasi juga menambah daya Tarik.

Jenis *junk food* kategori "sering" dikonsumsi adalah nasi goreng sebanyak 7 orang (12,96%). *Nasi goreng adalah* makanan berupa nasi yang digoreng dan dicampur dalam minyak goreng, margarin, atau mentega. Untuk menambah rasanya biasanya ditambah dengan kecap manis, bawang merah, bawang putih, asam jawa, lada dan bahan lainnya, seperti telur dan daging. Untuk penyajiannya bisa ditambah taburan bawang goreng dan kerupuk sebagai *toping*-nya. Jadi Nasi Goreng yang enak itu selain ditentukan oleh bahan dan cara penyajiannya tetapi juga sangat tergantung dengan koki yang memasaknya. Semua koki mempunyai selera dan cita rasa masing-masing (Ika, 2025). Nasi goreng sangat digemari anak muda karena rasanya yang lezat, harganya yang ramah di kantong, dan penyajiannya yang sangat praktis. Fleksibilitasnya memungkinkan

hidangan ini diberi berbagai *topping* kekinian, menjadikannya pilihan favorit untuk makan cepat kapan saja. Berikut adalah beberapa alasan spesifik mengapa hidangan ini begitu populer di kalangan remaja :

1. Variasi *Topping* Kekinian : Anak muda menyukai makanan yang bisa dikreasikan. Nasi goreng sering dipadukan dengan berbagai *topping* modern seperti keju mozzarella, *salted egg*, kornet, daging asap, hingga sambal matah dan level kepedasan yang bisa disesuaikan.
2. Praktis dan Cepat : Proses pembuatannya yang kilat membuatnya sangat cocok dengan gaya hidup anak muda yang serba cepat dan dinamis.
3. Ramah di Kantong: Menjadi pilihan makanan yang ekonomis namun mengenyangkan, terutama bagi pelajar atau mahasiswa.
4. Cita Rasa yang Sesuai : Kombinasi rasa gurih, manis kecap, dan rempah khas Indonesia sangat cocok dengan selera local.
5. Ramah Media Sosial : Banyak restoran atau warung (seperti konsep Nasi Goreng Gila) mengemas penyajian nasi goreng secara unik dan menarik, sehingga menggugah selera dan estetika untuk dibagikan ke media sosial.

Jenis *junk food* yang "biasa" dikonsumsi yaitu *fried chicken* dan nasi goreng masing-masing sebanyak 14 orang (25,92%). *Fried chicken* dan nasi goreng menjadi jenis makanan yang sangat sering dan sering dikonsumsi pada remaja sehingga remaja biasa mengonsumsi dengan kedua jenis makanan tersebut. Jenis *junk food* yang kadang – kadang dikonsumsi yaitu sate ayam/kambing sebanyak 19 orang (35,18%). Sate kambing dan sate ayam adalah varian sate (potongan daging yang ditusuk lidi dan dibakar). Sate kambing menggunakan daging kambing dengan serat lebih kasar dan saus kecap, sementara sate ayam memakai daging ayam yang lebih lembut dan umumnya disajikan dengan saus kacang. Remaja saat ini cenderung kurang menyukai sate kambing dan sate ayam tradisional karena pergeseran tren kuliner modern, masalah tekstur atau aroma, serta kepraktisan saat makan.

Jenis *junk food* yang jarang dikonsumsi yaitu bakso tusuk sebanyak 29 orang (53,7%). Remaja saat ini cenderung kurang menyukai bakso tusuk karena kalah saing dengan tren jajanan modern yang lebih viral, estetik, dan menawarkan rasa pedas yang ekstrem. Bakso tusuk adalah jajanan kaki lima berupa bola daging (dari campuran daging sapi atau ayam dan tepung tapioka) yang ditusuk menggunakan lidi atau tusuk sate. Biasanya disajikan dengan siraman kuah kaldu gurih, saus sambal, kecap, dan taburan bawang goreng. Bakso tusuk konvensional sering dianggap sebagai jajanan masa kecil anak SD, sehingga remaja yang sedang mencari identitas sosial lebih memilih kuliner yang dianggap kekinian. Sekarang ini jarang penjual bakso tusuk karena peminatnya yang mulai beralih ke makanan kekinian.

Jenis *junkfood* yang tidak pernah dikonsumsi adalah lontong sayur sebanyak 20 orang (37,03%). Lontong sayur adalah hidangan Indonesia berupa potongan lontong yang disiram kuah

santan gurih dengan isian irisan sayuran, seperti labu siam, nangka muda, atau kacang panjang. Hidangan ini biasanya disajikan hangat dengan lauk pelengkap seperti telur rebus, tahu, tempe, sambal, dan kerupuk, menjadikannya menu sarapan favorit. Remaja kurang suka makan lontong sayur karena pergeseran preferensi ke makanan modern, rasa gurih-pedas yang kalah bersaing dengan zat aditif makanan cepat saji, serta citra menu tradisional yang dianggap kurang estetik dan tidak praktis. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, mayoritas remaja Indonesia (di atas 95%) memang memiliki tingkat konsumsi sayur yang sangat rendah (Nabila, Tasrif, 2020).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Pola konsumsi *junkfood* di kalangan siswa SMP Islam Al Irsyad Cilacap menunjukkan bahwa mayoritas siswa 31 (57,4%) jarang mengonsumsi *junk food* sedangkan sejumlah 23 (42,6%) sering mengonsumsi *junk food*.
2. Jenis *junk food* yang sangat sering dikonsumsi adalah *fried chicken* dan cimol, cilok, cilor, cireng dan sejenisnya sebanyak 22,22%. Jenis *junk food* yang sering dikonsumsi adalah nasi goreng sebanyak 12,96%. Jenis *junk food* yang biasa dikonsumsi adalah *fried chicken* dan nasi goreng sebanyak 25,92%, jenis *junk food* yang kadang dikonsumsi adalah sate ayam/ kambing sebesar 35,18%, jenis *junk food* yang jarang dikonsumsi adalah bakso tusuk sebesar 53,7% dan jenis *junk food* yang tidak pernah dikonsumsi adalah lontong sayur sebesar 37.03%.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih sebesar-besarnya kami sampaikan kepada SMP Islam Al Irsyad Cilacap yang telah membantu proses pelaksanaan penelitian ini, siswa dan guru SMP Islam Al Irsyad Cilacap, serta LPPM Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah memfasilitasi proses pelaksanaan ini.

Referensi

- Oktaviani, W., Sulistyowati, E., & Pramono, A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi junk food pada remaja perkotaan. *Jurnal Ilmu Gizi*, 13(2), 78-95.
- Hatta, H. (2019). Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Siswa di SMP Negeri 1 Limboto Barat. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 41-46. <https://afiasi.unwir.ac.id/index.php/afiasi/article/view/60>
- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *FLORONA : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43-49. <https://doi.org/10.55904/florona.v2i1.688>
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., & Rahma, S. (2022). Junk food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133-140. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.343>
- Pratiwi, N. L., & Nurdiani, R. (2024). Pengaruh penggunaan teknologi dan media sosial terhadap perilaku makan dan aktivitas fisik remaja. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, 16(1), 55-70
- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., & Dinen, K. A. (2024). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Public Health Journal*, 1(2). <https://teewanjournal.com/index.php/phj/article/view/481>
- Yetmi, F. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Junk food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6no 1(1), 1-23. <https://rumahjurnal.iainsasbabel.ac.id/stu/article/view/2021>

- Wahyuni, A., & Nugroho, P. S. (2022). Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Konsumsi Junk food dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMAN 1 Sangkulirang. *Borneo Student Research*, 3(2), 1–8. <http://repository2.unw.ac.id/id/eprint/618>
- Bestari Yuniah, Yudi Feriandi, & Fajar Awalia Yulianto. (2023). Proporsi Konsumsi Junk food dan Status Gizi Berlebih di Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Riset Kedokteran*, 69–74. <https://doi.org/10.29313/jrk.v3i2.2878>
- Alvina. (2023). *Hubungan konsumsi junk food dan kuesioner frekuensi makanan (FFQ)*. Skripsi
- Awaliah, Ernirita, Mukarromah, N., Widiastuti, E., Zuryati, M., Idriani, & Setiyono, E. (2024). Hubungan dukungan keluarga dan teman sebaya dengan pilihan makanan pada remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*
- Sari, K., Wijaya, A., & Putra, I. N. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja di perkotaan Indonesia: Studi cross-sectional. *Jurnal Epidemiologi Indonesia*, 17(1), 23–40
- Widodo, S., & Sutrisno, A. (2024). Peran keluarga dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada remaja. *Jurnal Kesehatan Keluarga*, 22(1), 35–50
- Nugraha, A., & Sartika, R. A. D. (2024). Peran orang tua dalam pencegahan overweight pada remaja : Studi kasus di Jakarta. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 27(1), 15–30. <https://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/914/774>
- Rahardjo, S., & Kusuma, B. (2023). Dampak urbanisasi terhadap pola konsumsi dan status gizi remaja di kota-kota besar Indonesia. *Jurnal Perkotaan dan Lingkungan*, 20(2), 145–160.
- Maulida, D. G., & Fathurrahman. (2021). Frekuensi Fast Food dan Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Status Gizi Lebih pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 134–140. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/2787/2111>
- Nabila, & Tasrif. (2020). *Perubahan Preferensi Makanan pada Remaja Dibanding Lanjut Usia pada Era Transisi Gizi di Sumatera Barat* (Tesis Magister, Universitas Andalas). Repository Universitas Andalas. <http://scholar.unand.ac.id/92393/>
- Rizky Dwi Falafiya Putri1*, Rizka Esty Safriana. (2025). Hubungan perilaku mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan kejadian dismenorea pada remaja : literature review. *JUMANTIK* Vol. 10 (2) Agustus 2025 - Januari 2026. Hal 270–277. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/kesmas/article/view/25598/10970>
(<https://ikaundip.org/beranda/nasi-goreng-dalam-diplomasi-politik-dan-selera-makan-masyarakat-indonesia/>)
- Monica Rivany Melpita1, a), Anni Faridah2, b), Yuliana3, c), Rahmi Holinesti. (2025). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Mahasiswa IKK Tata Boga UNP. *Jurnal Sains Boga* Vol. 8 No. 1, 2025 Page 20–28. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/boga/article/view/49164/20182>
- Alfia Khoirunnisa, Nina Pamela Sari. (2025). Literature Review: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Remaja. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik* Vol.2, No.6 Desember 2025. <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jmia/article/view/7511/6493>
- Sintawati, Indah (2025) Gambaran Pola Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food), Pengetahuan, Dan Status Gizi Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 3 Metro Tahun 2025. Diploma Thesis, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang. <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/7578/>
- Imeliana, Imeliana (2025) Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas VIII Di SMP Kartika 1-7 Padang Tahun 2025. Diploma thesis, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang. <http://repository.alifah.ac.id/id/eprint/2567/>
- Juliana Dwi Rahmawati. (2025). Hubungan Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji (*Junkfood*) Dengan *Disminorea* Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap Tahun 2025. Repository Universitas Al-Irsyad Cilacap. Skripsi. <https://repository.universitalirsyad.ac.id/id/eprint/659/>
- Bonita, I. A., & Fitranti, D. Y. (2017). Konsumsi fast food dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko kejadian overweight pada remaja stunting SMP. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 52–60. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/16893>
- Pamelia, Icha. (2018). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Jurnal IKESMA*, 14(2), 144–153. <https://ikesma.journal.unej.ac.id/article/view/10459>
- Devia Gustiana Maulida1, Fathurrahman2. Frekuensi Fast Food Dan Aktifitas Fisik Berhubungan Dengan Gizi Lebih Pada Remaja. Volume 2, Nomor 4, Desember 2021. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/2787/2111>
- Nabila, Tasrif (2020) *Perubahan Preferensi Makanan pada Remaja Dibanding Lanjut Usia pada Era Transisi Gizi di Sumatera Barat*. S2 thesis, Universitas Andalas. <http://scholar.unand.ac.id/92393/>