

## PENGARUH NORMA SUBJEKTIF DAN PERSEPSI KONTROL PERILAKU TERHADAP PERILAKU KONSUMSI FAST FOOD PADA REMAJA DI SMPN 30 BANJARMASIN

Muhammad Rangga Setiawan<sup>1</sup>, St. Hateriah<sup>2</sup>, Anita Herawati<sup>3</sup>

[mhmmdrangastwan@gmail.com](mailto:mhmmdrangastwan@gmail.com)<sup>1</sup>, [sthateriah@unism.ac.id](mailto:sthateriah@unism.ac.id)<sup>2</sup>, [anitaherawati@unism.ac.id](mailto:anitaherawati@unism.ac.id)<sup>3</sup>

Universitas Sari Mulia

### ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan periode rentan terhadap pengaruh gaya hidup modern, termasuk pola konsumsi fast food yang tinggi kalori namun rendah nutrisi. Perilaku ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah lingkungan sosial dan persepsi individu. Berdasarkan Theory of Planned Behavior, norma subjektif (pengaruh orang terdekat) dan persepsi kontrol perilaku (keyakinan atas kemampuan diri) menjadi prediktor penting dalam membentuk perilaku kesehatan. Tujuan: Mengetahui pengaruh norma subjektif dan persepsi kontrol perilaku terhadap perilaku konsumsi fast food pada remaja di SMPN 30 Banjarmasin. Metode: Penelitian kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Sampel penelitian sebanyak 67 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan uji chi-square. Hasil: Sebagian besar norma subjektif pada responden mendukung yaitu sebanyak 35 orang (52,2%), sebagian besar persepsi kontrol perilaku responden baik yaitu sebanyak 35 orang (52,2%), sebagian besar perilaku konsumsi fast food pada responden sering yaitu sebanyak 44 orang (65,7%). Tidak ada pengaruh norma subjektif terhadap perilaku konsumsi fast food di SMPN 30 Banjarmasin ( $p$  value = 0,070) dan terdapat pengaruh persepsi kontrol perilaku terhadap perilaku konsumsi fast food di SMPN 30 Banjarmasin ( $p$  value = 0,021). Simpulan: Tidak ada pengaruh antara norma subjektif terhadap perilaku konsumsi fast food dan terdapat ada pengaruh persepsi kontrol perilaku terhadap perilaku konsumsi fast food.

**Kata Kunci:** Fast Food, Norma Subjektif, Persepsi Kontrol Perilaku, Perilaku Konsumsi, Remaja.

### ABSTRACT

*Background: Adolescence is a period vulnerable to the influence of modern lifestyles, including fast food consumption patterns that are high in calories but low in nutrients. This behavior is influenced by various factors, one of which is the social environment and individual perceptions. Based on the Theory of Planned Behavior, subjective norms (influence of close people) and perceived behavioral control (belief in self-ability) are important predictors in shaping health behavior. Objective: Knowing the effect of subjective norms and perceived behavioral control on fast food consumption behavior in adolescents at SMPN 30 Banjarmasin. Methods: Quantitative research with cross sectional design. The research sample of 67 respondents was selected using purposive sampling technique. Data analysis using chi-square test. Results: Most of the subjective norms in respondents support as many as 35 people (52.2%), most of the respondents' behavioral control perceptions are good, namely 35 people (52.2%), most of the fast food consumption behavior in respondents is often as many as 44 people (65.7%). There is no effect of subjective norms on fast food consumption behavior at SMPN 30 Banjarmasin ( $p$  value = 0.070) and there is an effect of perceived behavioral control on fast food consumption behavior at SMPN 30 Banjarmasin ( $p$  value = 0.021). Conclusion: There is no influence between subjective norms on fast food consumption behavior and there is an influence of perceived behavioral control on fast food consumption behavior.*

**Keywords:** Fast food, Subjective Norms, Perceived Behavioral Control, Consumption Behavior, Teenagers.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase dari kehidupan antara masa anak-anak dan masa dewasa, dari umur 10 sampai 19 tahun ini merupakan tahap yang unik dari perkembangan manusia. Masa remaja sering dibagi menjadi masa remaja awal (10-12 tahun), masa pertengahan (13-15 tahun), dan masa akhir (16-19 tahun). Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap pengaruh gaya hidup modern, termasuk dalam pola konsumsi makanan cepat saji (fast food). Remaja masa pertengahan dipilih sebagai subjek penelitian karena pada tahap perkembangan ini mereka sedang berada dalam fase peralihan penting dari anak-anak menuju dewasa. Di masa ini, mereka mulai memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, termasuk dalam memilih makanan yang mereka konsumsi, tetapi belum memiliki kontrol penuh terhadap kebiasaan makan yang sehat. Selain itu, pada masa remaja pertengahan, pengaruh dari lingkungan sosial, seperti teman sebaya, media sosial, dan iklan, sangat kuat. Ini sangat relevan dengan pendekatan Theory of Planned Behavior, yang melihat bagaimana norma subjektif dan persepsi kontrol perilaku yang dirasakan membentuk perilaku seseorang termasuk perilaku konsumsi fast food (Widyastuti, 2024).

Remaja merupakan kelompok umur yang membutuhkan asupan nutrisi yang baik dibandingkan kelompok umur lainnya dikarenakan sedang masa pertumbuhan dan perkembangan remaja baik dari TB/BB, kematangan organ reproduksi hingga seksusal. Oleh karena itu penting halnya memperhatikan asupan nutrisi bagi remaja. Salah satu asupan nutrisi yang kurang baik bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja adalah seringnya remaja mengkonsumsi makanan cepat saji (Fast Food) (Putri, 2022).

Majunya perkembangan teknologi informasi membuat semua orang menginginkan sesuatu yang serba instan dan cepat. Baik dalam hal transportasi, informasi, maupun makanan. Pada era ini, para remaja cenderung memilih mengkonsumsi makanan cepat saji atau bisa disebut fast food karena penyajiannya yang cepat, mudah dijumpai, dan rasanya yang enak. Selain itu, fast food juga memiliki harga yang lebih terjangkau oleh kantong pelajar dengan warna dan bungkus yang menarik para pelajar. Banyak remaja suka mengkonsumsi fast food karena jenis makanan ini cocok dengan selera para remaja, mereka juga menganggap bahwa fast food merupakan makanan gaul dan makanan anak milenial (Permatasari et al., 2024).

Makanan cepat saji merupakan jenis makanan yang mengandung gula, lemak, dan kalori dalam jumlah yang tinggi tetapi sedikit memiliki kandungan mikronutrien seperti vitamin, mineral, asam amino, dan serat (Andriani et al., 2021). Ada dua jenis fast food berdasarkan tempat asalnya yaitu western food dan traditional food. Untuk western food sendiri terdiri atas burger, fried chicken, french fries, pizza, chicken nugget, hot dog, sandwich dan soft drink, sedangkan untuk traditional food terdiri atas nasi goreng, bakso, mie ayam, soto dan sate (Yosa Agusni et al., 2024). Makanan seperti ini lebih sering dikonsumsi dan menjadi menu makanan saat remaja, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji sejak remaja akan memberi dampak pada kesehatan (Putu et al., 2024).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2020) diketahui bahwa 80% remaja di dunia sering mengonsumsi fast food yang terdiri dari 50% makan siang, 15% makan malam, dan 15% makan pagi. Secara nasional, kebiasaan masyarakat Indonesia dalam mengonsumsi makanan cepat saji menunjukkan bahwa 61,27% mengonsumsinya  $\geq 1$  kali dalam sehari, 30,22% mengonsumsi 1-6 kali per minggu, dan 8,51% mengonsumsi  $\leq 3$  kali per bulan. Di Kalimantan Selatan, angka konsumsi makanan cepat saji  $\geq 1$  kali dalam sehari lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional, yaitu mencapai 70,82%. Sementara itu, kebiasaan konsumsi makanan berlemak di Indonesia secara nasional menunjukkan bahwa 41,7% masyarakat mengonsumsinya  $\geq 1$  kali dalam sehari, 45% mengonsumsi 1-6 kali per

minggu, dan 13,2% mengonsumsi  $\leq 3$  kali per bulan. Di Kalimantan Selatan, angka konsumsi makanan berlemak juga lebih tinggi dibandingkan indikator nasional, dengan 50,1% masyarakat mengonsumsinya 1-6 kali per minggu, dan 14,6% mengonsumsinya  $\leq 3$  kali per bulan. Hal tersebut akan semakin berkembang sesuai dengan meningkatnya tingkat konsumsi makanan fast food di Indonesia (Tazkiah et al., 2024).

Secara standar kesehatan untuk mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya hanya sekali dalam seminggu. Konsumsi fast food yang berlebihan memiliki dampak negatif terhadap kesehatan, diantaranya obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Prevalensi obesitas di kalangan remaja di Indonesia mencapai 15%, sebagian besar dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula (Briawan et al., 2023). Hal ini menjadi perhatian serius karena obesitas dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang serius, termasuk meningkatnya risiko terkena penyakit diabetes, penyakit jantung, kanker, dan stroke (Herlina Jusuf et al., 2024).

Theory of Planned Behavior (TPB) menjadi kerangka kerja yang relevan. Teori ini menekankan pentingnya sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku dalam membentuk niat untuk bertindak. Sikap seseorang mencerminkan pandangan positif atau negatif terhadap suatu perilaku berdasarkan manfaat atau risikonya. Norma subjektif menunjukkan pengaruh lingkungan sekitar, seperti keluarga dan teman, dalam mendorong atau menghambat seseorang untuk melakukan perilaku tersebut. Sementara itu, persepsi kontrol perilaku yang dipersepsikan berkaitan dengan keyakinan seseorang mengenai kemudahan atau kesulitan dalam melaksanakan perilaku tersebut (Sarintohe et al., 2023).

Penelitian ini akan berfokus pada norma subjektif dan persepsi kontrol perilaku. Norma subjektif berarti sejauh mana seseorang merasa didorong oleh orang-orang di sekitarnya, seperti teman, keluarga, atau lingkungan, untuk melakukan suatu hal. Remaja sangat mudah terpengaruh oleh teman sebaya atau tren. Banyak dari mereka makan fast food bukan karena benar-benar ingin, tapi karena ikut-ikutan teman atau karena sudah menjadi kebiasaan di rumah. Persepsi kontrol perilaku adalah sejauh mana seseorang merasa bisa mengendalikan atau tidak bisa mengendalikan suatu perilaku. Remaja mungkin tahu bahwa fast food tidak sehat, tapi mereka tetap mengonsumsi karena akses yang mudah dan harganya yang murah.

## METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan Cross Sectional. Penelitian ini dilakukan di SMPN 30 Banjarmasin. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas IX SMPN 30 Banjarmasin sebanyak 204 orang, dengan jumlah Sampel yang digunakan sebanyak 67 orang responden. Pengambilan sampel ini sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner menggunakan skala likert dan perilaku konsumsi fast food diukur menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) Klasifikasi kategori konsumsi fast food dilakukan berdasarkan jumlah jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi dalam frekuensi sering dan jarang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi pelajar berdasarkan norma subjektif

Norma Subjektif	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Mendukung	35	52,2

<b>Tidak Mendukung</b>	32	47,8
<b>Total</b>	67	100

Tabel 2. Distribusi pelajar berdasarkan persepsi kontrol perilaku

<b>Persepsi Kontrol Perilaku</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Buruk</b>	32	47,8
<b>Baik</b>	35	52,2
<b>Total</b>	67	100

Tabel 3. Frekuensi perilaku konsumsi fast food

<b>Perilaku Konsumsi Fast Food</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Sering</b>	44	65,7
<b>Jarang</b>	23	34,3
<b>Total</b>	67	100

Tabel 4. Pengaruh norma subjektif terhadap perilaku konsumsi fast food

Variabel		Perilaku konsumsi <i>fast food</i>			<i>p-value</i>
		sering	jarang	Total	
Norma subjektif	Mendukung	27	8	35	0,070
	Tidak mendukung	17	15	32	
Total		44	23	67	

Berdasarkan tabel 4 pada kelompok responden dengan norma subjektif mendukung, mayoritas 27 orang sering mengonsumsi fast food. Sedangkan, pada kelompok responden dengan norma subjektif tidak mendukung, distribusi sering 17 orang dan jarang 15 orang dalam mengonsumsi fast food. Hasil uji chi square menunjukkan nilai p value sebesar 0,070 ( $> 0,05$ ) yang berarti  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh norma subjektif terhadap perilaku konsumsi fast food di SMPN 30 Banjarmasin.

Tabel 5. Pengaruh persepsi kontrol perilaku terhadap perilaku konsumsi fast food

Variabel		Perilaku konsumsi <i>fast food</i>			<i>p-value</i>
		sering	Jarang	total	
Persepsi Kontrol Perilaku	Buruk	26	6	32	0,021
	Baik	18	17	35	
Total		44	23	67	

Berdasarkan tabel 5 pada kelompok responden dengan persepsi kontrol perilaku buruk, mayoritas 26 orang cenderung sering mengonsumsi fast food. Sedangkan, pada kelompok dengan persepsi kontrol perilaku baik, tidak terlihat kecenderungan yang jelas, dengan distribusi yang hampir seimbang antara yang sering 18 orang dan yang jarang 17 orang mengonsumsi fast food. Hasil uji chi square menunjukkan nilai p value sebesar 0,021 ( $< 0,05$ ) yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh persepsi kontrol perilaku terhadap perilaku konsumsi fast food di SMPN 30 Banjarmasin.

## Pembahasan

### Norma Subjektif pada Siswa SMPN 30 Banjarmasin

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 35 orang (52,2%) memiliki norma subjektif yang mendukung konsumsi fast food. Temuan ini mengindikasikan bahwa lingkungan sosial, yang terdiri dari orang tua dan teman sebaya, memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan siswa. Hal ini sejalan dengan

penelitian Hateriah, (2024) bahwa teman sebaya dan orang tua memiliki pengaruh yang kuat terhadap perilaku konsumsi fast food. Pada kategori tidak mendukung sebanyak 32 orang (47,8%) menunjukkan bahwa siswa berada di tengah pengaruh yang beragam sebagian merasakan dorongan sosial untuk mengonsumsi fast food, sementara sebagian lainnya merasakan hal sebaliknya.

Fenomena ini sangat umum terjadi pada kelompok usia remaja. Pada fase ini, pengaruh teman sebaya seringkali menjadi sangat dominan aktifitas seperti berkumpul atau "nongkrong" seringkali berpusat pada tempat makanan cepat saji, menjadikan konsumsi fast food sebagai bagian dari interaksi sosial dan simbol kebersamaan. Penelitian oleh Wahyuriyani, (2023) juga menyoroti bahwa remaja lebih suka jajan atau makan fast food ketika mereka sedang berkumpul dengan teman-temannya hal ini menjelaskan mengapa pada kuesioner norma subjektif pernyataan nomor 4 mendapat poin tertinggi.

Adanya 32 orang (47,8%) responden yang merasa lingkungannya tidak mendukung bisa jadi merefleksikan peran orang tua. Orang tua seringkali memiliki persepsi yang negatif terhadap fast food dan lebih memikirkan dampaknya bagi kesehatan, sehingga berusaha menanamkan kebiasaan makan yang lebih sehat di rumah. Penelitian oleh Jakiyah, (2021) menekankan bahwa peran orang tua, terutama dalam menyediakan makanan sehat di rumah, sangat krusial dalam membentuk kebiasaan pola makan. Keseimbangan antara pengaruh teman sebaya yang mendorong dan pengaruh orang tua yang mungkin melarang inilah yang diduga menyebabkan distribusi norma subjektif pada penelitian ini terbagi hampir rata.

#### **Persepsi Kontrol Perilaku pada Siswa SMPN 30 Banjarmasin**

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 35 orang (52,2%), teridentifikasi memiliki persepsi kontrol perilaku dalam kategori baik. Sementara itu, sisanya, sebanyak 32 responden (47,8%), berada dalam kategori buruk.

Temuan bahwa mayoritas responden (52,2%) merasa memiliki kendali yang baik atas perilaku konsumsi fast food mereka memberikan sebuah gambaran positif. Ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh responden merasa yakin dan mampu untuk mengatur, membatasi, atau menolak konsumsi makanan cepat saji sesuai dengan keinginan atau tujuan kesehatan mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hidayah, (2022) mengenai intensi konsumsi fast food pada remaja di Semarang dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa persepsi kontrol perilaku memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan niat seseorang. Artinya, semakin tinggi keyakinan individu bahwa ia mampu mengendalikan perilakunya, semakin besar kemungkinan ia dapat merealisasikan perilaku tersebut. Dengan demikian, kelompok responden dalam kategori 'baik' pada penelitian ini dapat dipandang sebagai individu yang memiliki potensi lebih besar untuk berhasil dalam mengelola kebiasaan makannya karena didasari oleh keyakinan diri yang kuat.

Lalu terdapat 32 orang (47,8%) yang memiliki persepsi kontrol perilaku buruk. Angka ini menyoroti adanya tantangan signifikan yang dihadapi sebagian responden, di mana mereka merasa tidak berdaya atau memiliki sedikit kendali dalam menghadapi godaan untuk mengonsumsi fast food. Menurut penelitian R. A. Pratama & S. Kumadji, (2020), yang meneliti perilaku belanja fast food pada generasi milenial. Penelitian mereka mengatakan bahwa persepsi kontrol perilaku adalah prediktor penting dari berperilaku. Penelitian tersebut menyoroti bahwa faktor-faktor eksternal seperti kemudahan akses (banyaknya gerai dan layanan pesan-antar), keterjangkauan harga, serta promosi yang masif dapat melemahkan persepsi kontrol individu.

Hal ini diperkuat oleh studi Putri et al. (2023) yang menunjukkan bahwa promosi dan diskon fast food berperan besar dalam menurunkan kemampuan remaja untuk mengontrol perilaku konsumsinya. Penawaran seperti potongan harga, paket hemat, atau buy one get

one membuat fast food menjadi pilihan yang terasa lebih menguntungkan secara ekonomi, sehingga mendorong remaja untuk membeli meskipun sebelumnya tidak berencana. Dampak ini semakin kuat pada remaja dengan tingkat kesadaran gizi yang rendah, karena mereka cenderung menilai makanan hanya dari segi harga dan rasa, bukan dari kandungan gizinya. Selain itu, promosi yang dikemas secara menarik melalui media sosial, iklan daring, maupun endorsement dari public figure dapat membentuk citra bahwa fast food adalah pilihan yang modern, praktis, dan sesuai gaya hidup remaja. Paparan iklan yang berulang menyebabkan terbentuknya keinginan spontan atau impulse buying, yang secara langsung melemahkan kontrol perilaku meskipun awalnya remaja memiliki niat untuk tidak mengonsumsi fast food. Pada kelompok remaja yang memiliki kontrol perilaku rendah sejak awal, efek promosi menjadi lebih kuat, sehingga mereka lebih sulit menahan diri ketika dihadapkan pada tawaran tersebut.

### **Perilaku Konsumsi Fast Food pada Siswa SMPN 30 Banjarmasin**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden sebanyak 44 orang (65,7%) termasuk dalam kategori sering mengonsumsi fast food. Temuan ini mengindikasikan bahwa makanan cepat saji telah menjadi bagian yang signifikan dari pola makan remaja di SMPN 30 Banjarmasin. Penelitian oleh Ulya et al., (2023) juga melaporkan tingginya prevalensi konsumsi fast food pada remaja mencapai 87%, yang menegaskan bahwa temuan ini adalah hal wajar yang menggambarkan tren dari gaya hidup modern.

Tingginya frekuensi konsumsi fast food ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, faktor lingkungan dan aksesibilitas. Makanan cepat saji sangat mudah ditemukan di lingkungan perkotaan dan semakin mudah diakses melalui layanan pesan antar online, yang membuatnya menjadi pilihan yang sangat praktis bagi remaja. Kedua, faktor sosial. Konsumsi fast food seringkali menjadi bagian dari aktivitas sosial atau "nongkrong" bersama teman sebaya, sehingga ada unsur pengaruh sosial yang kuat di dalamnya. Selain itu, faktor promosi dan harga juga sangat berpengaruh. Seperti yang diungkapkan dalam penelitian oleh Amin & Sulaiman, (2025), perubahan gaya hidup modern yang didorong oleh iklan dan kemudahan akses menjadi penyebab utama meningkatnya konsumsi fast food di kalangan remaja. Rasa yang enak, penyajian yang cepat, dan harga yang terjangkau menjadikan fast food pilihan yang menarik bagi remaja.

Penelitian oleh Nikmah, (2024) juga mengungkapkan bahwa remaja sering mengonsumsi fast food karena cenderung memandang fast food sebagai pilihan makanan yang praktis, ekonomis, dan memiliki cita rasa yang disukai. Pandangan ini membuat fast food menjadi bagian yang akrab dalam kehidupan sehari-hari mereka, bahkan sejak usia dini. Kebiasaan tersebut kemudian terbentuk secara konsisten karena fast food dianggap mampu memenuhi kebutuhan makan secara cepat tanpa memerlukan banyak waktu persiapan. Selain itu, interaksi sosial dengan teman sebaya turut memperkuat perilaku ini, di mana kegiatan makan bersama fast food sering menjadi momen yang menyenangkan dan menjadi bagian dari rutinitas pergaulan. Faktor rasa, kemudahan akses, dan suasana kebersamaan inilah yang akhirnya membuat kebiasaan mengonsumsi fast food sulit diubah, meskipun remaja mengetahui potensi risiko kesehatannya.

### **Pengaruh Norma Subjektif terhadap Perilaku Konsumsi Fast Food**

Hasil analisis data menunjukkan pada kelompok responden dengan norma subjektif mendukung, mayoritas yaitu 27 orang (40,3%) sering mengonsumsi fast food. Sementara itu, pada kelompok dengan norma subjektif tidak mendukung, distribusi perilaku cenderung lebih seimbang, yaitu 17 orang (25,4%) sering dan 15 orang (22,4%) jarang mengonsumsi fast food. Namun, hasil uji chi-square menunjukkan nilai  $p = 0,070 (> 0,05)$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara norma subjektif dan

perilaku konsumsi fast food di SMPN 30 Banjarmasin.

Hasil ini menunjukkan bahwa walaupun sebagian remaja menyadari adanya dorongan sosial misalnya dari teman sebaya atau keluarga untuk menghindari konsumsi fast food, hal tersebut tidak cukup kuat memengaruhi keputusan aktual mereka dalam mengonsumsi makanan cepat saji. Kondisi ini bisa terjadi karena adanya faktor lain yang lebih dominan, seperti ketersediaan makanan fast food yang mudah dijangkau, keinginan pribadi yang kuat, keterbatasan kontrol diri, serta pengaruh promosi makanan fast food yang bertebaran.

Penelitian oleh Fitrianti et al., (2023) juga menemukan bahwa norma subjektif tidak berpengaruh terhadap perilaku konsumsi fast food pada remaja di Jakarta, pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa kemampuan remaja dalam memilih makanan lebih banyak dipengaruhi oleh keinginan diri sendiri, yang dipengaruhi oleh pemahaman tentang makanan, keterjangkauan, dan kenyamanan akses.

Pada penelitian Oryza Sativa et al., (2022) juga menjelaskan bahwa tingginya konsumsi fast food pada remaja berkaitan erat dengan aktivitas online dan paparan media digital, terutama media sosial. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa banyak remaja mengonsumsi fast food bukan karena ajakan teman atau keluarga, melainkan karena terpengaruh oleh promosi dan iklan di media sosial. Fast food sering ditampilkan sebagai makanan yang kekinian, praktis, dan menarik, sehingga menumbuhkan kesan positif di benak remaja. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap fast food lebih dipengaruhi oleh apa yang mereka lihat di media sosial, daripada oleh pandangan orang-orang di sekitar mereka yang mungkin tidak mendukung kebiasaan tersebut.

Penjelasan tersebut diperkuat oleh Tazkiah et al., (2024) yang menyebutkan bahwa meskipun norma subjektif mungkin dapat berkontribusi terhadap perilaku makan, sikap pribadi dan pengaruh promosi memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap keputusan konsumsi fast food pada remaja. Dalam penelitian tersebut, sikap positif remaja terhadap fast food dan paparan iklan menjadi pemicu utama perilaku konsumsi, norma subjektif justru tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku konsumsi fast food pada remaja.

Dapat disimpulkan bahwa keputusan remaja untuk mengonsumsi fast food lebih banyak didasarkan pada kehendak pribadi yang terbentuk melalui paparan media dan iklan, bukan karena tekanan sosial dari orang lain di sekitarnya. Hal ini menjelaskan mengapa norma subjektif tidak memberikan pengaruh signifikan dalam konteks penelitian ini.

### **Pengaruh Persepsi Kontrol Perilaku terhadap Perilaku Konsumsi Fast Food**

Hasil analisis menunjukan pada kelompok responden dengan persepsi kontrol perilaku buruk, mayoritas responden sebanyak 26 orang (38,8%) cenderung sering mengonsumsi fast food. Sementara itu, pada kelompok dengan persepsi kontrol perilaku baik, distribusi frekuensi konsumsi fast food cenderung seimbang, yaitu 18 orang (26,9%) mengonsumsi fast food secara sering dan 17 orang (25,4%) mengonsumsinya secara jarang.

Hasil uji chi-square menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara persepsi kontrol perilaku dengan perilaku konsumsi fast food  $p=0,021$  ( $< 0,05$ ). Temuan ini menegaskan bahwa persepsi remaja mengenai kemampuan mereka untuk mengontrol atau memilih untuk tidak mengonsumsi fast food merupakan faktor penting yang berkaitan dengan perilaku makan mereka.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Rezky et al., (2024) yang menemukan bahwa persepsi kontrol perilaku memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku konsumsi fast food. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung lebih mudah terdorong untuk membeli dan mengonsumsi produk makanan, terutama dalam kondisi tekanan sosial atau kemudahan akses. Hal ini membuktikan bahwa persepsi kontrol perilaku berperan penting dalam menghambat atau

mendorong seseorang terhadap perilaku konsumsi tertentu.

Temuan serupa juga ditunjukkan oleh penelitian Diahtantri & Noerfitri, (2024), yang menyatakan bahwa persepsi kontrol perilaku memiliki pengaruh signifikan dengan kebiasaan konsumsi fast food pada remaja. Remaja dengan kontrol perilaku yang baik cenderung mampu mengendalikan diri dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi, sementara mereka yang memiliki kontrol rendah cenderung lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji meskipun menyadari risikonya.

Penelitian oleh Wulandari et al., (2023) juga menyatakan bahwa persepsi kontrol perilaku memiliki hubungan yang signifikan dengan kebiasaan makan tidak sehat, termasuk konsumsi fast food pada remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya untuk menolak atau membatasi konsumsi fast food cenderung mampu mempertahankan pola makan yang lebih sehat, meskipun dihadapkan pada berbagai godaan seperti promosi harga menarik, ajakan dari teman sebaya, atau rasa lapar mendadak ketika beraktivitas di luar rumah. Sebaliknya, remaja yang memiliki kontrol perilaku rendah cenderung mengambil keputusan makan secara impulsif tanpa mempertimbangkan kandungan gizi atau dampak kesehatannya. Kondisi ini semakin diperparah jika mereka berada di lingkungan yang secara fisik maupun sosial mendukung konsumsi fast food, seperti pusat perbelanjaan, kawasan kuliner, atau area sekolah yang dikelilingi oleh penjual makanan cepat saji.

## KESIMPULAN

Mayoritas siswa di SMPN 30 Banjarmasin berdasarkan variabel norma subjektif masuk kategori Mendukung sebanyak 35 orang (52,2%).

Mayoritas siswa di SMPN 30 Banjarmasin berdasarkan variabel persepsi kontrol perilaku masuk kategori Baik sebanyak 35 orang (52,2%).

Mayoritas siswa di SMPN 30 Banjarmasin berdasarkan variabel perilaku konsumsi fast food masuk kategori Sering sebanyak 44 orang (65,7%).

Berdasarkan hasil analisis Uji Chi Square didapatkan tidak ada pengaruh antara norma subjektif terhadap perilaku konsumsi fast food karena  $p$ -value yang didapat  $>0,05$  yaitu 0,070.

Berdasarkan hasil analisis Uji Chi Square didapatkan ada pengaruh antara persepsi kontrol perilaku terhadap perilaku konsumsi fast food karena  $p$ -value yang didapat  $<0,05$  yaitu 0,021.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M. M., & Sulaiman, S. (2025). Tren Konsumsi Fast Food Dan Dampaknya Terhadap Obesitas Di Kalangan Remaja Perkotaan. *Sehatrakyat (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, 3(1), 91–103.
- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., Dinen, K. A., & Kurnia, R. (2021). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. In *Public Health Journal*. <https://Teewanjournal.Com/Index.Php/Phj/Index>
- Briawan, D., Khomsan, A., Alfiah, E., Nasution, Z., & Putri, P. A. (2023). Preference For And Consumption Of Traditional And Fast Foods Among Adolescents In Indonesia. *Food Research*, 7(4), 211–226. [https://doi.org/10.26656/Fr.2017.7\(4\).156](https://doi.org/10.26656/Fr.2017.7(4).156)
- Diahtantri, D., & Noerfitri, N. (2024). Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Kota Bekasi. 06(02), 129–138. <https://doi.org/10.47522/Jmk.V6i>
- Fitrianti, D., Mardhiati, R., & Novianus, C. (2023). Determinants Of Fast Food Consumption Behavior In Adolescents In The City Of Jakarta. *Jurnal Riset Kesehatan*, 12(1), 1–7. <https://doi.org/10.31983/Jrk.V12i1.9190>
- Hateriah, S., Sarkiah, S., & Yuandari, E. (2024). Determinan Perilaku Konsumsi Makanan Fast Food



- Dengan Pendekatan Social Cognitive Theory Upaya Preventif Obesitas Pada Siswa Sma It Ukhuwah Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 15(1), 43–56.
- Jakiyah. (2021). Pengaruh Peran Orang Tua Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Era Pandemi Covid 19 Di Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah (Jukes)*, 6(2), 76–82.
- L. N. Hidayah. (2022). Hubungan Sikap, Norma Subjektif, Dan Persepsi Kontrol Perilaku Dengan Intensi Konsumsi Fast Food Pada Remaja Di Kota Semarang. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan (Journal Of Nutrition And Health)*, 14(1).
- Nikmah, F. (2024). Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Junk Food Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (Jigk)*, 5(02), 57–61.
- Oryza Sativa, Taufik Maryusman, & Wiwit Wijayanti. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur, Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja 19-21 Tahun Di Twitter.
- Pengabdian Kesehatan Masyarakat, J., Jusuf, H., Adityaningrum, A., Tiara Kartika, I., Arsad, N., Kesehatan Masyarakat, J., Olahraga Dan Kesehatan, F., Negeri Gorontalo, U., Studi Statistika, P., & Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam, F. (2024). Penyuluhan Edukasi Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Di Smp Negeri 1 Telaga Biru Educational Counseling On The Impact Of Fast Food On Health At Smp Negeri 1 Telaga Biru. [Http://Ejurnal.Ung.Ac.Id/Index.Php/Jpkm/Index](http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jpkm/index)
- Permatasari, A. A., Ardita, F. P., Prasetya, A. P., Anggraini, N., Marpuah, S., & Asanti, E. (2024). Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 110–120.
- Putri, C. N. ; U. Indonesia. F. K. Masyarakat. P. K. Dan I. P. . (2023). P. K. M. C. S. (Fast F. D. D. T. O. P. B. P. P. D. S. 1 Surabaya. D. : F.-U. (2022). Universitas Indonesia Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Ditinjau Dari Theory Of Planned Behavior Pada Pelajar Di Smpn 1 Surabaya Skripsi.
- Putu, I., Sanjaya, G., Pamungkas, M. A., Faidah, N., Studi, P., Program, K., Stikes, S., & Medika Bali, W. (2024). Hubungan Pengetahuan Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Smp Negeri 5 Denpasar Knowledge Of Fast Food With The Incidence Of Obesity In Adolescents At Smp Negeri 5 Denpasar. *Article History: Nursing Sciences Journal*, 8(2).
- R. A. Pratama, & S. Kumadji. (2020). Pengaruh Theory Of Planned Behavior Terhadap Niat Beli Ulang Makanan Cepat Saji Pada Generasi Milenial. *Jurnal Administrasi Bisnis (Jab)*, 77.
- Rezky Aulia Yusuf, Nur Fitrah Azisah, Nurul Hikmah Baharuddin, Andi Megawati Syamsir, Evy Luthfiani, & Nurul Awalia. (2024). Pengaruh Sikap, Norma Subjektif, Persepsi Kontrol Perilaku, Minat Beli Dan Kesadaran Halal Terhadap Perilaku Pembelian Produk Makanan Dan Minuman Halal Pada Remaja Di Kota Makassar. 5, 453–462.
- Sarintohe, E., Larsen, J. K., Vink, J. M., & Maciejewski, D. F. (2023). Expanding The Theory Of Planned Behavior To Explain Energy Dense Food Intentions Among Early Adolescents In Indonesia. *Cogent Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2183675>
- Tazkiah, M., Fakhriadi, R., Rosadi, D., Lasari, H. H. D., Cahyani, L. I., Rifaldi, R., & Nyssa, T. N. (2024). Analisis Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Frekuensi Konsumsi Junk Food Pada Remaja. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health And Science Community*, 8(3), 102–112.
- Ulya, N., Sibuea, A. Z. E., Purba, S. S., Maharani, A. I., & Herbawani, C. K. (2023). Analisis Faktor Risiko Diabetes Pada Remaja Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 4(3).
- Wahyuriyani, E. (2023). Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di Smpn 53 Cilincing Jakarta Utara.
- Widyastuti, R. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Chamomile Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 3 Pangkalpinang Tahun 2024. <https://journalpedia.com/1/index.php/jki>
- Wulandari, I. A., Puspitasari, R., & Fajriyah, N. (2023). Hubungan Persepsi Kontrol Perilaku Dengan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Pada Remaja Di Kota Semarang. *Jurnal Gizi Dan*

Kesehatan. 15(1), 45–54.

Yosa Agusni, M., Nurmalasari, Y., Mandala, Z., Febriani Putri, D., Jend Ahmad Yani Km, J., Harapan Kota Parepare, L., Selatan, S., & Ilmiah, J. (2024). Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja Kelas Viii Di Smpn 27 Bandar Lampung The Relationship Between Fast Food Consumption And Nutritional Status In Class Viii Adolescents At Smpn 27 Bandar Lampung.