

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Sikap Remaja Pada *Fast Food*

Ina Ariani Soetrisno, Jenny Lukito Setiawan
Fakultas Psikologi
Universitas Surabaya

Agung Pranoto
Fakultas Kedokteran
Universitas Airlangga

Abstrak. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan berupa ceramah dan diskusi kelompok terhadap sikap remaja pada *Fast food*. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas 1 SMUK St. LOUIS Surabaya, ($N = 60$) yang berusia 15 sampai 17 tahun. Subjek penelitian diambil dari dua kelas: kelompok perlakuan ($n=30$) dan kelompok kendali ($n =30$) yang dilakukan secara acak. Pengumpulan data dilakukan dengan angket sikap, angket pengetahuan umum, angket kondisi awal subjek, dan angket evaluasi pendidikan kesehatan. Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan rancangan *Randomized Control Group Pre-test Design* dan analisis uji-t. Telah didiskusikan hasil yang menunjukkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap aspek konatif sikap pada *fast food*, tetapi tidak terhadap aspek kognitif dan afektif. Juga telah dibahas tidak adanya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap remaja pada *fast food*.

Perkembangan teknologi membawa perubahan pada berbagai bidang, tidak terkecuali makanan. Makanan mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikis. Secara fisik makanan mengalami perubahan dalam cara pengolahan, bentuk dan rasa yang bervariasi, kemasan, dan juga penambahan zat-zat tertentu, sedangkan secara psikis, orang tidak lagi makan untuk memenuhi rasa lapar semata tetapi juga untuk memenuhi rasa bangga dan penghargaan dari orang lain bila mengonsumsi makanan tertentu.

Seiring dengan perubahan tadi, terjadi pergeseran pola makan masyarakat—termasuk para remajanya—dari makanan tradisional (nasi, sayur dan lauk) menjadi makanan ala Barat atau *fast food* yang mengandung banyak daging dan lemak (Boedisantoso, 1992). *Fast food* ini berbahaya bagi kesehatan tubuh karena komposisinya yang tidak seimbang, yaitu tinggi lemak, kalori dan garam tetapi rendah

dalam kandungan serat, vitamin dan mineral (Kompas, 24 September 1989). Jika makanan jenis itu dikonsumsi secara sering dan dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan seseorang lebih mudah dan lebih cepat terkena penyakit diabetes mellitus, hipertensi, jantung koroner, dan kanker (Muchtadi, 1991).

Penyakit jantung koroner saat ini menduduki peringkat I sebagai penyakit penyebab kematian di Indonesia (Baraas, 1993) dan angka kejadian penyakit diabetes meningkat dari 1% menjadi 1,6% (Boedisantoso, 1992). Penyakit ini sebenarnya merupakan penyakit karena proses menua yang alami akan tetapi ada faktor-faktor yang mempercepat proses itu, sehingga penyakit ini justru terjadi ketika usia seseorang masih muda. Menurut Henderson dari sekian banyak faktor, kolesterol atau makanan yang berlemak merupakan faktor yang paling mendasar atau fundamental (Baraas, 1993).