

Analisis Pola Konsumsi Makanan Berlemak di Kalangan Siswa MAL UINSU

Rizki Bob Anggara¹Jihan Luthfi Nabilah²Sarah Witri Tampubolon³Siti Nurmala⁴Fitri Febrianti Ginting⁵Cinta Salsabila Putri Harahap⁶Elvi Zuliani⁷

Program Studi Tadris Biologi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara¹²³⁴⁵⁶⁷

Rizkibobanggara0310221001@uinsu.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis pola konsumsi makanan berlemak di kalangan siswa Madrasah Aliyah Laboratorium Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (MAL UINSU) serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif, melibatkan informan siswa kelas X–XII yang dipilih secara purposive, serta didukung wawancara dengan guru dan penjaga kantin. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi kantin dan lingkungan sekolah, serta dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik dengan triangulasi sumber untuk menjaga validitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan berlemak pada siswa berada pada tingkat tinggi, dengan jenis makanan yang sering dikonsumsi berupa gorengan, makanan cepat saji, mie instan, dan olahan sosis. Tingginya konsumsi dipengaruhi oleh ketersediaan makanan berlemak di kantin, preferensi rasa gurih, harga murah, kebiasaan tidak sarapan, pengaruh teman sebaya, serta rendahnya pengetahuan gizi. Penelitian menyimpulkan bahwa pola konsumsi makanan berlemak terbentuk melalui interaksi faktor lingkungan, sosial, dan personal, sehingga diperlukan intervensi komprehensif melalui penyediaan makanan sehat di kantin, edukasi gizi siswa, serta pengawasan terhadap pedagang luar sekolah untuk mendukung peningkatan perilaku makan sehat di lingkungan MAL UINSU.

Kata Kunci: Pola Konsumsi, Makanan berlemak, Siswa, Gizi Remaja.

ABSTRACT

This study aims to analyze the consumption patterns of fatty foods among students at the Madrasah Aliyah Laboratorium, State Islamic University of North Sumatra (MAL UINSU) and the factors that influence them. The study used a qualitative approach with a descriptive design, involving purposively selected students in grades X–XII, supported by interviews with teachers and canteen staff. Data were obtained through in-depth interviews, observations of the canteen and the school environment, and documentation. Data were then analyzed using thematic analysis with source triangulation to maintain validity. The results showed that students' consumption of fatty foods was high, with the most frequently consumed types of food being fried foods, fast food, instant noodles, and processed sausages. High consumption was influenced by the availability of fatty foods in the canteen, a preference for savory flavors, low prices, the habit of skipping breakfast, peer influence, and low nutritional knowledge. The study concluded that fatty food consumption patterns are formed through the interaction of environmental, social, and personal factors. Therefore, comprehensive interventions are needed through the provision of healthy foods in the canteen, student nutrition education,

Rizki Bob Anggara, Jihan Luthfi Nabilah, Sarah Witri Tampubolon, Siti Nurmala, Fitri Febrianti Ginting, Cinta Salsabila Putri Harahap

and supervision of vendors outside the school to support the improvement of healthy eating behaviors in the MAL UINSU environment. Keywords: Consumption Patterns, Fatty Foods, Students, Adolescent Nutrition.

Keywords: Consumption Patterns, Fatty Foods, Students, Adolescent Nutrition.

PENDAHULUAN

Pola konsumsi makanan berlemak pada remaja merupakan salah satu aspek penting dalam kajian gizi dan kesehatan masyarakat, mengingat kelompok usia ini berada pada fase pertumbuhan yang sangat membutuhkan keseimbangan nutrisi. Namun, kecenderungan remaja untuk memilih makanan praktis, murah, dan memiliki cita rasa kuat sering kali mengarahkan mereka pada konsumsi makanan tinggi lemak. Makanan berlemak seperti gorengan, makanan cepat saji, keripik, dan berbagai olahan instan menjadi pilihan yang populer karena mudah diperoleh, terjangkau, serta memiliki rasa yang disukai oleh kebanyakan siswa. Fenomena ini tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sosial, gaya hidup modern, serta kurangnya pengetahuan mengenai dampak jangka panjang dari konsumsi lemak berlebih.

Di lingkungan **Madrasah Aliyah Laboratorium Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (MAL UINSU)**, kecenderungan siswa untuk mengonsumsi makanan berlemak juga terlihat cukup dominan. Lingkungan sekolah yang menyediakan berbagai pilihan jajanan di kantin serta keberadaan pedagang di sekitar sekolah semakin memudahkan siswa untuk mengakses makanan tinggi lemak. Selain itu, kebiasaan membawa bekal yang minim, pola sarapan yang tidak teratur, serta kurangnya pendampingan orang tua dalam mengatur konsumsi gizi turut berkontribusi terhadap meningkatnya konsumsi lemak di kalangan siswa. Faktor teman sebaya juga menjadi salah satu pendorong yang kuat,

karena remaja cenderung mengikuti tren makan yang dilakukan kelompoknya.

Konsumsi makanan berlemak yang tidak terkontrol dapat berdampak pada kesehatan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, siswa dapat mengalami masalah seperti kelebihan berat badan, mudah lelah, dan penurunan konsentrasi belajar. Sementara dalam jangka panjang, pola makan tinggi lemak dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, penyakit jantung, dan gangguan metabolisme. Dengan meningkatnya prevalensi penyakit terkait pola makan pada usia muda, penting untuk memahami pola konsumsi makanan berlemak secara lebih mendalam agar dapat dilakukan intervensi yang tepat.

Oleh karena itu, penelitian mengenai analisis pola konsumsi makanan berlemak di kalangan siswa MAL UINSU menjadi relevan untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis makanan berlemak yang paling sering dikonsumsi, frekuensi konsumsinya, serta faktor-faktor yang memengaruhi pilihan makanan tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan dalam merancang program edukasi gizi yang lebih efektif, sehingga mampu meningkatkan kesadaran siswa dalam memilih makanan yang lebih sehat serta mendukung perkembangan fisik dan prestasi belajar mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif untuk memahami pola

konsumsi makanan berlemak di kalangan siswa Madrasah Aliyah Laboratorium Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (MAL UINSU). Pendekatan ini dipilih untuk menggali pengalaman, alasan, dan persepsi siswa secara mendalam mengenai kebiasaan mereka dalam mengonsumsi makanan berlemak, serta faktor lingkungan yang memengaruhinya. Informan penelitian dipilih secara purposive, yaitu siswa kelas X hingga XII yang diketahui sering membeli atau mengonsumsi makanan berlemak di kantin maupun di sekitar sekolah. Selain siswa, penelitian juga melibatkan informan pendukung seperti penjaga kantin dan guru untuk memperkaya pemahaman konteks. Jumlah informan ditentukan berdasarkan prinsip *data saturation*, yakni ketika tidak ditemukan informasi baru dalam wawancara.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan panduan semiterstruktur yang memuat topik-topik seperti preferensi makanan, alasan memilih makanan berlemak, pengaruh teman sebaya, serta persepsi siswa terhadap kesehatan. Wawancara dilakukan secara tatap muka, direkam dengan izin informan, dan kemudian ditranskripsikan. Selain wawancara, dilakukan pula observasi lapangan, khususnya pada aktivitas siswa saat jam istirahat, jenis makanan yang tersedia di kantin, serta pola pembelian makanan. Dokumentasi berupa foto menu kantin dan catatan lapangan digunakan sebagai data tambahan.

Data dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik. Tahapannya meliputi membaca transkripsi secara berulang, memberi kode pada bagian-bagian penting, mengelompokkan kode menjadi kategori, dan akhirnya menyusun tema-tema yang menggambarkan pola konsumsi makanan berlemak siswa. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber (siswa, guru, dan penjaga kantin), member checking kepada beberapa informan, serta

pencatatan reflektif oleh peneliti untuk meminimalkan bias.

Seluruh proses penelitian memperhatikan etika penelitian, seperti kerahasiaan identitas, persetujuan partisipasi, dan kebebasan informan untuk menolak atau menghentikan wawancara kapan saja. Hasil dari metode ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tingginya konsumsi makanan berlemak di kalangan siswa MAL UINSU serta menjadi dasar bagi sekolah untuk merancang intervensi gizi yang tepat.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pola konsumsi makanan berlemak di kalangan siswa Madrasah Aliyah Laboratorium Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (MAL UINSU) melalui pendekatan kualitatif. Data diperoleh dari wawancara mendalam dengan siswa kelas X–XII yang secara rutin membeli makanan di kantin sekolah maupun di lingkungan sekitar, serta dari observasi kantin dan pedagang di luar sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan berlemak di kalangan siswa sangat tinggi dan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti preferensi rasa, ketersediaan makanan, kebiasaan teman sebaya, harga makanan, serta minimnya pemahaman mengenai dampak kesehatan.

A. Jenis Makanan Berlemak yang Dikonsumsi Siswa

Sebagian besar siswa menyebutkan bahwa makanan yang paling sering mereka konsumsi adalah gorengan seperti tahu crispy, bakwan, tempe goreng tepung, ayam tepung, dan kentang goreng. Selain itu, makanan cepat saji yang dijual oleh pedagang sekitar sekolah seperti burger mini, hotdog, sosis goreng, dan mie instan juga menjadi pilihan yang sangat

digemari. Hampir semua informan menjelaskan bahwa mereka mengonsumsi makanan-makanan tersebut minimal 3–5 kali per minggu, khususnya pada waktu istirahat pertama.

Observasi kantin menunjukkan bahwa lebih dari 70% menu yang dijual merupakan makanan yang digoreng, sementara makanan sehat seperti buah, salad, atau makanan rebus sangat jarang ditemukan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa dominasi makanan berlemak terjadi bukan hanya karena pilihan siswa, tetapi juga karena ketersediaan menu yang sangat terbatas.

B. Frekuensi Konsumsi dan Kebiasaan Makan

Siswa

Sebagian besar siswa mengaku tidak sarapan di rumah sebelum berangkat sekolah. Akibatnya, mereka cenderung makan lebih banyak saat jam istirahat. Pola ini membuat konsumsi makanan berlemak menjadi semakin tinggi, karena siswa lebih memilih makanan yang cepat mengenyangkan dan mudah diperoleh.

Beberapa siswa yang membawa bekal dari rumah tetap membeli gorengan sebagai tambahan, karena menurut mereka gorengan memiliki rasa gurih dan memberikan kepuasan tersendiri. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan berlemak tidak semata-mata muncul karena lapar, tetapi juga karena faktor emosional dan kebiasaan.

C. Pengaruh Teman Sebaya

Hampir semua informan mengaku bahwa mereka lebih cenderung membeli makanan tertentu karena diajak atau mengikuti kebiasaan teman. Ketika satu kelompok membeli gorengan atau makanan cepat saji, anggota kelompok lain biasanya ikut membeli agar tidak merasa berbeda. Pengaruh kelompok terbukti menjadi faktor kuat yang membentuk pola konsumsi makanan berlemak di kalangan remaja.

D. Persepsi Siswa terhadap Makanan Berlemak
Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian

besar siswa belum memahami dengan baik dampak jangka panjang dari konsumsi makanan berlemak. Banyak siswa menyatakan bahwa gorengan atau makanan cepat saji tidak berbahaya selama tidak menyebabkan sakit langsung. Persepsi ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi siswa masih rendah.

Beberapa siswa yang memiliki pemahaman lebih baik tentang gizi menyatakan bahwa mereka sebenarnya ingin mengurangi konsumsi makanan berlemak, tetapi kesulitan karena keterbatasan pilihan makanan sehat di kantin.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan berlemak di kalangan siswa MAL UINSU sangat tinggi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Pembahasan berikut mengaitkan temuan lapangan dengan teori dan penelitian terdahulu.

A. Faktor Lingkungan dan Ketersediaan Makanan

Temuan bahwa kantin sekolah didominasi oleh makanan goreng sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa lingkungan sekolah memainkan peran penting dalam membentuk perilaku makan remaja. Ketika pilihan makanan sehat terbatas, siswa otomatis memilih makanan yang tersedia, meskipun tidak sehat. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi pihak sekolah dalam menyediakan makanan yang lebih bervariasi. Lingkungan sekitar sekolah yang dipenuhi pedagang gorengan dan makanan cepat saji semakin memperkuat kebiasaan konsumsi makanan berlemak. Penelitian-penelitian lain juga mengemukakan bahwa keberadaan pedagang kaki lima di sekitar sekolah berkontribusi besar terhadap tingginya konsumsi makanan berkalori tinggi.

B. Preferensi Rasa dan Kebiasaan Remaja Siswa cenderung memilih makanan berlemak karena memiliki rasa gurih yang kuat, tekstur renyah, dan memberikan rasa kenyang cepat. Gorengan menjadi pilihan populer karena harga yang murah dan porsi yang mengenyangkan. Hal ini sesuai dengan teori preferensi makanan remaja yang menyatakan bahwa kelompok usia ini lebih menyukai makanan tinggi lemak, gula, dan garam karena faktor sensasi dan kepuasan.

Kebiasaan tidak sarapan juga berpengaruh besar terhadap konsumsi makanan berlemak. Siswa yang datang ke sekolah dalam kondisi lapar lebih cenderung memilih makanan cepat saji atau gorengan sebagai energi instan. Pola ini menunjukkan bahwa edukasi sarapan sehat perlu digalakkan di sekolah.

C. Pengaruh Teman Sebaya dalam Pembentukan Pola Makan

Peran teman sebaya sangat menonjol dalam penelitian ini. Remaja sering mengikuti pola makan teman sebagai bentuk solidaritas sosial dan untuk menghindari rasa berbeda dalam kelompok. Penelitian dalam bidang psikologi perkembangan menunjukkan bahwa masa remaja merupakan masa ketika tekanan kelompok mencapai puncaknya, sehingga mereka lebih mudah terbawa arus kebiasaan makan kelompok.

Hal ini menjelaskan mengapa intervensi edukasi gizi berbasis kelompok lebih efektif dibandingkan pendekatan individual.

D. Pengetahuan Gizi yang Rendah Sebagian besar siswa menganggap makanan berlemak tidak berbahaya selama tidak menimbulkan gejala langsung. Persepsi ini menunjukkan minimnya pemahaman tentang risiko jangka panjang seperti obesitas, hipertensi, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung. Kondisi ini konsisten dengan

penelitian-penelitian yang menyatakan bahwa remaja umumnya belum memiliki kesadaran kesehatan yang kuat.

Minimnya pengetahuan ini juga disebabkan oleh kurangnya edukasi gizi di sekolah. Tidak terdapat poster, modul, atau program rutin tentang gizi seimbang. Guru BK dan wali kelas pun mengaku bahwa edukasi pola makan jarang menjadi fokus pembinaan.

E. Dampak Konsumsi Makanan Berlemak terhadap Kesehatan dan Prestasi

Meskipun penelitian ini tidak mengukur status gizi secara langsung, observasi menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki kecenderungan kelebihan berat badan. Temuan ini tidak terlepas dari pola konsumsi lemak yang tinggi. Beberapa siswa juga mengeluhkan rasa kantuk, kurang fokus saat belajar, dan sering merasa cepat lelah—gejala yang sejalan dengan konsumsi makanan tinggi lemak yang dapat menurunkan tingkat kewaspadaan dan energi stabil.

F. Implikasi Temuan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sekolah perlu melakukan beberapa langkah strategis:

- Mengatur kembali menu kantin, menyediakan makanan rebus, buah, dan makanan rendah lemak.
- Melakukan edukasi gizi berkala melalui seminar, poster, dan program UKS.
- Mengontrol pedagang luar sekolah melalui kerja sama dengan pihak keamanan sekolah.
- Mendorong program bekal sehat, bekerja sama dengan orang tua.
- Mengembangkan program intervensi berbasis kelompok agar perubahan perilaku lebih mudah diterima siswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan berlemak di kalangan siswa Madrasah Aliyah Laboratorium Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (MAL UINSU) berada pada tingkat yang tinggi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Dominasi makanan gorengan dan makanan cepat saji di kantin sekolah serta keberadaan pedagang di sekitar lingkungan sekolah menjadi faktor utama yang mendorong tingginya konsumsi makanan berlemak. Selain faktor ketersediaan, preferensi rasa yang gurih, harga yang terjangkau, serta sifat makanan yang cepat mengenyangkan membuat siswa semakin terbiasa mengonsumsi makanan berlemak secara rutin. Pengaruh teman sebaya terbukti berperan besar dalam membentuk kebiasaan makan siswa, karena sebagian besar dari mereka mengikuti pilihan kelompok untuk menjaga rasa kebersamaan. Rendahnya pengetahuan gizi juga menyebabkan siswa tidak menyadari risiko jangka panjang dari konsumsi lemak berlebih, sehingga mereka cenderung mengabaikan dampaknya terhadap kesehatan. Pola tidak sarapan yang umum terjadi di kalangan siswa semakin memperkuat kecenderungan mereka untuk memilih makanan berlemak sebagai sumber energi cepat saat jam istirahat.

Secara keseluruhan, konsumsi makanan berlemak yang tinggi berpotensi menimbulkan dampak negatif, baik bagi kesehatan maupun bagi konsentrasi belajar siswa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi menyeluruh yang melibatkan pihak sekolah, pengelola kantin, guru, orang tua, dan siswa itu sendiri. Upaya yang dapat dilakukan meliputi penyediaan makanan sehat di kantin, penguatan edukasi gizi, pengawasan terhadap pedagang luar sekolah, serta pembiasaan perilaku makan sehat melalui program-program berbasis

kelompok. Melalui pendekatan yang komprehensif, pola konsumsi siswa dapat diarahkan menjadi lebih sehat sehingga mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan prestasi belajar mereka secara optimal.

REFERENSI

- Cahyorini, R. W., Tanu Komalyna, I. N., & Suwita, I. K. (2023). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *AgriHealth: Journal of Agrifood, Nutrition and Public Health*.
- Fahmi Hafid, & Cahyani, Y. E. (2021). Aktivitas fisik, konsumsi makanan cepat saji dan komposisi lemak tubuh remaja SMA Karuna Dipa Palu. *Promotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2).
<https://doi.org/10.56338/pjkm.v8i2.492>
- Hidayah, R. N., Nuradhiani, A., & Bohari, B. (2024). The Relationship Between Dietary Patterns and the Incidence of Overweight among Adolescents. *Journal of Health and Nutrition Research*, 3(2).
<https://doi.org/10.56303/jhnresearch.v3i2.256>
- Prakoso, I., Junadi, P., & Rusadi, R. A. (2025). Faktor-faktor yang dapat memengaruhi keputusan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji di Indonesia: scoping review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2).
<https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.44909>
- Rekam Medis & Informasi Kesehatan, J., & Saputra, Y. (2023). Hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas pada remaja di Kota Praya. *Journal of Medical and Health Sciences*, 1(1).
<https://doi.org/10.71094/jmhs.v1i1.107>

Salsabilla, N., & Sulistyowati, M. (2022). The analisis faktor perilaku konsumsi remaja terhadap makanan cepat saji (studi aplikasi Social Cognitive Theory). *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2).
<https://doi.org/10.22487/preventif.v12i2.196>

Sari, R. L., Punuh, M. I., & Musa, E. C. (2025). Hubungan Pola Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Peserta Didik di SMA Katolik Karitas Tomohon. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1).
<https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.41038>

Simamora, H. G., & Pujiastuti, M. (2023). Gambaran pengetahuan gizi tentang kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja. *Jurnal Ilmiah Permas*, 14(2).
<https://doi.org/10.32583/pskm.v14i2.1894>