

Gambaran Pengetahuan Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Siap Saji Pada Remaja

Mahmud^{1*}, Lisnawati², Inamah³, Muhamad Asrar⁴, Khartini Kaluku⁵

^{1,2,3,4,5}Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Maluku, Maluku, Indonesia

*Korespondensi: E-mail: mahmudgizi61@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Makanan siap saji (*fast food*) merupakan salah satu jenis makanan yang banyak dikonsumsi oleh remaja karena praktis, mudah diperoleh, dan memiliki cita rasa yang disukai. Namun, konsumsi makanan siap saji yang berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit tidak menular lainnya. Pengetahuan yang memadai mengenai makanan siap saji diharapkan dapat membantu remaja dalam memilih makanan yang lebih sehat dan bergizi seimbang.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan frekuensi konsumsi makanan siap saji pada remaja di SMAN 11 Ambon.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMAN 11 Ambon pada bulan April–Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XII sebanyak 361 siswa. Sampel penelitian berjumlah 78 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data pengetahuan dikumpulkan menggunakan kuesioner berisi 12 pertanyaan pilihan ganda, sedangkan data frekuensi konsumsi makanan siap saji diperoleh menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Analisis data dilakukan secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun (47,4%) dan berjenis kelamin laki-laki (53,8%). Tingkat pengetahuan remaja tentang makanan siap saji sebagian besar berada pada kategori kurang sebanyak 48 orang (61,5%), kategori cukup sebanyak 17 orang (21,8%), dan kategori baik sebanyak 13 orang (16,7%). Frekuensi konsumsi makanan siap saji menunjukkan bahwa 28 responden (35,9%) mengonsumsi makanan siap saji 3–6 kali per minggu, 24 responden (30,8%) mengonsumsi setiap hari, 17 responden (21,8%) mengonsumsi 1–2 kali per minggu, 7 responden (9,0%) mengonsumsi 1 kali per bulan, dan 2 responden (2,5%) tidak pernah mengonsumsi makanan siap saji.

Kesimpulan: Sebagian besar remaja di SMAN 11 Ambon memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai makanan siap saji dan frekuensi konsumsi makanan siap saji yang tergolong tinggi. Diperlukan upaya edukasi gizi secara berkelanjutan melalui sekolah dan keluarga untuk meningkatkan pengetahuan serta mendorong perilaku konsumsi pangan yang lebih sehat pada remaja.

Kata kunci: pengetahuan, makanan siap saji, fast food, frekuensi konsumsi, remaja.

Knowledge and Fast-Food Consumption Frequency Among Adolescents

ABSTRACT

Background: Fast food is one of the most commonly consumed food types among adolescents due to its practicality, easy accessibility, and appealing taste. However, excessive fast-food consumption may increase the risk of various health problems, including obesity, hypertension, diabetes mellitus, and other non-communicable diseases. Adequate knowledge regarding fast food is expected to help adolescents make healthier and more balanced dietary choices.

Objective: This study aimed to describe the level of knowledge and frequency of fast-food consumption among adolescents at SMAN 11 Ambon.

Methods: This descriptive study employed a cross-sectional design. The study was conducted at SMAN 11 Ambon from April to May 2026. The study population consisted of 361 twelfth-grade students. A total of 78 respondents were selected using simple random sampling. Knowledge data were collected using a 12-item multiple-choice questionnaire, while fast-food consumption frequency was assessed using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Data were analyzed descriptively and presented as frequency distributions and percentages.

Results: Most respondents were 17 years old (47.4%) and male (53.8%). The majority of adolescents had poor knowledge regarding fast food (61.5%), while 21.8% had moderate knowledge and 16.7% had good knowledge. Regarding fast-food consumption frequency, 35.9% of respondents consumed fast food 3–6 times per week, 30.8% consumed it daily, 21.8% consumed it 1–2 times per week, 9.0% consumed it once per month, and 2.5% never consumed fast food.

Conclusion: Most adolescents at SMAN 11 Ambon had inadequate knowledge regarding fast food and a high frequency of fast-food consumption. Continuous nutrition education programs involving schools and families are needed to improve adolescents' knowledge and promote healthier eating behaviors.

Keywords: knowledge, fast food, consumption frequency, adolescents, nutrition

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak menuju dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan fisik, perkembangan psikologis, dan perubahan perilaku yang berlangsung sangat cepat. Pada periode ini kebutuhan zat gizi meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Namun demikian, remaja juga merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi akibat perubahan pola makan, pengaruh lingkungan sosial, serta meningkatnya konsumsi makanan siap saji atau *fast food* yang cenderung tinggi energi, lemak, gula, dan natrium tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral (1,2).

Perubahan gaya hidup modern telah menyebabkan peningkatan konsumsi makanan siap saji di berbagai negara, termasuk Indonesia. Data Organisasi Kesehatan Dunia menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji pada kelompok remaja terus meningkat seiring urbanisasi, perkembangan teknologi pangan, dan kemudahan akses terhadap berbagai jenis makanan instan (3). Makanan siap saji banyak diminati karena praktis, mudah diperoleh, memiliki cita

rasa yang disukai, serta harga yang relatif terjangkau bagi remaja (4). Namun konsumsi yang berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, serta berbagai penyakit tidak menular lainnya pada usia dewasa (5).

Di Indonesia, pola konsumsi makanan remaja mengalami perubahan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Kehadiran restoran cepat saji, layanan pesan antar makanan berbasis digital, serta promosi melalui media sosial mendorong meningkatnya frekuensi konsumsi makanan siap saji pada remaja (6). Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi makanan siap saji cenderung memiliki kualitas pola makan yang lebih rendah dibandingkan remaja yang mengonsumsi makanan rumahan secara teratur (7). Selain itu, tingginya konsumsi makanan siap saji seringkali disertai rendahnya konsumsi buah, sayur, dan sumber protein berkualitas sehingga dapat berdampak pada status gizi dan kesehatan jangka panjang (8).

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap perilaku konsumsi makanan siap saji adalah tingkat pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil proses penginderaan seseorang terhadap suatu objek yang kemudian membentuk pemahaman dan perilaku tertentu (9). Pengetahuan gizi yang baik dapat membantu remaja dalam memilih makanan yang sehat dan bergizi seimbang, sedangkan pengetahuan yang rendah dapat menyebabkan remaja lebih mudah terpengaruh oleh faktor rasa, tren, maupun lingkungan sosial dalam menentukan pilihan makanan (10). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan gizi berhubungan dengan tingginya frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja (11,12).

Lingkungan sekolah merupakan salah satu tempat yang berpengaruh terhadap pembentukan kebiasaan makan remaja karena sebagian besar waktu mereka dihabiskan di lingkungan tersebut. Ketersediaan makanan siap saji di kantin sekolah maupun di sekitar lingkungan sekolah dapat meningkatkan peluang remaja untuk mengonsumsi makanan tersebut secara rutin. Selain itu, pengaruh teman sebaya, uang saku, serta paparan media digital juga turut memengaruhi keputusan remaja dalam memilih makanan sehari-hari (13,14).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 11 Ambon menunjukkan bahwa makanan siap saji seperti mi instan, gorengan, ayam goreng, minuman kemasan, dan berbagai jajanan cepat saji merupakan jenis makanan yang banyak dikonsumsi oleh siswa. Kondisi ini menunjukkan adanya kecenderungan konsumsi makanan siap saji yang cukup tinggi di kalangan remaja sekolah. Apabila tidak disertai dengan pengetahuan gizi yang memadai, kebiasaan tersebut berpotensi menimbulkan masalah kesehatan dan gizi pada masa mendatang.

Pengetahuan mengenai makanan siap saji dan frekuensi konsumsi makanan siap saji pada remaja menjadi aspek penting yang perlu diketahui sebagai dasar penyusunan program edukasi gizi di sekolah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan frekuensi konsumsi makanan siap saji pada remaja di SMAN 11 Ambon.

BAHAN DAN METODE

Desain, Waktu, dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Desain ini digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat pengetahuan dan frekuensi konsumsi makanan siap saji pada remaja di SMAN 11 Ambon. Pengumpulan data dilakukan pada bulan April–Mei 2026 di SMAN 11 Ambon yang berlokasi di Kecamatan Sirimau, Kota Ambon, Provinsi Maluku.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMAN 11 Ambon yang berjumlah 361 siswa. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (e) sebesar 10% sehingga diperoleh sampel sebanyak 78 responden.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan (10%)

Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan *simple random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden penelitian.

Variabel Penelitian

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini meliputi:

1. Pengetahuan remaja tentang makanan siap saji.
2. Frekuensi konsumsi makanan siap saji pada remaja.

Definisi Operasional

Tabel 1. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Instrumen	Kategori
Pengetahuan makanan siap saji	Tingkat pemahaman responden mengenai pengertian, jenis, kandungan gizi, dan dampak kesehatan makanan siap saji	Kuesioner pengetahuan	Baik (80–100%), Cukup (60–79%), Kurang (<60%)
Frekuensi konsumsi makanan siap saji	Frekuensi responden mengonsumsi berbagai jenis makanan siap saji dalam periode tertentu	Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)	Selalu, Sering, Kadang-kadang, Jarang, Tidak Pernah

Instrumen Penelitian

Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen, yaitu:

1. Kuesioner Pengetahuan Makanan Siap Saji, terdiri dari 12 pertanyaan pilihan ganda yang telah disesuaikan dengan tujuan penelitian.
2. *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* yang digunakan untuk mengukur frekuensi konsumsi 15 jenis makanan siap saji yang umum dikonsumsi remaja.

Pengumpulan Data

Data primer diperoleh melalui wawancara langsung dan pengisian kuesioner oleh responden setelah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan penelitian. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden (usia dan jenis kelamin), tingkat pengetahuan tentang makanan siap saji, serta frekuensi konsumsi makanan siap saji.

Data sekunder diperoleh dari pihak sekolah berupa jumlah siswa kelas XII dan informasi pendukung lainnya yang berkaitan dengan penelitian.

Pengolahan Data

Data yang terkumpul melalui kuesioner dilakukan tahapan pengolahan sebagai berikut:

1. Editing, yaitu memeriksa kelengkapan dan konsistensi jawaban responden.
2. Coding, yaitu memberikan kode numerik pada setiap variabel penelitian.
3. Entry Data, yaitu memasukkan data ke dalam perangkat lunak komputer.
4. Cleaning, yaitu memeriksa kembali data yang telah diinput untuk menghindari kesalahan pengolahan.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan perangkat lunak statistik. Data karakteristik responden, tingkat pengetahuan, dan frekuensi konsumsi makanan siap saji disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Hasil analisis ditampilkan dalam bentuk tabel dan narasi untuk memberikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan dan frekuensi konsumsi makanan siap saji pada remaja SMAN 11 Ambon.

Etika Penelitian

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari pihak sekolah dan dilaksanakan setelah responden menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi. Seluruh informasi yang diberikan responden dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Penelitian dilaksanakan berdasarkan prinsip etik penelitian kesehatan yang meliputi *respect for persons*, *beneficence*, *non-maleficence*, dan *justice*.

HASIL

Karakteristik Responden

Sebanyak 78 remaja kelas XII SMAN 11 Ambon berpartisipasi dalam penelitian ini. Karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin. Berikut gambaran distribusi responden berdasarkan usia pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	n	%
15	4	5,1
16	32	41,0
17	37	47,4
18	5	6,4
Total	78	100,0

Sumber; Data Primer Terolah, 2026

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun sebanyak 37 orang (47,4%), diikuti usia 16 tahun sebanyak 32 orang (41,0%). Responden paling sedikit berada pada kelompok usia 15 tahun yaitu sebanyak 4 orang (5,1%).

Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	42	53,8
Perempuan	36	46,2
Total	78	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 42 orang (53,8%), sedangkan responden perempuan sebanyak 36 orang (46,2%).

Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Makanan Siap Saji

Pengetahuan responden mengenai makanan siap saji dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup, dan kurang.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Makanan Siap Saji

Tingkat Pengetahuan	n	%
Baik	13	16,7
Cukup	17	21,8
Kurang	48	61,5
Total	78	100,0

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang sebanyak 48 orang (61,5%). Responden dengan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 17 orang (21,8%), sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan baik hanya sebanyak 13 orang (16,7%).

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMAN 11 Ambon masih memiliki pengetahuan yang rendah mengenai makanan siap saji, termasuk kandungan gizi dan dampaknya terhadap kesehatan.

Frekuensi Konsumsi Makanan Siap Saji

Frekuensi konsumsi makanan siap saji pada responden dikategorikan menjadi lima kategori yaitu selalu, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Siap Saji Pada Remaja

Frekuensi Konsumsi	n	%
Selalu (setiap hari)	24	30,8
Sering (3–6 kali/minggu)	28	35,9
Kadang-kadang (1–2 kali/minggu)	17	21,8
Jarang (1 kali/bulan)	7	9,0
Tidak Pernah	2	2,5
Total	78	100,0

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa kategori frekuensi konsumsi makanan siap saji terbanyak adalah sering (3–6 kali per minggu) yaitu sebanyak 28 orang (35,9%), diikuti kategori selalu (setiap hari) sebanyak 24 orang (30,8%). Sebanyak 17 orang (21,8%) mengonsumsi makanan siap saji pada kategori kadang-kadang, sedangkan kategori jarang dan tidak pernah masing-masing sebesar 9,0% dan 2,5%.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja SMAN 11 Ambon memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah mengenai makanan siap saji. Di sisi lain, frekuensi konsumsi makanan siap saji tergolong tinggi, dimana lebih dari dua pertiga responden (66,7%) mengonsumsi makanan siap saji dengan frekuensi sering hingga setiap hari.

Temuan ini mengindikasikan bahwa makanan siap saji telah menjadi bagian dari pola konsumsi harian remaja. Kondisi tersebut perlu menjadi perhatian karena konsumsi makanan siap saji yang tinggi dan berlangsung dalam jangka panjang berpotensi meningkatkan risiko masalah gizi dan penyakit tidak menular pada masa mendatang.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Remaja Tentang Makanan Siap Saji

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMAN 11 Ambon memiliki tingkat pengetahuan tentang makanan siap saji dalam kategori kurang (61,5%), sedangkan kategori cukup sebesar 21,8% dan kategori baik hanya 16,7%. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai kandungan gizi, dampak kesehatan, maupun risiko konsumsi makanan siap saji secara berlebihan.

Pengetahuan merupakan faktor penting yang memengaruhi pembentukan perilaku kesehatan, termasuk perilaku konsumsi pangan. Remaja dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung lebih mampu memilih makanan yang sehat dan mempertimbangkan nilai gizi sebelum mengonsumsinya. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan dapat menyebabkan remaja lebih mudah dipengaruhi oleh faktor rasa, harga, promosi, maupun tren yang berkembang di lingkungan sekitarnya (15). Pada masa remaja, proses pengambilan keputusan terkait makanan sering kali lebih didasarkan pada preferensi pribadi dibandingkan pertimbangan kesehatan sehingga pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor protektif dalam membentuk pola makan yang sehat (16).

Rendahnya tingkat pengetahuan yang ditemukan dalam penelitian ini diduga berkaitan dengan masih terbatasnya edukasi gizi yang diterima remaja baik di lingkungan sekolah maupun keluarga. Selain itu, derasnya arus informasi melalui media sosial sering kali lebih

banyak menampilkan promosi makanan cepat saji dibandingkan edukasi mengenai pola makan sehat. Kondisi tersebut dapat menyebabkan remaja lebih mengenal berbagai jenis makanan siap saji dibandingkan memahami kandungan gizinya (17).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nadila et al. yang menemukan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan gizi yang rendah dan cenderung mengonsumsi makanan cepat saji lebih sering dibandingkan remaja yang memiliki pengetahuan baik (18). Penelitian Putri et al. juga melaporkan bahwa rendahnya pengetahuan gizi berhubungan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang lebih tinggi pada kelompok remaja sekolah menengah (19). Temuan serupa dilaporkan oleh Lestari et al. yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi yang rendah dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi karena individu kurang memahami pentingnya konsumsi makanan yang beragam dan bergizi seimbang (20).

Secara teoritis, peningkatan pengetahuan gizi dapat memengaruhi perubahan sikap dan perilaku makan. Menurut teori perilaku kesehatan, pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan tindakan yang lebih sehat. Remaja yang memahami risiko konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan natrium akan lebih cenderung membatasi konsumsi makanan siap saji serta meningkatkan konsumsi buah, sayuran, dan sumber protein berkualitas (21).

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan remaja mengenai makanan siap saji masih menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi gizi yang berkelanjutan melalui sekolah, keluarga, dan media sosial untuk meningkatkan literasi gizi remaja sehingga mereka mampu membuat pilihan makanan yang lebih sehat.

Frekuensi Konsumsi Makanan Siap Saji Pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengonsumsi makanan siap saji dengan frekuensi yang cukup tinggi. Sebanyak 35,9% responden berada pada kategori sering (3–6 kali per minggu) dan 30,8% berada pada kategori selalu (setiap hari). Dengan demikian, lebih dari dua pertiga responden mengonsumsi makanan siap saji secara rutin dalam kehidupan sehari-hari.

Tingginya frekuensi konsumsi makanan siap saji pada remaja menunjukkan bahwa jenis makanan tersebut telah menjadi bagian dari pola makan sehari-hari. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kemudahan akses, harga yang relatif terjangkau, cita rasa yang disukai, serta perkembangan teknologi digital yang memudahkan pemesanan makanan secara daring. Perubahan gaya hidup modern juga menyebabkan remaja cenderung memilih makanan yang praktis dan cepat disajikan dibandingkan makanan yang memerlukan proses pengolahan lebih lama (22).

Selain faktor kepraktisan, pengaruh teman sebaya memiliki peran penting dalam menentukan pilihan makanan remaja. Pada masa remaja, individu cenderung mengadopsi perilaku kelompok untuk memperoleh penerimaan sosial. Kebiasaan berkumpul bersama teman sambil mengonsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan frekuensi konsumsi

makanan tersebut secara signifikan (23). Penelitian Prakoso et al. melaporkan bahwa pengaruh teman sebaya, paparan media sosial, serta kemudahan akses merupakan faktor dominan yang memengaruhi keputusan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji di Indonesia (24).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggraini et al. yang menemukan bahwa sebagian besar remaja sekolah menengah mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali dalam seminggu akibat tuntutan gaya hidup modern dan preferensi terhadap makanan yang praktis (25). Hasanah dan Fitriani juga melaporkan bahwa ketersediaan restoran cepat saji serta promosi yang masif melalui media digital berkontribusi terhadap peningkatan konsumsi makanan cepat saji pada kelompok usia remaja (26).

Konsumsi makanan siap saji yang tinggi perlu menjadi perhatian karena makanan tersebut umumnya mengandung energi, lemak jenuh, gula, dan natrium dalam jumlah tinggi namun rendah serat, vitamin, dan mineral. Apabila dikonsumsi secara terus-menerus dalam jangka panjang, kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan, obesitas, hipertensi, diabetes melitus tipe 2, dislipidemia, dan penyakit kardiovaskular pada usia dewasa (27). Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan bahwa pola konsumsi makanan tinggi energi dan rendah zat gizi mikro merupakan salah satu faktor utama meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular pada kelompok usia muda (28).

Penelitian Kusumawati et al. menunjukkan bahwa remaja dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang tinggi memiliki kualitas asupan gizi yang lebih rendah dibandingkan remaja yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji (29). Penelitian Ramadhan et al. juga menemukan bahwa konsumsi *fast food* lebih dari tiga kali per minggu berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas dan gangguan metabolik pada remaja (30).

Pada penelitian ini, tingginya frekuensi konsumsi makanan siap saji ditemukan bersamaan dengan rendahnya tingkat pengetahuan responden. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman mengenai dampak kesehatan makanan siap saji dapat berkontribusi terhadap tingginya konsumsi makanan tersebut. Oleh karena itu, intervensi berupa edukasi gizi, penguatan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), serta pengawasan jenis makanan yang tersedia di kantin sekolah perlu dilakukan untuk membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat pada remaja.

KESIMPULAN

Sebagian besar remaja di SMAN 11 Ambon memiliki tingkat pengetahuan tentang makanan siap saji yang masih rendah (61,5%). Di sisi lain, frekuensi konsumsi makanan siap saji tergolong tinggi, dimana 66,7% responden mengonsumsi makanan siap saji dengan frekuensi sering hingga setiap hari. Temuan ini menunjukkan bahwa makanan siap saji telah menjadi bagian dari pola konsumsi harian remaja, sementara pemahaman mengenai kandungan gizi dan dampak kesehatannya masih terbatas.

Diperlukan upaya peningkatan edukasi gizi secara berkelanjutan melalui sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pemilihan makanan yang sehat dan bergizi seimbang. Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat mendukung terciptanya lingkungan pangan yang sehat melalui penyediaan pilihan

makanan bergizi di kantin sekolah serta pelaksanaan program edukasi gizi yang terintegrasi guna mengurangi frekuensi konsumsi makanan siap saji pada remaja.

REFERENSI

1. World Health Organization. Adolescent health. Geneva: WHO; 2023.
2. Adolph R. Kebutuhan gizi pada remaja. Jakarta; 2022.
3. World Health Organization. Fast food consumption and adolescent health. Geneva: WHO; 2023.
4. Mursidah. Gambaran pengetahuan dan perilaku konsumsi makanan siap saji (fast food) pada remaja di SMA Negeri 2 Banguntapan Bantul Yogyakarta. Yogyakarta; 2022.
5. Anderson. Konsumsi makanan cepat saji dan risiko kesehatan pada remaja. *J Nutr Kesehat*. 2022;45(2):112-20.
6. Annur F. Pengawasan konsumsi makanan cepat saji di Indonesia. Jakarta: Katadata; 2023.
7. Kusumawati, et al. Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kualitas asupan gizi pada remaja. *J Nutr Public Health*. 2023;4(3):201-9.
8. Lestari D, Rahmawati S, Hidayah N. Hubungan pengetahuan gizi dengan asupan zat gizi remaja. *J Gizi Pangan*. 2022;17(2):91-99.
9. Pakpahan M, et al. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta; 2021.
10. Notoatmodjo S. Perilaku kesehatan dan pengetahuan gizi. Jakarta: Rineka Cipta; 2023.
11. Nadila N, et al. Hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi makanan cepat saji pada remaja. *J Gizi Indones*. 2022;10(1):45-52.
12. Putri A, et al. Pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi fast food pada remaja sekolah menengah. *J Kesehat Masy*. 2024;19(1):75-83.
13. Prakoso I, Junadi P, Rusadi RA. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keputusan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji di Indonesia: scoping review. *J Kesehat Tambusai*. 2025;6(2):6842-54.
14. Anggraini, et al. Hubungan gaya hidup modern dengan konsumsi makanan siap saji pada remaja sekolah menengah atas. *J Gizi Kesehat Indones*. 2023;5(2):115-23.
15. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2023.
16. Brown JE. Nutrition Through the Life Cycle. 7th ed. Boston: Cengage Learning; 2023.
17. Story M, Neumark-Sztainer D, French S. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *J Am Diet Assoc*. 2021;121(3):40-51.
18. Nadila N, Rahman A, Putra Y. Hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi makanan cepat saji pada remaja. *J Gizi Indones*. 2022;10(1):45-52.
19. Putri A, Wahyuni S, Sari D. Pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi fast food pada remaja sekolah menengah. *J Kesehat Masy*. 2024;19(1):75-83.
20. Lestari D, Rahmawati S, Hidayah N. Hubungan pengetahuan gizi dengan asupan zat gizi remaja. *J Gizi Pangan*. 2022;17(2):91-99.
21. Glanz K, Rimer BK, Viswanath K. Health Behavior and Health Education. 6th ed. San Francisco: Jossey-Bass; 2022.

22. Marshall S, Biddle SJH. Fast food consumption among adolescents: determinants and consequences. *Nutr Rev.* 2022;80(4):789–801.
23. Larson N, Story M. Peer influence on adolescent eating behaviors. *J Nutr Educ Behav.* 2021;53(6):503–510.
24. Prakoso I, Junadi P, Rusadi RA. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keputusan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji di Indonesia: Scoping review. *J Kesehat Tambusai.* 2025;6(2):6842–6854.
25. Anggraini A, Fitriani R, Putra H. Hubungan gaya hidup modern dengan konsumsi makanan siap saji pada remaja sekolah menengah atas. *J Gizi Kesehat Indonesia.* 2023;5(2):115–123.
26. Hasanah N, Fitriani D. Faktor aksesibilitas dan promosi terhadap kebiasaan konsumsi fast food pada remaja. *J Kesehat Masy Nusantara.* 2023;8(1):45–53.
27. Anderson P. Fast food consumption and health risk among adolescents. *J Nutr Health.* 2022;45(2):112–120.
28. World Health Organization. Adolescent nutrition and noncommunicable diseases. Geneva: WHO; 2023.
29. Kusumawati E, Rahayu D, Hidayat A. Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kualitas asupan gizi pada remaja. *J Nutr Public Health.* 2023;4(3):201–209.
30. Ramadhan F, Putra A, Lestari N. Fast food consumption and metabolic risk among adolescents: a cross-sectional study. *Indones J Public Health.* 2025;20(1):55–64.