

FAKTOR INTERNAL DAN EKSTERNAL DALAM KONSUMSI JUNK FOOD PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR NEGERI 008 LUBUK SIAM : (STUDI KASUS KUALITATIF)

Tasya Aulia Yosrizal^{1*}, Riska Epina Hayu², Eva Mayasari³, Rendi Randika⁴

S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insiyrah^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : tsyaaulia1007@gmail.com

ABSTRAK

Data Puskesmas Kubang Jaya tahun 2024 menunjukkan tingginya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti Diabetes Melitus dan Hipertensi di wilayah kerjanya, termasuk Desa Lubuk Siam. Yang mengkhawatirkan, kasus PTM ini mulai ditemukan pada usia muda, termasuk remaja dan anak-anak. Salah satu faktor penyebab utamanya adalah pola makan yang tidak sehat, khususnya tingginya konsumsi makanan jenis *junk food* yang kaya akan gula, garam, dan lemak (GGL). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang memengaruhi konsumsi *junk food* pada anak usia sekolah di SD Negeri 008 Lubuk Siam. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Data yang dikumpulkan bersifat deskriptif, diperoleh melalui teknik wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Informan penelitian berjumlah 10 orang, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik faktor internal maupun eksternal memiliki peran signifikan dalam perilaku konsumsi *junk food* siswa. Faktor internal yang paling berpengaruh adalah preferensi rasa terhadap makanan jenis *junk food*. Sementara itu, faktor eksternal yang terbukti memiliki pengaruh signifikan adalah segi ekonomi, terutama jumlah uang jajan yang diberikan oleh orang tua, serta kuatnya pengaruh teman sebaya di lingkungan sekolah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa konsumsi *junk food* pada siswa SD Negeri 008 Lubuk Siam dipengaruhi oleh kesukaan rasa pribadi dan dukungan lingkungan, yaitu ketersediaan dana dan dorongan sosial dari teman

Kata kunci : anak usia sekolah dasar, faktor eksternal, faktor internal, konsumsi *junk food*

ABSTRACT

Data from the Kubang Jaya Community Health Center (Puskesmas) in 2024 showed a high prevalence of non-communicable diseases (NCDs) such as diabetes mellitus and hypertension in its working area, including Lubuk Siam Village. Alarmingly, these NCD cases are starting to be found at a young age, including adolescents and children. One of the main contributing factors is an unhealthy diet, particularly high consumption of junk food rich in sugar, salt, and fat (GGL). The purpose of this study was to identify internal and external factors influencing junk food consumption among school-aged children at SD Negeri 008 Lubuk Siam. The research method used was a case study with a qualitative approach. The data collected were descriptive, obtained through in-depth interviews, observation, and documentation. Ten informants were selected using purposive sampling. The results showed that both internal and external factors play a significant role in students' junk food consumption behavior. The most influential internal factor is taste preferences for junk food. Meanwhile, external factors that have been shown to have a significant influence are economic aspects, especially the amount of pocket money given by parents, as well as the strong influence of peers in the school environment. The conclusion of this study is that junk food consumption among students of SD Negeri 008 Lubuk Siam is influenced by personal taste preferences and environmental support, namely the availability of funds and social encouragement from friends.

Keywords : internal factors, eksternal factors, konsumsi *junk food*, elementary school age children

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang semakin maju telah membawa banyak perubahan dalam kehidupan, termasuk mengonsumsi makanan pada masyarakat, terutama anak-anak yang

sedang bersekolah di tingkat dasar. Salah satu fenomena yang terjadi adalah bertambahnya konsumsi makanan cepat saji oleh anak-anak di sekolah dasar. Pola hidup dalam hal makanan di banyak negara berkembang, termasuk Indonesia, merupakan contoh dampak dari pengaruh budaya asing dan perubahan gaya hidup, salah satunya adalah maraknya makanan cepat saji atau yang biasanya disebut dengan *junk food* (Khomsan & Anwar, 2019).

Anak usia Sekolah Dasar (SD) (6-12 tahun) adalah kelompok usia yang krusial dalam pembentukan kebiasaan makan dan status gizi. Di Indonesia, transisi gizi menunjukkan pergeseran dari masalah kekurangan gizi ke masalah gizi berlebih (obesitas), yang sangat dipengaruhi oleh perubahan pola makan (Widyastuti, 2023). Konsumsi makanan yang tidak seimbang, terutama asupan tinggi gula, garam, dan lemak yang terkandung dalam *junk food*, merupakan kontributor utama. Peningkatan kasus obesitas pada anak tidak hanya berisiko pada masalah kesehatan fisik jangka pendek, tetapi juga meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes melitus tipe 2 dan penyakit kardiovaskular saat dewasa (Sari & Wijayanti, 2022). *Junk food* secara luas didefinisikan sebagai makanan yang memiliki kepadatan energi tinggi namun kepadatan nutrisi esensial rendah (Muflihah, 2021). Tren konsumsi *junk food* di kalangan anak sekolah dasar terus meningkat. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak sekolah dasar memiliki akses mudah dan sering mengonsumsi makanan ringan, minuman berpemanis, dan makanan cepat saji setidaknya tiga kali seminggu (Aisyah & Astuti, 2023).

Dampak dari pola konsumsi ini meluas, mencakup gangguan konsentrasi belajar, penurunan imunitas, hingga masalah psikologis. Analisis sistematis oleh Rahayu & Hidayat (2024) menegaskan adanya korelasi signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan risiko gangguan gizi, menjadikannya isu kesehatan masyarakat yang membutuhkan intervensi berbasis bukti. Kehadiran *junk food* dalam sektor kuliner di Indonesia dapat berdampak pada kebiasaan makan anak-anak di tingkat sekolah dasar. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan asupan gizi anak-anak di usia sekolah dasar karena mereka merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Selain itu, pada masa ini, perkembangan motorik dan emosional juga sangat penting untuk membentuk karakter dan rasa percaya diri, serta untuk mendukung perkembangan fisik dan mental (Azzahra et al., 2025). Jika anak-anak terbiasa mengonsumsi *junk food*, kebiasaan tersebut mungkin akan berlanjut hingga dewasa dan dapat menyebabkan masalah kesehatan di masa yang akan datang (Jia et al., 2022).

Fenomena tingginya konsumsi makanan tidak sehat di kalangan anak-anak tidak hanya terjadi di daerah kota, tetapi juga telah menjangkau daerah desa. Hal ini dipengaruhi oleh kemudahan dalam mengakses *junk food* yang dapat ditemukan di warung, minimarket, dan iklan media. Meskipun daerah pedesaan memiliki potensi untuk menyediakan makanan lokal yang lebih sehat, anak-anak di desa tetap terpengaruh oleh budaya yang lebih condong terhadap *juni food*, hal ini disebabkan oleh pengaruh teknologi dan lingkungan sosial (Rachmawati 2021). Suatu makanan yang dianggap sehat jika memiliki komposisi gizi yang seimbang, meliputi karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan sedikit lemak tak jenuh, atau bisa juga disebut sebagai makanan 4 sehat 5 sempurna. Sedangkan, makanan yang kurang sehat adalah makanan yang tidak memiliki keseimbangan gizi dan tidak menyediakan zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Salah satu contoh makanan dalam kategori kurang sehat adalah *junk food*. *Junk food* adalah jenis makanan yang sangat menarik, terutama bagi anak-anak di usia sekolah dasar. Berbagai kebiasaan makan yang biasa terlihat pada anak-anak di usia sekolah dasar termasuk ngemil, melewatkan makanan, terutama sarapan, ketidakteraturan dalam waktu makan, seringkali memilih *junk food*, serta minimnya mengonsumsi sayur, buah, dan produk dari peternakan (Suryani et al., 2022).

Berbagai studi sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh (Pratiwi 2021), menunjukkan bahwa mengonsumsi *junk food* di kalangan anak-anak merupakan masalah yang cukup serius. Namun, sebagian besar penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif yang hanya

melibatkan angka dan data statistik, seperti seberapa sering makanan tersebut dikonsumsi atau jenis-jenis yang dimakan, tanpa menyelidiki lebih jauh alasan di balik perilaku ini. Selain itu, banyak dari penelitian tersebut dilakukan di daerah perkotaan dengan kondisi sosial dan ekonomi tertentu, sementara anak-anak di lingkungan pedesaan juga terpapar *junk food* namun dalam konteks yang berbeda. Penelitian yang secara khusus membahas kebiasaan mengonsumsi *junk food* pada anak-anak sekolah dasar di daerah pedesaan masih sangat minim (Hadi et al. , 2019).

Berdasarkan data dari Puskesmas Kubang Jaya tahun 2024 menunjukkan bahwa penyakit tidak menular seperti diabetes melitus dan hipertensi termasuk yang paling sering ditemukan di wilayah kerja puskesmas tersebut, yang mencakup Desa Lubuk Siam. Meski umumnya penyakit tersebut banyak diderita oleh orang dewasa, kedua penyakit ini mulai banyak ditemukan pada usia lebih muda, termasuk remaja dan anak-anak. Salah satu penyebab utama adalah pola makan yang tidak sehat, terutama konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak yang termasuk dalam kandungan makanan jenis *junk food*. Berdasarkan latar belakang di atas, pada umumnya perilaku masyarakat yang mengonsumsi *junk food* dipengaruhi oleh budaya, gaya hidup, pengetahuan, dan sikap masyarakat. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif, yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam dan kontekstual mengenai kebiasaan konsumsi *junk food* pada anak usia sekolah dasar, khususnya di lingkungan pedesaan. Penelitian ini akan dilakukan pada salah satu desa yang terletak pada kabupaten kampar, yang dimana desa tersebut adalah desa lubuk siam. lokasi penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu pada sekolah dasar negeri 008 lubuk siam. Yang dimana sekolah merupakan salah satu tempat dan kesempatan bagi siswa/i untuk mengonsumsi makanan secara bebas, dikarenakan siswa/i tersebut jauh dari pengawasan orangtua untuk pemilihan makanan (Safara et al.,2024).

Peningkatan konsumsi *junk food* pada anak usia sekolah merupakan cerminan dari kompleksitas faktor yang saling berinteraksi. Secara umum, perilaku konsumsi makanan dipengaruhi oleh dimensi budaya, gaya hidup, pengetahuan, dan sikap masyarakat (Kurniawan & Arini, 2022). Namun, dalam konteks anak-anak, faktor yang paling dominan seringkali bersifat eksternal dan lingkungan. Pertama, faktor sosio-ekonomi dan aksesibilitas memegang peranan penting. Ketersediaan *junk food* yang mudah didapatkan dan harganya yang relatif terjangkau menjadikannya pilihan praktis bagi anak-anak (Wulandari & Harahap, 2023). Kedua, lingkungan sekolah menjadi lokasi kritis. Sebagaimana disoroti oleh Safara et al. (2024), sekolah merupakan salah satu tempat dan kesempatan bagi siswa untuk mengonsumsi makanan secara bebas karena minimnya pengawasan orang tua terhadap pemilihan makanan. Kantin sekolah, atau pedagang di sekitar sekolah, seringkali menjajakan makanan yang masuk kategori *junk food* (Saraswati & Nurani, 2023). Ketiga, faktor psikososial seperti pengaruh teman sebaya (*peer influence*) dan preferensi rasa yang terbentuk melalui paparan iklan yang masif turut membentuk kebiasaan makan anak (Ramadhan & Putri, 2024). Anak-anak cenderung meniru perilaku makan teman-temannya agar merasa diterima dalam kelompok, dan iklan makanan berkalori tinggi telah berhasil membentuk persepsi rasa yang disukai (Widyastuti & Hasan, 2022).

Berdasarkan dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti, pada desa lubuk siam. Peneliti menemukan suatu masalah yang terjadi pada desa tersebut, yaitu sebagian besar masyarakat disana berjualan (membuka warung kecil-kecilan). Masyarakat tersebut berjualan baik didepan rumah maupun dilingkungan sekitar sekolah dasar negeri 008 lubuk siam. Makanan yang dijual termasuk dalam kategori *junk food*. Dari hasil pengamatan tersebut, peneliti bertujuan untuk menganalisis faktor internal dan eksternal dalam konsumsi *junk food* pada anak usia sekolah dasar negeri 008 Lubuk Siam.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan desain studi kasus (*case study*). Populasi utama dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia sekolah dasar yang bersekolah di SDN 008 Desa Lubuk Siam, Kecamatan Siak Hulu, Kabupaten Kampar. Informan penelitian berjumlah 10 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian ini wawancara, alat perekam, dan catatan saat wawancara. Data dikumpulkan melalui teknik wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Proses analisis terdiri dari tiga tahapan utama: pertama, reduksi data, di mana data mentah dipilih, difokuskan, dan disederhanakan; kedua, penyajian data, di mana data yang tereduksi disusun dalam bentuk narasi deskriptif atau kutipan; dan ketiga, penarikan kesimpulan, yang dilakukan berdasarkan pola-pola yang muncul selama analisis. Informasi mengenai waktu penelitian dan uji etik tidak tercantum dalam deskripsi ini.

HASIL

Hasil penelitian ini merupakan sintesis dari temuan wawancara mendalam terhadap informan dan telaah dokumen terkait, yang dianalisis dalam matriks triangulasi dari table 1 dan 2.

Tabel 1. Faktor Internal Dalam Konsumsi *Junk Food*

Aspek	Hasil Wawancara Mendalam	Hasil Telaah Dokumen	Kesimpulan Triangulasi
Faktor Internal	Yang memengaruhi anak untuk mengonsumsi makanan jenis <i>junk food</i> meliputi, preferensi rasa, kebutuhan fisiologis, kondisi emosional, dan tingkat pengetahuan pada anak. Preferensi rasa pada makanan yang gurih, manis, dan renyah menjadi alasan utama anak untuk memilih mengonsumsi makanan jenis <i>junk food</i> .	Rasa yang gurih, manis, dan renyah secara alami sangat menarik bagi selera mereka. Makanan jenis ini dirancang khusus untuk memberikan kombinasi rasa yang kuat, seringkali tinggi garam dan gula, yang dapat menciptakan sensasi ketagihan. Kebutuhan fisiologis (mencari energi instan karena kaya kalori) dan kondisi emosional (mengatasi kebosanan, kesedihan, atau stres) turut berperan. Tingkat pengetahuan yang minim tentang nutrisi dan dampak kesehatan membuat anak kurang memiliki pertimbangan dalam memilih makanan	Preferensi rasa adalah faktor internal yang paling dominan. Rasa gurih, manis, dan renyah adalah daya tarik utama. Faktor kebutuhan fisiologis, kondisi emosional, dan kurangnya pengetahuan tentang gizi saling berinteraksi dan memperkuat kecenderungan konsumsi ini
Pola Konsumsi	Anak-anak secara konsisten menyatakan alasan utama untuk mengonsumsi <i>junk food</i> adalah kenikmatan rasa. Guru dan orang tua mengamati adanya korelasi antara suasana hati anak dan pilihan jajanan mereka. Makanan jenis ini dipilih untuk meregulasi emosi, baik untuk merayakan saat senang atau menenangkan diri saat sedih/stres	Kebiasaan konsumsi pada anak usia sekolah dasar tidak hanya mencerminkan kebutuhan fisik, tetapi juga dampak dari interaksi sosial, budaya, dan faktor lingkungan. Pola ini mencakup jenis makanan, jadwal, dan frekuensi konsumsi, yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan pola asuh orang tua.	Faktor internal menciptakan dorongan kuat dari dalam diri anak untuk memilih <i>junk food</i> dibandingkan makanan sehat, meskipun telah ada upaya dari orang tua dan guru

Tabel 1 secara keseluruhan, preferensi rasa adalah faktor internal yang paling dominan dalam mendorong anak mengonsumsi *junk food*. Hasil wawancara dan telaah dokumen sama-

sama menunjukkan bahwa rasa gurih, manis, dan renyah adalah daya tarik utama yang dirancang untuk menciptakan sensasi ketagihan. Faktor internal lain seperti kebutuhan fisiologis, kondisi emosional (anak memilih *junk food* untuk meregulasi suasana hati), dan kurangnya pengetahuan gizi saling berinteraksi dan memperkuat kecenderungan konsumsi ini.

Tabel 2. Faktor Eksternal Dalam Konsumsi *Junk Food*

Aspek	Hasil Mendalam	Wawancara	Hasil Telaah Dokumen	Kesimpulan Triangulasi
Faktor Eksternal	Yang berperan signifikan adalah lingkungan keluarga, teman sebaya, ekonomi, dan ketersediaan makanan jenis <i>junk food</i> di lingkungan sekitar. Kebiasaan keluarga dalam menyediakan jenis <i>junk food</i> walaupun tidak sering. Pengaruh teman sebaya mendorong anak untuk mengikuti kebiasaan memilih makanan jenis <i>junk food</i> dengan alasan enak		Lingkungan keluarga menjadi fondasi utama, di mana ketersediaan sesekali sudah cukup menanamkan preferensi terhadap <i>junk food</i> . Uang jajan yang diberikan orang tua juga memperkuat bahwa uang jajan berpengaruh langsung terhadap kebiasaan membeli makanan pada anak. Paparan terhadap <i>junk food</i> melalui ketersediaan di sekitar lingkungan sekolah dan pengaruh sosial teman sebaya menjadi faktor eksternal yang paling dominan.	Lingkungan keluarga dan teman sebaya menjadi faktor eksternal yang paling dominan. Akses mudah dan ketersediaan makanan jenis <i>junk food</i> di sekitar lingkungan sekolah dan rumah semakin memudahkan anak untuk mengonsumsi. Dari segi ekonomi, uang jajan merupakan pengaruh terbesar yang digunakan untuk membeli makanan jenis <i>junk food</i>
Pengaruh Ekonomi/Teman	Orang tua dari siswa memperkuat bahwa uang jajan berpengaruh langsung terhadap kebiasaan membeli makanan pada anak. Guru walikelas menambahkan bahwa orang tua umumnya memberi uang jajan yang cukup, tetapi pengaruh luar seperti pedagang yang menjual mainan di sekitar sekolah dapat membuat anak terkadang berutang untuk membeli jajanan.	-		Segi ekonomi, terutama uang jajan dan pengaruh teman sebaya, memiliki pengaruh signifikan terhadap konsumsi <i>junk food</i> bagi siswa

Tabel 2 faktor eksternal yang paling dominan memengaruhi konsumsi *junk food* pada anak adalah Lingkungan Keluarga dan Teman Sebaya, diperkuat oleh aspek Ekonomi. Hasil wawancara dan telaah dokumen menunjukkan bahwa kebiasaan keluarga menyediakan *junk food*, meskipun tidak sering, sudah cukup menanamkan preferensi. Namun, dorongan utama datang dari pengaruh teman sebaya dan akses mudah serta ketersediaan makanan jenis *junk food* di sekitar lingkungan sekolah dan rumah. Dari sisi ekonomi, uang jajan yang diberikan orang tua terbukti menjadi pengaruh terbesar, karena uang tersebut digunakan anak untuk membeli *junk food*. Orang tua dan guru juga mencatat bahwa ketersediaan uang jajan dan pengaruh luar seperti pedagang (yang bahkan memungkinkan anak berutang) memiliki pengaruh signifikan terhadap pilihan jajanan siswa.

PEMBAHASAN

Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa lebih cenderung memilih makanan jenis *junk food* karna beberapa faktor, termasuk dari faktor internal yaitu preferensi rasa karena rasa yang

enak, sedangkan dari faktor eksternal yaitu dari segi ekonomi yang dimana harga yang terjangkau dan pengaruh teman sebaya. Temuan ini sejalan dengan teori perilaku konsumen yang menyatakan bahwa keputusan pembelian dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal.

Faktor Internal

Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu, memegang peran dalam membentuk preferensi rasa dan kebiasaan untuk konsumsi *junk food* pada anak-anak di SDN 008 Lubuk Siam. Aspek-aspek ini mencakup beberapa faktor yaitu, preferensi rasa yang didominasi oleh kenikmatan, kebutuhan fisiologis dasar seperti rasa lapar, tingkat pengetahuan gizi yang masih terbatas, serta kondisi emosional yang memengaruhi untuk memilih makanan. Secara kolektif, faktor-faktor ini menciptakan dorongan yang kuat dari dalam diri anak untuk memilih *junk food* dibandingkan makanan yang sehat, meskipun telah ada upaya dari orang tua dan guru untuk mengarahkan mereka pada pilihan yang lebih baik. Analisis mendalam terhadap hasil wawancara menunjukkan bahwa:

Preferensi Rasa

Merupakan faktor utama yang mendorong anak untuk mengonsumsi *junk food*. Anak-anak secara konsisten menyatakan alasan utama untuk mengonsumsi *junk food* adalah karena makanan tersebut memiliki rasa yang “enak”. Pernyataan tersebut juga didukung oleh orang tua yang mengonfirmasi bahwa anak-anak mereka memilih makanan tersebut karena memiliki rasa yang lezat dan gurih. Rasa enak tersebut kali diciptakan oleh kandungan gula, garam, dan lemak yang tinggi, yang secara biologis memang dirancang untuk menarik bagi indera pengecap manusia. Paparan yang berulang terhadap makanan dengan kepadatan energi tinggi selama masa kanak-kanak dapat membentuk “memori rasa” yang kuat, membuat anak secara sadar mencari dan memilih makanan serupa dikemudian hari. Hal ini menjelaskan mengapa meskipun orang tua telah melarang, anak tetap memilih jajanan tersebut karena sudah terbiasa dengan sensasi rasa yang memuaskan (Esakkiammal, 2024).

Kebutuhan Fisiologis

Rasa lapar juga bisa menjadi pendorong bagi anak untuk mengonsumsi makanan *junk food*, karena sering kali dianggap sebagai solusi cepat untuk mengenyangkan perut. Salah satu siswa menyebutkan bahwa dirinya memilih jajanan tertentu karena “bikin kenyang”. Makanan jenis *junk food* seperti lontong, mie goreng, sate bakso, dan ayam goreng menjadi makanan favorit karena dianggap bisa memuaskan rasa lapar dengan cepat. Jenis makanan *junk food* pada umumnya mengandung kalori yang tinggi namun rendah nutrisi, serat, vitamin dan mineral. Makanan padat energi memberikan sinyal kenyang yang cepat ke otak, namun rasa kenyang tersebut tidak bertahan lama karena kurangnya kandungan serat. Akibatnya, anak cenderung akan kembali merasa lapar dalam waktu singkat dan mencari makanan serupa, menciptakan pola makan berulang yang tidak sehat (Nurwanti et al., 2021). Pilihan jenis makanan favorit yang disebutkan para siswa, seperti mie instan, sosis dan nugget, merupakan contoh nyata dari makanan ultra-proses yang dirancang untuk kemudahan dan kecepatan dalam mengonsumsi makanan.

Pengetahuan

Tingkat pengetahuan gizi yang rendah pada siswa SDN 008 Lubuk Siam menjadi faktor internal yang membuat mereka rentan terhadap memilih makanan yang tidak sehat. Hasil wawancara menunjukkan bahwa para siswa memiliki pemahaman yang sangat dasar tentang makanan sehat, mereka dapat mengidentifikasi sayur dan buah sebagai makanan sehat dengan alasan sederhana karena “bergizi” atau “membuat badan sehat”. Namun, ketika ditanya tentang

makanan tidak sehat dan alasan mengapa makanan tersebut tidak baik untuk dikonsumsi, jawaban mereka menjadi tidak tahu atau tidak spesifik. Ketidakmampuan untuk mengartikulasikan dampak negatif dari sosis, gorengan, atau minuman manis menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan yang signifikan. Pengetahuan gizi pada anak usia sekolah dasar seringkali bersifat hafalan dan belum mencapai tingkat pemahaman fungsional. Artinya, mereka tahu "apa" yang sehat, tetapi tidak mengerti "mengapa" makanan lain tidak sehat dan "bagaimana" dampaknya bagi tubuh mereka. Para guru menyadari masalah ini, dengan menyatakan bahwa makanan yang dikonsumsi siswa mengandung pemanis buatan dan pewarna yang tidak sehat, namun pengetahuan ini tampaknya belum tersampaikan secara efektif kepada siswa. Keterbatasan kognitif pada usia ini membuat anak lebih mudah dipengaruhi oleh faktor-faktor konkret seperti rasa (enak) dan penampilan (menarik) daripada konsep abstrak seperti "kesehatan jangka panjang". Tanpa pemahaman yang kuat tentang konsekuensi negatif konsumsi *junk food*, anak-anak tidak memiliki alat internal (pengetahuan) yang memadai untuk melawan pengaruh eksternal yang ada disekitar mereka.

Emosional

Faktor emosional ini memiliki peran signifikan, anak-anak memilih jajanan tertentu seperti es cream atau coklat untuk merespons suasana hati mereka, baik senang maupun sedih. Fenomena yang dikenal sebagai "*emotional eating*" ini, sering kali dipicu oleh keinginan untuk mendapatkan kenyamanan atau hadiah instan, dimana makanan manis dan berlemak dapat merangsang pelepasan *neurotransmitter* yang memberikan perasaan yang senang (Ningtyas & Isaura, 2024). Para guru dan orang tua pun mengamati adanya hubungan antara anak dengan pilihan jajanan mereka, yang dilihat dari adanya kolerasi antara suasana hati anak dan pilihan jajanan mereka. Makanan tinggi gula dan lemak dapat merangsang pusat penghargaan di otak, memberikan perasaan nyaman dan senang sesaat. Hal ini menjadikan makanan sebagai "alat" bagi anak untuk meregulasi emosi mereka. Ketika seorang anak merasa senang, makanan seperti coklat atau es krim dapat berfungsi sebagai cara untuk merayakan atau meningkatkan perasaan positif tersebut. Sebaliknya, meskipun tidak banyak diungkapkan dalam wawancara ini, makanan yang sama juga sering digunakan untuk menenangkan diri saat merasa sedih atau stres. Guru mengamati bahwa anak-anak merasa "*happy* kali" saat mengonsumsi es krim atau jajanan baru yang sedang trend. Kaitan antara emosi dan makanan ini jika tidak dikelola dengan baik dapat membentuk kebiasaan makan yang tidak sehat seumur hidup, di mana makanan tidak lagi hanya berfungsi sebagai sumber energi, tetapi juga sebagai pelarian emosional.

Faktor Eksternal

Faktor eksternal, yang berasal dari luar diri individu siswa yang menciptakan lingkungan yang sangat kondusif untuk konsumsi *junk food*. Faktor ini sering kali berada diluar kendali anak, yakni:

Pengaruh Teman Sebaya

Pengaruh teman sebaya sering muncul sebagai salah satu faktor eksternal paling dominan yang mendorong untuk mengonsumsi *junk food* di kalangan siswa SDN 008 Lubuk Siam. Pola perilaku "makan satu, makan semua" menjadi norma yang diakui baik oleh siswa, guru, maupun orang tua. Siswa secara terbuka mengakui bahwa mereka membeli jajanan karena diajak oleh teman atau karena teman-temannya juga menyukai makanan tersebut. Para guru dan orang tua mengonfirmasi fenomena ini dengan observasi bahwa kebiasaan jajan bersifat komunal dan menular, jika satu anak dalam sebuah kelompok membeli sesuatu, yang lain akan ikut membeli. Konformitas sosial pada anak usia sekolah dasar berada pada puncaknya. Keinginan untuk diterima, menjadi bagian dari kelompok, dan menghindari perasaan tersisih adalah motivator sosial yang sangat kuat. Dalam konteks ini, memilih jajanan yang sama

dengan teman-teman adalah cara mudah untuk membangun dan mempertahankan ikatan sosial. Seorang orang tua bahkan menggambarkan kelompok pertemanan anaknya sebagai "sudah sepaket dia" atau "geng", yang mengindikasikan betapa eratnya identitas sosial mereka terkait dengan aktivitas bersama, termasuk jajan. Dengan demikian, keputusan untuk membeli *junk food* seringkali bukan lagi keputusan individu yang didasarkan pada rasa lapar atau preferensi pribadi semata, melainkan sebuah tindakan sosial yang didorong oleh kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan norma kelompok (Suhada et al., 2021).

Keluarga

Keluarga memiliki peran yang penting dalam membentuk pola makan siswa. Di satu sisi, wawancara menunjukkan bahwa orang tua di SDN 008 Lubuk Siam telah berupaya untuk menyiapkan makanan yang sehat didalam rumah. Makanan yang disajikan umumnya berupa lauk pauk seperti ikan, ayam, dan sayuran. Beberapa orang tua juga secara sadar telah membatasi untuk mengonsumsi makanan seperti mie atau sarden dan secara aktif melarang anak untuk mengonsumsi makanan tersebut. Para guru juga menyatakan bahwa orang tua sebenarnya di dorong untuk membekali anak mereka dengan membawa makanan dari rumah. Namun, upaya hal positif tersebut sering kali berbenturan dengan tantangan besar dari dalam diri anak itu sendiri. Anak-anak yang sudah terbiasa dengan rasa intens dari *junk food* akan menolak untuk membawa bekal dari rumah dan lebih memilih jajan bersama teman-temannya. Pengawasan orang tua lebih tidak efektif ketika anak berada diluar rumah, terutama di lingkungan sekolah yang penuh dengan godaan jajanan. Orang tua mengungkapkan ketidakberdayaan mereka, meskipun makanan sehat tersedia di rumah, mereka tidak bisa mengontrol apa yang dibeli anaknya di luar. Dilema ini menunjukkan bahwa menyediakan makanan sehat saja tidak cukup jika tidak diimbangi dengan edukasi yang efektif kepada anak dan kontrol terhadap lingkungan makanan di sekitar sekolah (Khotimah et al., 2025).

Ketersediaan Makanan

Ketersediaan dan kemudahan akses terhadap *junk food* di lingkungan sekitar SDN 008 Lubuk Siam merupakan faktor yang sangat kuat. Hampir semua informan siswa menyatakan bahwa jajanan yang mereka konsumsi sangat mudah ditemukan, di lingkungan sekolah sebagai lokasi utama. Guru mengonfirmasi bahwa meskipun ada kantin di dalam, banyak pedagang kaki lima yang berjualan di luar pagar sekolah, dan pihak sekolah telah memberikan izin kepada mereka. Selain di sekolah, *junk food* juga banyak dijual pada warung-warung, Indomaret, dan supermarket di sekitar lingkungan rumah siswa. Kemudahan akses ini secara drastis mengurangi "biaya usaha" (baik waktu maupun tenaga) yang dibutuhkan seorang anak untuk mendapatkan makanan yang mereka inginkan. Semakin dekat dan mudah akses terhadap pilihan makanan tidak sehat, semakin tinggi pula tingkat konsumsinya. Fakta bahwa pedagang sate dan lontong berada tepat di dekat pagar sekolah menciptakan godaan visual dan olfaktori yang konstan bagi siswa. Ketika anak-anak keluar saat istirahat, mereka langsung dihadapkan pada barisan pilihan jajanan yang menarik dan terjangkau. Lingkungan seperti ini, yang disebut sebagai obesogenic environment (lingkungan yang mendorong obesitas), membuat pilihan untuk jajan *junk food* menjadi pilihan yang paling logis dan mudah, sementara pilihan sehat (seperti bekal dari rumah) memerlukan perencanaan dan usaha lebih (Nurhayati & Purwandari, 2023).

Ekonomi

Faktor ekonomi, khususnya uang jajan yang diberikan oleh orang tua dan harga makanan yang murah, menjadi penentu daya tarik beli oleh siswa. Para siswa menyatakan bahwa mereka menggunakan uang jajan yang diberikan orang tua untuk membeli makanan. Baik guru maupun orang tua juga sepakat atas pernyataan tersebut. Salah satu orang tua menyatakan bahwa

“banyak dikasih jajannya, dibeli nya la itu”, yang menunjukkan bahwa hubungan sebab akibat yang sangat jelas. Disisi lain, harga *junk food* yang dijual dengan harga seribuan dan siswa sendiri menyebutkan “murah” sebagai salah satu alasan utama mereka memilih jajanan tersebut. Konsumen dengan anggaran terbatas, termasuk anak-anak dengan uang jajan, akan lebih cenderung memaksimalkan volume atau kepuasan instan dari uang yang mereka miliki. Dengan harga Rp1.000 hingga Rp5.000, seorang anak bisa membeli beberapa jenis jajanan yang berbeda, memberikan variasi dan kepuasan lebih dibandingkan membeli satu jenis makanan sehat yang mungkin lebih mahal. Dengan demikian, kombinasi antara ketersediaan uang jajan dan harga *junk food* yang murah menciptakan sebuah insentif ekonomi yang kuat, menjadikan *junk food* sebagai pilihan yang paling rasional dari sudut pandang ekonomi seorang anak (Nurhaliza et al., 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Faktor Internal dan Eksternal Dalam Konsumsi *Junk Food* Pada Anak Usia Sekolah Dasar Negeri 008 Lubuk Siam, dapat di simpulkan beberapa hal sebagai berikut: 1) Faktor Internal; Berdasarkan hasil wawancara, yang memengaruhi anak untuk mengonsumsi makanan jenis *junk food* meliputi, preferensi rasa, kebutuhan fisiologis, kondisi emosional, dan tingkat pengetahuan pada anak. Preferensi rasa pada makanan yang gurih, manis, dan renyah menjadi alasan utama anak untuk memilih mengonsumsi makanan jenis *junk food*. Kebutuhan fisiologis, anak-anak lebih menyukai makanan jenis *junk food* sebagai kebutuhan dalam diri anak. Faktor emosional seperti perasaan senang, bosan, atau ingin mendapatkan hiburan juga menjadi salah satu yang mendorong anak untuk mengonsumsi makanan jenis *junk food*.

Selain itu pengetahuan yang masih terbatas mengenai dampak negatif makanan jenis *junk food* terhadap kesehatan dapat menyebabkan anak kurang termotivasi untuk membatasi dalam mengonsumsi makanan tersebut. 2) Faktor Eksternal; Berdasarkan hasil wawancara, yang berperan signifikan adalah lingkungan keluarga, teman sebaya, ekonomi dan ketersediaan makanan jenis *junk food* di lingkungan sekitar. Kebiasaan keluarga dalam menyediakan jenis *junk food* walaupun tidak sering. Pengaruh teman sebaya juga mendorong anak untuk mengikuti kebiasaan memilih makanan jenis *junk food* meskipun ada beberapa dari teman yang tidak mengajak untuk membeli makanan tersebut, tetapi bisa menjadi pengaruh bagi anak untuk mengikut teman membeli jajanan tersebut dengan alasan yang enak. Dari segi ekonomi, uang menjadi salah satu pengaruh terbesar bagi anak-anak, karna dengan uang tersebut digunakan untuk membeli makanan jenis *junk food*. Selain itu, mudahnya akses dan ketersediaan makanan jenis *junk food* di sekitar lingkungan sekolah dan sekitar rumah, hal tersebut semakin memudahkan anak untuk mengonsumsi makanan jenis *junk food*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang telah memungkinkan penulis menyelesaikan Tugas Akhir ini. Rasa terimakasih yang mendalam penulis sampaikan kepada Dosen Pembimbing, atas bimbingan, arahan, dan kesabaran yang tak ternilai harganya selama proses penelitian. Penghargaan setinggi-tingginya juga ditujukan kepada Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, khususnya Fakultas Kesehatan, atas fasilitas akademik yang diberikan, serta kepada SD Negeri 008 Lubuk Siam atas izin dan kerja sama dalam pengambilan data. Terakhir. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N., & Astuti, E. (2023). Frekuensi Konsumsi Junk Food dan Hubungannya dengan Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(1), 45-56.
- Azzahra, N., Rahayu, F., & Pertiwi, M. (2025). Pentingnya Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Gizi Anak*, 11(1), 13-22.
- Hadi, S., Sutrisno, H., & Lestari, S. (2020). Konsumsi Junk Food dan Faktor Sosial Ekonomi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Anak Indonesia*, 5(1), 33-41.
- Jia, S. S., Wardak, S., Raeside, R., & Partridge, S. R. (2022). The Impacts of Junk Food on Health. *Frontiers for Young Minds*. <https://doi.org/10.3389/frym.2022.694523>
- Khotimah, K., Hasibuan, R., Susilowati, E., Bunnayah, S., & Zumara, N. I. (2025). Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Kesehatan Serta Nutrisi Anak Pada Pendidikan Anak Usia Dini. *JURNAL MADINASIKA Manajemen Pendidikan Dan Keguruan*, 6(2), 166-174.
- Kurniawan, A., & Arini, D. (2022). Pengaruh Pengetahuan dan Sikap terhadap Konsumsi Junk Food pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(4), 112-120.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Muflihah, S. (2021). Tinjauan Sistematis Definisi dan Dampak Junk Food pada Kesehatan Anak Usia Sekolah. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(1), 1-10.
- Ningtyas, N. S. A., & Isaura, E. R. (2024). Emotional Eating and Psychological Distress: Unveiling the Hidden Struggles of International Students in Surabaya. *Amerta Nutrition*, 8(4), 582-592.
- Nurhaliza, S., Susantini, P., Sartono, A., & Annisa Ayuningtyas. (2024). Pengetahuan Gizi , Besar Uang Jajan , Pengaruh Teman Sebaya dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 7, 292-302.
- Nurhayati, R., & Purwandari, H. (2023). Frekuensi Konsumsi Junk Food Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Midwiféria*, 9(1), 51-62.
- Nurwanti, E., Hadi, H., & Julia, M. (2021). Paparan iklan junk food dan pola konsumsi junk food sebagai faktor risiko terjadinya obesitas pada anak sekolah dasar kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 1(2), 59.
- Pratiwi, R. (2021). Perilaku Konsumsi Junk Food pada Anak Sekolah Dasar di Kota Surabaya. *Skripsi. Universitas Airlangga*.
- Rachmawati, L. (2021). Budaya Konsumsi Makanan Cepat Saji di Lingkungan Pedesaan. *Jurnal Sosial dan Budaya*, 6(1), 33-42.
- Ramadhan, F., & Putri, N. A. (2024). Analisis Peran Teman Sebaya dan Iklan dalam Pilihan Makanan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Sosial*, 5(2), 55-68.
- Safara, N., Ramadhan, S., & Lestari, E. (2024). Lingkungan Sekolah dan Perilaku Konsumsi Makanan Tidak Sehat pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 12(1), 21-30.
- Saraswati, T., & Nurani, S. (2023). Kualitas Jajanan Sekolah dan Pengaruhnya terhadap Asupan Gizi Anak. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 15(3), 200-210.
- Sari, P. A., & Wijayanti, S. (2022). Prevalensi dan Faktor Risiko Obesitas Sentral pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Anak*, 5(2), 60-70.
- Suhada, R., Wayan, N., & Asthiningsih, W. (2021). Hubungan Teman Sebaya dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(1), 38-45.
- Suryani, R., Wulandari, F., & Pratama, D. (2022). Kebiasaan Makan Anak Sekolah Dasar di

- Perkotaan dan Pedesaan. *Jurnal Gizi Komunitas*, 4(1), 49–55.
- Widyastuti, A. (2023). Transisi Gizi dan Tantangan Pola Makan Anak Indonesia di Era Modern. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 15-25.
- Widyastuti, E., & Hasan, M. (2022). Peran Preferensi Rasa dalam Pembentukan Kebiasaan Makan Tidak Sehat pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 6(1), 77-90.
- Wulandari, S., & Harahap, I. (2023). Dampak Sosial Ekonomi Keluarga terhadap Pola Konsumsi Junk Food Anak di Pedesaan. *Jurnal Sosiologi Kesehatan*, 4(2), 110-125.