

Gaya Hidup Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja Di Richeese Factory Kabupaten Gowa

Fast Food Consumption Lifestyle on Adolescent Richeese Factory, Gowa Regency

Anastasya Ramadhani*, Harifuddin Halim, Syamsul Bahri

Program Studi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Bosowa

*email: ramadhanianastasya123@gmail.com

Diterima: 15 Januari 2024 /Disetujui: 30 Juni 2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Gaya Hidup Dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja Di Richeese Factory Kabupaten Gowa. Pada penelitian ini menggunakan metode campuran atau yang disebut *mixed methode* dengan metode eksplanatoris sekuensial, sampel penelitian ini adalah pengunjung remaja di Richeese Factory, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan dokumentasi kemudian melakukan wawancara kepada beberapa informan guna mendukung data kuantitatif. Berdasarkan hasil data disimpulkan bahwa nilai signifikansi adalah 0,043, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Selain itu, nilai t-hitung adalah 2,062, melebihi nilai t tabel sebesar 1,992. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel X secara positif dan signifikan mempengaruhi variabel Y. Dengan demikian, penelitian ini memvalidasi hipotesis penelitian (H1) yang menyatakan bahwa "gaya hidup konsumsi makanan cepat saji berpengaruh terhadap kesehatan remaja di richeese factory". Hipotesis nol (H0) yang menyatakan bahwa "gaya hidup konsumsi makanan cepat saji tidak memiliki pengaruh terhadap kesehatan remaja di richeese factory" ditolak. Hal ini didukung dari hasil wawancara yang menyatakan remaja gemar mengonsumsi makanan cepat saji namun sadar akan dampak kesehatan yang kurang baik akibat makanan cepat saji

Kata Kunci: Gaya Hidup, Makanan Cepat Saji, Kesehatan

Abstract

This study is to find determine how Lifestyle in Eating Fast Food on Teenagers' Health at Richeese Factory, Gowa Regency. In this study using a mixed method with a sequential explanatory method, the sample of this study was teenage visitors at Richeese Factory, data collection was carried out using questionnaires and documentation then conducted interviews with several informants to support quantitative data. Based on the data results, it is concluded that the significance value is 0.043, which is smaller than the significance level of 0.05. In addition, the t-count value is 2.062, exceeding the t table value of 1.992. This indicates that variable X positively and significantly affects variable Y. Thus, this study validates the research hypothesis (H1) which states that "fast food consumption lifestyle affects the health of adolescents in richeese factory". The null hypothesis (H0) which states that "fast food consumption lifestyle has no influence on adolescent health at richeese factory" is rejected. This is supported by the results of interviews which state that teenagers like to consume fast food but are aware of the adverse health effects of fast food

Keywords: Lifestyle, Fast Food, Health



This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

A. PENDAHULUAN

Masyarakat perkotaan memiliki gaya hidup yang praktis dan ingin melakukan banyak hal dengan cepat, terutama dengan kemajuan teknologi saat ini yang serba dimudahkan. Perubahan dari gaya hidup masyarakat perkotaan dapat ditandai contohnya dalam kegiatan membeli suatu makanan. Salah satu contoh perubahan sosial yang diakibatkan oleh

globalisasi adalah dengan hadirnya makanan cepat saji yang berasal dari barat. Fast food merupakan sejenis makanan yang dikemas dan disajikan secara sederhana (Betram, 1975). Restoran cepat saji digandrungi oleh semua kalangan, tak terkecuali di kalangan remaja Indonesia. Berbagai alasan mengapa remaja lebih menyukai makanan cepat saji karena salah satunya adalah rasa yang enak. Perlu dipahami bahwa makanan cepat saji mencakup berbagai jenis seperti ayam goreng, burger, hot dog, pizza, spaghetti, kentang goreng, dan banyak lagi. Ragam menu yang ditawarkan oleh restoran-restoran cepat saji sangat beragam, cocok untuk berbagai selera, terutama di kalangan remaja.

Fenomena ini terjadi karena remaja Indonesia lebih memilih makanan modern yang berasal dari luar negeri sebagai tanda identitas modernitas, yang dianggapnya sebagai simbol kemajuan dan adaptasi zaman. Mereka cenderung percaya bahwa makanan cepat saji lebih praktis, lezat, dan lebih higienis dibandingkan dengan makanan tradisional yang dijual di pinggir jalan. Dalam situasi saat ini, dapat diketahui bahwa kehidupan di era modern sekarang masyarakat perkotaan khususnya remaja menjadi konsumen terbanyak makanan cepat saji (fast food). Makanan ini kaya akan kalori dan lemak, yang membuatnya tidak sehat dan berpotensi menyebabkan obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, serta berbagai penyakit lainnya. Remaja, dalam fase perkembangan yang dimulai dari usia sebelas hingga dua puluh tahun, cenderung lebih rentan terhadap masalah gizi, meningkatkan risiko terhadap berbagai masalah kesehatan.

Seperti halnya di Kabupaten Gowa realitas pada gaya hidup remajanya telah mengalami pergeseran. Remaja di Kabupaten Gowa cenderung memilih makanan cepat saji sebagai pilihan utama mereka, meskipun hal ini bisa mengakibatkan masalah kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan. Kebiasaan makan yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik membuat remaja menjadi rentan terhadap penyakit karena makanan cepat saji mengandung zat adiktif

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Gaya Hidup Dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja Di Richeese Factory Kabupaten Gowa.

B. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti memilih pendekatan penelitian campuran dengan metode eksplanatoris sekuensial langkah awal yang diambil oleh peneliti adalah melakukan penelitian kuantitatif terhadap pengunjung remaja di gerai Richeese Factory Kabupaten Gowa untuk mengeksplorasi hubungan antara gaya hidup konsumsi makanan cepat saji dan kesehatan remaja. Setelah memperoleh data kuantitatif, peneliti melanjutkan penelitian berkualitas untuk mendalami lebih lanjut dampak gaya hidup makanan cepat saji terhadap kesehatan remaja. Dalam penelitian ini, karena jumlah populasi kurang dari 100, peneliti memilih untuk menggunakan seluruh populasi sebagai sampel dengan menggunakan metode sampling jenuh dan mengambil total seluruh populasi pada penelitian ini berjumlah 75 orang pengunjung Richeese Factory Kabupaten Gowa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah: Kuesioner, Dokumentasi dan Wawancara. Sumber data sekunder melalui buku, jurnal, artikel ilmiah yang mendukung topik penelitian ini.

Jumlah responden perempuan sebanyak 64 (85,0%) sedangkan frekuensi responden laki-laki sebanyak 11 (15,0%) lebih sedikit dibandingkan responden perempuan. Sehingga dapat diketahui mayoritas responden adalah Perempuan remaja pengunjung Richeese Factory Kabupaten Gowa.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai signifikansi adalah 0,043, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Selain itu, nilai t-hitung adalah 2,062, melebihi nilai t tabel sebesar 1,992. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel X secara positif dan signifikan mempengaruhi variabel Y. Dengan demikian, penelitian ini memvalidasi hipotesis penelitian (H1) yang menyatakan bahwa "gaya hidup konsumsi makanan cepat saji berpengaruh terhadap kesehatan remaja di *richeese factory*". Hipotesis nol (H0) yang menyatakan bahwa "gaya hidup konsumsi makanan cepat saji tidak memiliki pengaruh terhadap kesehatan remaja di *richeese factory*" ditolak.

- 1) Gaya hidup remaja saat ini
Untuk kelima Informan memiliki jawaban yang tidak jauh berbeda. Seperti yang dijawab oleh FDL (22), BA (22) dan ST (22) bahwa di era saat ini gaya hidup remaja cenderung mengikuti gaya hidup kebaratan. Sedangkan menurut AK dan SR gaya hidup remaja saat ini lebih kearah gaya hidup simpel dan cenderung praktis. Dari hasil wawancara ini membuktikan bahwa saat ini gaya hidup remaja telah memasuki era modern serba praktis dan gaya hidupnya mengikut gaya hidup *western*.
- 2) Makanan cepat saji sangat digandrungi oleh para remaja
Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti mengenai gambaran makanan cepat saji yang sangat digandrungi oleh remaja. Kelima Informan menjawab bahwa harga yang relative murah salah satu alasan mengapa remaja sangat menggandrungi makanan cepat saji.
- 3) Frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji
Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti mengenai gambaran seberapa sering para informan remaja mengonsumsi makanan cepat saji. Hasilnya adalah para informan remaja sangat sering mengonsumsi makanan cepat saji.
- 4) Alasan mengunjungi restaurant cepat saji
Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti mengenai gambaran alasan informan mengunjungi restaurant cepat saji sebagian informan AK, SR, ST, BA menjawab bahwa mereka ke restaurant cepat saji untuk sekedar nongkrong bersama teman atau mengerjakan tugas kuliah karena tempatnya yang nyaman. Sedangkan bagi FDL promo yang disediakan oleh restaurant cepat saji menjadi alasan serta tempatnya yang nyaman.
- 5) Pengaruh gaya hidup konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan remaja
Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti mengenai gambaran pengaruh gaya hidup konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan remaja hasilnya kelima informan menjawab setuju jika gaya hidup konsumsi makanan cepat saji berpengaruh terhadap kesehatan jangka panjang.

Hasil analisa data menunjukkan nilai t-hitung sebesar 2,062 lebih besar daripada nilai t tabel 1,992 dengan tingkat signifikansi 0,043 yang lebih kecil daripada 0,05. Ini menunjukkan bahwa secara parsial, gaya hidup (X) berpengaruh dan signifikan terhadap kesehatan (Y), sehingga hipotesis alternatif diterima sementara hipotesis nol ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup memengaruhi kesehatan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji.

Dari hasil wawancara terlihat bahwa remaja tertarik pada makanan cepat saji karena rasanya yang lezat dan kemudahannya untuk dibawa, serta karena penyajiannya yang cepat. Meskipun demikian, para remaja menyadari bahwa konsumsi makanan cepat saji tidak menguntungkan bagi kesehatan dalam jangka panjang. Hal tersebut mendukung hasil dari data kuantitatif bahwa kesehatan sangat berpengaruh besar akibat dari gaya hidup kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji.

Menurut teori konsumerisme yang dijelaskan oleh Jean Baudrillard, orang-orang dalam masyarakat konsumen cenderung merasa perlu mengonsumsi barang dan jasa agar merasa eksis. Dalam pandangan ini, terjadi fenomena yang diungkapkan melalui slogan: "saya mengonsumsi, maka saya ada." Artinya, proses penerimaan terhadap norma-norma konsumsi secara bertahap membentuk pola konsumsi yang sebelumnya tidak terpikirkan. Ciri khas dari masyarakat modern adalah kesibukan, efisiensi, efektivitas dan kerja. Masyarakat modern sangat sibuk dengan segala aktivitas yang dikerjakan sehingga waktunya dihabiskan dengan berbagai hal untuk mengejar kegiatan-kegiatan yang dimiliki. Konsumerisme memiliki nilai rekreasi didalamnya contohnya adalah berbelanja yang memiliki rasa kepuasan tersendiri. Kesibukan yang dimiliki masyarakat modern memiliki rasa jenuh didalamnya sehingga mereka cenderung mencari pelarian dengan konsumerisme, karena hal ini dapat mengatasi kesibukannya dengan cara berbelanja. Dalam penelitian ini konsumerisme yang dimiliki masyarakat modern khususnya remaja adalah dengan cara berbelanja dan mengonsumsi makanan cepat saji yang termasuk pada kategori gaya hidup remaja di era saat ini serta dampaknya terhadap masalah kesehatan.

D. KESIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa gaya hidup konsumsi makanan instan memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan remaja di Pabrik Richeese Kabupaten Gowa. Dengan menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data dari responden, informasi tersebut dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 29. Temuan menunjukkan bahwa nilai t-hitung sebesar 2,062 melebihi nilai t tabel 1,992, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,043, yang kurang dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel gaya hidup (X) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan (Y).

DAFTAR PUSTAKA

- Berg, A. 1986. Peranan Gizi dalam Pembangunan Nasional. Terjemahan. Jakarta: C.V. Rajawali.
- Bertram. P. 1975. Fast Food Operation. Andover, London: Great Britian by Chapel River Press.
- Hilbrink, A. dalam Eduard D. dan Colin Mac Andrews. 1988. Peranan Komunikasi Massa dalam Pembangunan. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Hurlock, E.B. 1980. Developmental Psychology. New York: McGraw Hill Book Company Inc.
- Kartini Kartono. 1995. Psikologi Anak. Bandung: Mandar Maju.
- Nurdiansyah, Rachmat. Budaya Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dalam Kehidupan Remaja Jakarta (Studi Kasus: Franchise KFC). BS thesis. FISIP UIN Jakarta, 2019.