

Analisis Gaya Hidup Sehat Dengan Konsumsi Makanan Instan Pada Remaja

Tita Diah Alia Putri *¹
Dinda Adilla ²
Siti Rahmadani Hasibuan ³
Usiono ⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

*e-mail : tita0306231001@uinsu.ac.id¹, dindaadila0306231029@uinsu.ac.id²,
siti0306231017@gmail.com³, Usiono@uinsu.ac.id⁴

Abstrak

Gaya hidup sehat merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan, terutama pada remaja yang sedang berada dalam masa pertumbuhan. Namun, konsumsi makanan instan yang tinggi di kalangan remaja dapat menjadi tantangan dalam upaya menjalani gaya hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup sehat dengan konsumsi makanan instan pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah wawancara struktur dengan para remaja. Data dikumpulkan melalui wawancara yang mencakup indikator gaya hidup sehat, seperti aktivitas fisik, pola tidur, dan kebiasaan makan, serta frekuensi konsumsi makanan instan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan konsumsi makanan instan. Remaja dengan gaya hidup sehat cenderung memiliki frekuensi konsumsi makanan instan yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang tidak menerapkan gaya hidup sehat. Temuan ini mengindikasikan pentingnya edukasi dan promosi pola hidup sehat untuk mengurangi konsumsi makanan instan di kalangan remaja.

Kata Kunci: gaya hidup sehat, makanan instan, remaja, kesehatan, konsumsi makanan

Abstract

A healthy lifestyle is one of the most important factors in maintaining good health, especially in adolescents who are growing up. However, the high consumption of instant food among adolescents can be a challenge in trying to live a healthy lifestyle. This study aims to analyze the relationship between healthy lifestyle and instant food consumption in adolescents. The research method used was structured interviews with adolescents. Data were collected through interviews that included indicators of a healthy lifestyle, such as physical activity, sleep patterns, and eating habits, as well as the frequency of instant food consumption. The results showed a significant relationship between healthy lifestyle and instant food consumption. Adolescents with a healthy lifestyle tend to have a lower frequency of instant food consumption compared to adolescents who do not adopt a healthy lifestyle. This finding indicates the importance of education and promotion of healthy lifestyle to reduce instant food consumption among adolescents.

Kata Kunci: gaya hidup sehat, makanan instan, remaja, kesehatan, konsumsi makanan

PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat adalah pilihan sederhana namun sangat tepat untuk dijalani. Gaya hidup ini mencakup pola makan, cara berpikir, kebiasaan, serta lingkungan yang mendukung kesehatan. Dalam pengertian dasarnya, sehat berarti melakukan segala sesuatu yang memberikan dampak positif bagi tubuh. Menurut Kotler, pola hidup sehat adalah representasi dari kegiatan atau aktivitas yang didorong oleh minat, keinginan, serta cara berpikir seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan, yang berfokus pada hal-hal yang baik. Manfaat menjalani gaya hidup sehat antara lain 1) Merasa tenteram, aman, dan nyaman. 2) Memiliki rasa percaya diri, kehidupan yang seimbang, dan tidur yang berkualitas. 3) Penampilan lebih sehat dan ceria. 4) Kesuksesan dalam pekerjaan. 5) Kemampuan menikmati kehidupan sosial dalam lingkungan keluarga dan masyarakat.

Saat ini, penting untuk mempertimbangkan kebutuhan gizi remaja. Hal ini disebabkan karena kebutuhan gizi remaja semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan mempengaruhi gizi

generasi muda. Banyaknya aktivitas fisik membuat kelompok usia remaja tetap aktif. Oleh karena itu, seseorang harus mempertimbangkan kebutuhan kalori, protein, dan zat gizi mikro selama masa remaja. Di dunia sekarang ini, banyak anak muda yang lebih menyukai makanan cepat saji atau instan food. Remaja yang sangat aktif secara sosial cenderung menunjukkan kecenderungan untuk bersosialisasi dengan orang-orang seusianya. Di perkotaan banyak sekali kelompok remaja yang makan bersama di restoran yang menyajikan makanan cepat saji atau makanan siap saji. Makanan cepat saji yang berasal dari negara-negara Barat biasanya tinggi lemak dan kalori. Jika dikonsumsi secara rutin dalam jumlah banyak, ada kemungkinan terjadinya obesitas. Obesitas dapat memicu terjadinya gangguan gizi lainnya.

Makanan cepat saji atau instan food juga dikenal masyarakat dengan istilah junk food. Secara harfiah, junk food diartikan sebagai makanan sampah atau makanan tidak bergizi. Istilah tersebut berarti menunjukkan makanan-makanan yang dianggap tidak memiliki nilai nutrisi bagi tubuh. Makan makanan junk food tidak hanya sia-sia, tetapi juga dapat merusak kesehatan. Gangguan kesehatan akibat makan makanan junk food seperti obesitas atau kegemukan, diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dan lain sebagainya.

Saat ini, generasi muda kurang memiliki pola hidup sehat karena sering tidur larut malam, makan tidak sehat, kurang berolahraga, dan melakukan aktivitas tidak sehat. Makanan cepat saji dan khususnya makanan asin termasuk makanan yang paling sering dikonsumsi. Ketika makanan yang mengandung garam dikonsumsi, tekanan darah meningkat secara signifikan. Disebutkan bahwa dengan peningkatan konsumsi, tekanan sistolik dan diastolik meningkat masing-masing sebesar 33 dan 10 mmHg. Hal ini meningkatkan risiko tekanan darah tinggi bila dikombinasikan dengan faktor lain seperti usia atau riwayat keluarga. (Kothchen et al, 2006).

Perilaku konsumsi makanan pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pengetahuan, pengaruh teman sebaya, kecepatan dan kepraktisan, kualitas, harga murah, dan uang saku yang tersedia. Dampak kesehatan dari konsumsi makanan cepat saji antara lain obesitas, hipertensi, diabetes, kanker, penyakit jantung, dan stroke. Pengetahuan remaja terhadap konsumsi makanan cepat saji juga menjadi salah satu penyebab terjadinya gangguan kesehatan remaja akibat konsumsi makanan cepat saji. Pengetahuan tentang gizi dapat mempengaruhi konsumsi makanan pribadi. Pengetahuan gizi setiap individu meliputi pemahaman pemilihan dan konsumsi makanan yang harus dikonsumsi setiap hari dengan benar untuk menyediakan nutrisi yang diperlukan untuk fungsi tubuh normal (Almatsier, 2009). Pengaruh sosial dari teman sebaya dapat meningkatkan perilaku makan remaja mengenai konsumsi makanan cepat saji. Seorang remaja mungkin saja mengonsumsi makanan cepat saji ketika menghabiskan waktu bersama teman-temannya di luar rumah. Hal ini dikarenakan terjadi perubahan fisik, psikososial, atau perilaku pada masa remaja yang dapat mempengaruhi keinginan mengidam makanan cepat saji.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara gaya hidup sehat dan konsumsi makanan instan di kalangan remaja. Dengan memahami pola konsumsi makanan instan dan dampaknya terhadap kesehatan, diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih baik mengenai pentingnya pola makan yang seimbang dan gaya hidup aktif. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi remaja dan orang tua dalam memilih makanan yang lebih sehat, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat di kalangan generasi muda.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami dan menggambarkan bagaimana gaya hidup sehat remaja terpengaruh oleh konsumsi makanan instan. Penelitian berfokus pada pengalaman, pandangan, dan perilaku remaja terkait gaya hidup sehat serta pola konsumsi makanan instan dalam konteks kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh, konsumsi makanan instan pada remaja memiliki pola yang bervariasi, dengan frekuensi mulai dari jarang (1 kali per minggu) hingga sering (3-5 kali per minggu). Alasan utama mereka sering mengonsumsi makanan instan yaitu cepat dan praktis,

banyak remaja memilih makanan instan karena efisiensinya dalam menghemat waktu. Kemudian rasanya yang enak, makanan instan dianggap enak dan menjadi pilihan saat ingin makanan dengan cita rasa tertentu terlebih makanan instan itu pasti menggunakan micin.

Sebagian besar remaja menyadari bahwa makanan instan tidak sehat jika dikonsumsi terlalu sering. Beberapa dari mereka berupaya mengimbangi dengan menambahkan bahan seperti sayur, telur, atau protein lain untuk meningkatkan nilai gizi. Adapun upaya untuk membatasi konsumsi dengan memilih hari tertentu saja (misalnya akhir pekan) atau mengimbangnya dengan pola makan sehat lainnya. Remaja yang tinggal sendiri (anak kos) cenderung lebih sering mengonsumsi makanan instan dibandingkan mereka yang tinggal dengan keluarga karena lingkungan dan rutinitas (seperti kesibukan kuliah/kerja) menjadi faktor utama yang memengaruhi pola konsumsi.

Konsumsi makanan instan dapat memengaruhi kesehatan jika dilakukan secara berlebihan. Hal ini disebabkan oleh kandungan nutrisi dalam makanan instan yang umumnya rendah serat, vitamin, dan mineral, tetapi tinggi garam, lemak jenuh, serta bahan pengawet. Dampaknya dapat berupa peningkatan risiko hipertensi akibat kandungan garam yang tinggi, kekurangan gizi karena minimnya asupan nutrisi penting, serta masalah pencernaan seperti sembelit akibat kurangnya serat. Selain itu, makanan instan yang tinggi kalori juga dapat memicu obesitas jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Oleh karena itu, meskipun makanan instan praktis dan lezat, konsumsinya perlu dibatasi untuk menjaga kesehatan jangka panjang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi makanan instan dan pola hidup sehat di kalangan remaja. Data yang dikumpulkan melalui survei menunjukkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi makanan instan cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti rendahnya konsumsi buah dan sayuran. Selain itu, mereka juga lebih rentan terhadap masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan gangguan metabolisme (Damopolii et al., 2013). Sebagian besar remaja mengonsumsi makanan instan setidaknya 3-4 kali seminggu. Makanan ini dipilih karena kemudahan dan kecepatan dalam penyajiannya. Remaja yang mengonsumsi makanan instan secara rutin menunjukkan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) dan keluhan kesehatan seperti kelelahan, gangguan pencernaan, dan masalah kulit. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan instan berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas dan penyakit kronis lainnya (WHO, 2024). Remaja yang mengonsumsi makanan ini secara berlebihan cenderung memiliki pola makan yang tidak seimbang, yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku remaja untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Mayoritas remaja mendapatkan dukungan dari teman sebaya untuk mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 4-27 kali dalam satu bulan. Pada penelitian tersebut, berdasarkan FGD yang dilakukan, ajakan teman sebaya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi remaja untuk memilih makanan cepat saji atau fast food dibandingkan dengan makanan lainnya (Nusa & Adi, 2013). Ajakan teman sebaya juga menjadi penyebab tingginya konsumsi makanan cepat saji pada remaja. Padahal remaja tersebut sudah mengetahui bahaya makanan cepat saji bagi kesehatan. Selain itu, remaja lebih senang makan bersama teman-temannya daripada makan di rumah, sehingga dapat menyebabkan remaja memiliki kebiasaan makan yang buruk.

Pelayanan yang cepat dan penyajian yang praktis juga mempengaruhi masyarakat untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Bagi mahasiswa, mengonsumsi makanan cepat saji menjadi pilihan karena keterbatasan waktu yang dimiliki. Selain itu, makanan cepat saji menjadi pilihan orang tua yang memiliki banyak kesibukan. Orang tua saat ini juga banyak yang mengajak anaknya untuk berkumpul bersama keluarga di restoran makanan cepat saji. Makanan di restoran cepat saji selalu tersedia karena dibuat menggunakan mesin, sehingga proses pembuatannya cepat dan terlihat bersih (Setyawati & Rimawati, 2016). Alasan mengonsumsi makanan cepat saji adalah karena penyajiannya yang cepat. Pada saat ini, masyarakat menginginkan semua serba cepat. Oleh karena itu, sebagian besar masyarakat khususnya remaja menginginkan semua yang serba cepat, seperti memilih makanan instan, baik pada saat proses penyajian maupun pada saat dimakan. Remaja hanya membutuhkan waktu beberapa menit untuk menunggu makanan yang dipesan datang dan siap dimakan (Lestari, 2012).

Salah satu alasan sering mengonsumsi makanan cepat saji adalah karena rasa yang enak. Remaja yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji menganggap bahwa makanan cepat saji adalah makanan yang memiliki rasa yang enak, mudah didapat dan dapat menggugah selera makan¹⁷. Makanan cepat saji maupun junk food umumnya disukai oleh masyarakat, termasuk remaja karena memiliki rasa yang enak. Faktor yang menyebabkan makanan cepat saji memiliki rasa yang enak adalah tingginya kandungan minyak, garam dan gula. Restoran makanan cepat saji pada umumnya berlomba-lomba membuat variasi makanan baru dengan rasa yang enak sehingga sesuai dengan selera masyarakat (Septiana et al., 2018). Alasan pertama kali mengonsumsi makanan cepat saji pada remaja di Yogyakarta adalah karena makanan cepat saji memiliki rasa yang enak. Makanan tersebut memiliki rasa yang enak karena kandungan monosodium glutamat (MSG), garam sodium, gula, lemak dan zat adiktif yang menyebabkan kecanduan pada rasa yang enak dan gurih tersebut.

Remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji diluar batas wajar dapat berisiko mengalami obesitas atau kegemukan. Remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji dengan asupan energi total yang tinggi memiliki risiko sebesar 2,27 kali lebih tinggi mengalami obesitas daripada remaja yang mengonsumsi asupan energi makanan cepat saji yang rendah. Kebiasaan makan yang salah pada anak maupun remaja akan meningkatkan kejadian obesitas, salah satunya adalah kebiasaan makan makanan cepat saji (Rafiony et al., 2015).

Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat. Edukasi mengenai gizi dan pilihan makanan yang lebih baik perlu dilakukan untuk membantu remaja membuat keputusan yang lebih bijak dalam memilih makanan demi kesehatan jangka panjang mereka. Dengan demikian, upaya untuk memperbaiki pola makan remaja harus menjadi prioritas dalam menciptakan generasi yang lebih sehat.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara gaya hidup sehat dan konsumsi makanan instan di kalangan remaja. Hasil analisis menunjukkan bahwa remaja yang menerapkan pola hidup sehat cenderung memiliki frekuensi konsumsi makanan instan yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang tidak menerapkan gaya hidup sehat. Faktor-faktor seperti pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, dan kesibukan sehari-hari berkontribusi terhadap perilaku konsumsi makanan remaja.

Konsumsi makanan instan yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesehatan, termasuk risiko obesitas, hipertensi, dan gangguan metabolisme. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan yang seimbang dan gaya hidup aktif di kalangan remaja. Edukasi dan promosi gaya hidup sehat harus menjadi prioritas untuk mengurangi ketergantungan pada makanan instan dan mendorong remaja untuk memilih makanan yang lebih bergizi.

Dengan demikian, penelitian ini menekankan perlunya upaya kolaboratif antara orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat, serta memberikan informasi yang tepat mengenai nutrisi dan kesehatan kepada generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Damopolii, W., Mayulu, N., & Masi, G. (2013). Hubungan Konsumsi Fastfood Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sd Di Kota Manado Winarsi Damopolii Nelly Mayulu Gresty Masi. *E-Journal Keperawatan*, 1.
- Lestari, D. (2012). *Perilaku Konsumsi Junk Food pada Siswa di SMA Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta*.
- Nusa, A. F. A., & Adi, A. C. (2013). Hubungan Faktor Perilaku, Frekuensi Konsumsi Fast Food, Diet Dan Genetik Dengan Tingkat Kelebihan Berat Badan. *Media Gizi Indonesia*.
- Rafiony, A., Purba, M. B., & Pramantara, I. D. P. (2015). Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 170. <https://doi.org/10.22146/ijcn.23311>

- Septiana, P., Nugroho, F. A., & Wilujeng, C. S. (2018). Konsumsi Junk food dan Serat pada Remaja Putri Overweight dan Obesitas yang Indekos. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 61-67. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2018.030.01.11>
- Setyawati, V. A. V., & Rimawati, E. (2016). Pola Konsumsi Fast Food Dan Serat Sebagai Faktor Gizi Lebih Pada Remaja. *Unnes Journal of Public Health*, 5(3), 275. <https://doi.org/10.15294/ujph.v5i3.16792>
- WHO. (2024, September). *Obesity and Overweight*. <https://www.who.int/health-topics/obesity/>.