



Pola konsumsi makanan *junk food* dan minuman bersoda generasi Z di Kota Batam

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Nola Mustika Politeknik Parawisata Batam Nolamustika22@gmail.com	ISSN: 2808-1307 Vol. 5, No. 3, Desember 2025 https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh
Eryd Saputra Politeknik Parawisata Batam Eryd@Btp.ac.id	
Heri Nuryanto Politeknik Pariwisata Batam heri@btp.ac.id	
Agung Arif Gunawan Politeknik Pariwisata Batam Agung@btp.ac.id	

© 2024 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Mustika, N., Saputra, E. Nuryanto, H., & Gunawan, A. A. (2025). Pola konsumsi makanan junk food dan minuman bersoda generasi Z di Kota Batam. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5 (3),4096-4104.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji persepsi serta pola konsumsi makanan junk food dan minuman bersoda pada generasi Z di Kota Batam serta faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi tersebut. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif dengan sampel purposive sebanyak 114 responden berusia 13-28 tahun. Hasil penelitian menunjukkan konsumsi junk food dan minuman bersoda yang cukup tinggi, dipengaruhi oleh kemudahan akses, rasa yang diminati, pengaruh teman sebaya, dan iklan media sosial. Meskipun sebagian besar responden menyadari dampak negatif seperti risiko obesitas, kesadaran tersebut belum sepenuhnya mendorong perubahan perilaku ke pola konsumsi yang lebih sehat. Temuan ini menekankan pentingnya edukasi gizi, pengawasan sosial, dan regulasi iklan sebagai strategi pengurangan konsumsi makanan tidak sehat, sekaligus menjadi dasar bagi intervensi kesehatan masyarakat di Batam.

Kata kunci: Generasi Z, makanan junk food, minuman bersoda, persepsi konsumsi, pola makan, kesehatan masyarakat, Kota Batam

Abstract

This study aims to examine the perception and consumption patterns of junk food and carbonated beverages among Generation Z in Batam City, along with the influencing factors. A descriptive quantitative approach was employed with a purposive sample of 117 respondents aged 13-28 years. The results revealed a high level of junk food and carbonated drink consumption influenced by easy access, favored taste, peer influence, and social media advertising. Although most respondents are aware of negative impacts such as obesity risk, this awareness has not fully translated into healthier consumption behavior. These findings highlight the importance of nutrition education, social supervision, and advertising regulations as key strategies to reduce unhealthy food consumption and serve as a foundation for public health interventions in Batam.

Keywords: Generation Z, junk food, carbonated beverages, consumption perception, eating patterns, public health, Batam City.

A. Pendahuluan

Pola konsumsi makanan generasi Z yang cenderung tidak teratur, kebiasaan membeli makanan dari luar, serta keinginan mencoba berbagai jenis kuliner baru menjadi faktor utama tingginya konsumsi junk food dan minuman bersoda (Sari & Nugroho, 2021). Generasi Z merupakan kelompok konsumen yang sangat besar dan berpotensi signifikan dalam industri, sehingga banyak penelitian fokus pada perilaku konsumsi mereka (Awibi Nazhicul Amin, Eva Ana Rianti, Pramodya Hanggarany, 2023). Gaya hidup modern yang cepat dan praktis memengaruhi kebiasaan makan generasi ini, di mana mereka lebih memilih makanan instan daripada makanan rumahan yang lebih sehat, khususnya di kalangan remaja yang kurang diawasi oleh orang tua (Ghalin Annisa Widiya et al., 2025) (Ghalin Annisa Widiya et al., 2025). Peran pengawasan orang tua sangat penting dalam memastikan kecukupan dan keseimbangan gizi anak agar pertumbuhan dan kesehatan tubuh tetap optimal. Kekurangan energi dapat menyebabkan status gizi buruk, sementara kelebihan energi beresiko pada gizi lebih dan kelebihan berat badan (Musta'in & Wulansari, 2020).

Peningkatan konsumsi *junk food* di kalangan generasi Z memiliki korelasi yang erat dengan peningkatan prevalensi obesitas serta berbagai penyakit yang terkait dengan pola makan tidak sehat (Aan et al., 2025). Makanan *junk food* seringkali dijadikan pengganti sumber protein dalam pola makan utama. Namun, konsumsi *junk food* yang tinggi, khususnya yang mengandung gula dan karbohidrat berlebihan, menjadi salah satu faktor utama peningkatan risiko obesitas pada anak-anak dan remaja (Tazkiah et al., 2024). Konsumsi berlebihan makanan jenis ini berpotensi meningkatkan kasus obesitas pada remaja, yang menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan masyarakat (Cahyorini et al., 2022). Faktor-faktor seperti keterikatan emosional terhadap cita rasa, kemudahan akses, harga yang relatif terjangkau, serta pengaruh lingkungan sosial turut memperkuat kecenderungan konsumsi *junk food* di kalangan generasi Z. Prevalensi kegemukan dan obesitas pada generasi Z di Indonesia terus mengalami peningkatan, dengan angka gizi lebih tercatat sebesar 13,6% dan obesitas sebesar 21,8%. Survei terbaru juga menunjukkan bahwa obesitas sentral pada usia ≥ 15 tahun telah mencapai 31,0% secara nasional. Nusa Tenggara Timur merupakan provinsi dengan tingkat obesitas terendah, sementara Sulawesi Utara dan DKI Jakarta mencatat angka tertinggi. Khusus di DKI Jakarta, proporsi obesitas pada penduduk usia ≥ 15 tahun lebih rendah dari nasional, yaitu 4,92% untuk laki-laki dan 5,92% untuk perempuan. Fenomena besarnya gizi lebih pada remaja patut menjadi perhatian, sebab jika tidak segera diatasi dapat menimbulkan risiko kesehatan yang lebih serius pada masa mendatang (Sakinah et al., 2022).

Generasi Z yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, adalah kelompok yang tumbuh dan berkembang di era digital, karena sejak kecil telah terbiasa berinteraksi dengan teknologi modern seperti smartphone dan media sosial, sehingga memiliki kemampuan yang tinggi dalam memanfaatkan teknologi sehari-hari (Warren et al., 2024). Seiring meningkatnya permintaan pasar yang mudah diakses oleh generasi ini, industri makanan *junk food* pun terus berinovasi dengan meningkatkan efisiensi layanan dan memperluas aksesibilitas produknya (Tahir et al., 2023). Istilah "*junk food*" sendiri mulai dikenal sejak tahun 1950-an, dengan restoran *junk food* pertama kali berdiri di Inggris pada tahun 1960 (Arya & Dubey, 2023).

Fenomena konsumsi *junk food* menjadi isu penting karena berpengaruh signifikan terhadap kesehatan dan kualitas hidup generasi Z, terutama di tengah perubahan pola konsumsi yang semakin dipengaruhi oleh kemudahan akses dan ketersediaan produk *junk food*. Pemenuhan kebutuhan nutrisi yang seimbang sangat krusial bagi generasi ini, mengingat masa remaja merupakan periode penting untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal (Tanjung et al., 2022). Selain itu, kategori *junk food* juga meliputi berbagai jenis makanan seperti gorengan, makanan kaleng, minuman ringan, permen, asinan, dan camilan yang kerap dikonsumsi oleh generasi Z (Samingan et al., 2021). Saat ini, berbagai jenis *junk food* yang digemari meliputi mie

instan, biskuit, keripik, samosa, burger, pizza, kentang goreng, serta produk olahan daging dan minuman bersoda (Internasional et al., 2023).

Sejalan dengan peningkatan konsumsi *junk food*, minuman bersoda yang merupakan jenis minuman non-alkohol berkarbonasi juga semakin sering dikonsumsi. Konsumsi minuman bersoda dalam jangka panjang dapat mengakibatkan defisiensi beberapa nutrisi penting seperti protein, magnesium, kalsium, fosfor, dan vitamin A (Liwanto & Santoso, 2021). Berbagai contoh minuman bersoda meliputi cola, minuman rasa stroberi, lemon, dan teh berkarbonasi (Kusuma et al., 2024). Meskipun demikian, beberapa individu membutuhkan asupan cairan yang lebih beragam selain air putih guna memenuhi kebutuhan cairan harian mereka secara optimal (Lightbown, Patsy M., Spada, 2022). Peningkatan konsumsi makanan *junk food* dan minuman bersoda yang menarik perhatian para peneliti dan praktisi kesehatan (Rajini et al., 2021).

Populasi remaja Indonesia yang terus bertambah menjadikan permasalahan gizi pada kelompok ini sebagai isu penting yang perlu mendapatkan perhatian khusus, karena memiliki dampak langsung pada proses pertumbuhan dan perkembangan serta berpotensi menimbulkan masalah gizi pada masa dewasa (Marianingrum, 2021). Populasi remaja di Kota Batam pada tahun 2024 tercatat sekitar 422,64 jiwa generasi Z di Kota Batam menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024. Mayoritas dari mereka merupakan generasi Z, yang menunjukkan kecenderungan lebih tinggi dalam mengonsumsi makanan *junk food* dan minuman bersoda di Kota Batam. Meskipun obesitas merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat di Indonesia, khususnya di kalangan generasi Z, data spesifik mengenai prevalensi obesitas dan pola konsumsi *junk food* di kalangan generasi Z di Kota Batam masih terbatas (Marianingrum, 2021). Studi sebelumnya di Batam lebih banyak berfokus pada hubungan obesitas dengan penyakit lain seperti hipertensi, tanpa meneliti secara mendalam persepsi dan perilaku konsumsi *junk food* oleh generasi Z (Isramilda, 2019). Padahal, Kota Batam sebagai kota berkembang dengan kemudahan akses terhadap produk *junk food* dan perkembangan teknologi digital memiliki potensi pengaruh besar terhadap pola konsumsi makanan dan kesehatan generasi Z (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2021). Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara khusus menggali persepsi, motivasi, dan faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi *junk food* dan minuman bersoda di kalangan generasi Z di Kota Batam sebagai dasar untuk intervensi kesehatan yang lebih tepat sasaran (Aan et al., 2025).

Dalam konteks sosial budaya, persepsi generasi Z terhadap konsumsi *junk food* dan minuman bersoda sangat dipengaruhi oleh perubahan signifikan dalam preferensi makanan yang didorong oleh faktor sosial, budaya, dan teknologi (Aan et al., 2025). Memahami persepsi konsumen, khususnya aspek kesehatan, menjadi krusial untuk menentukan faktor utama yang memengaruhi pilihan makanan sehat (Meyerding & Ahrens, 2024). Persepsi tersebut merupakan hasil interpretasi individu melalui proses penyaringan dan pembentukan informasi yang membentuk gambaran bermakna dalam keseharian generasi Z (Aan et al., 2025). Dengan posisi Batam sebagai kota modern dan berdaya saing tinggi serta berkembangnya teknologi, sangat relevan untuk mengkaji bagaimana generasi Z di Batam membentuk persepsi terhadap Gaya hidup dan konsumsi makanan mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mendalami pola konsumsi makanan *junk food* dan minuman bersoda di kalangan generasi Z di Kota Batam serta meneliti berbagai faktor yang mempengaruhi tingginya konsumsi tersebut. Faktor-faktor tersebut meliputi gaya hidup modern yang serba cepat dan praktis, pengaruh teknologi dan media sosial, serta kemudahan akses terhadap produk *junk food*. Selain itu, penelitian ini juga memusatkan perhatian pada persepsi, motivasi, dan sikap generasi Z terhadap konsumsi *junk food* dan minuman bersoda, sekaligus mengkaji kaitannya dengan risiko obesitas dan gangguan gizi lainnya. Melalui analisis frekuensi dan pola konsumsi secara mendalam, diharapkan hasil penelitian mampu menjadi dasar ilmiah yang kokoh untuk perancangan strategi intervensi kesehatan yang efektif, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola makan seimbang di kalangan masyarakat muda di Kota Batam (Fitriyanti et al., 2024). Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman dalam pengembangan program kesehatan yang tepat sasaran guna mendukung pertumbuhan serta perkembangan optimal generasi Z.

B. Metodologi

1. Research Design

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Dalam pendekatan kuantitatif deskriptif, fokus utama adalah bertujuan untuk membuat gambaran/ menggolongkan/ mendiskripsikan (memaparkan) tentang suatu keadaan secara objektif pola konsumsi generasi Z terhadap *junk food* dan minuman bersoda pada waktu tertentu. Desain ini dipilih untuk mengukur variabel dalam populasi secara sekaligus untuk mengetahui pola konsumsi makanan junk food dan minuman bersoda di Kota Batam (Putri et al., 2023).

2. Participants (Population and Sample)

Populasi penelitian ini terdiri dari generasi Z di Kota Batam yang berusia 13 sampai 28 tahun pada tahun 2024. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Batam, jumlah populasi generasi Z mencapai 422.64 ribu jiwa. Oleh karena itu, populasi penelitian ditetapkan sebanyak 422.64 ribu individu sesuai dengan data resmi tersebut. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yakni pemilihan responden berdasarkan kriteria karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, atau alternatif rumus Lemeshow, untuk menjamin representativitas dan keakuratan data (Ismanto & Rais, 2024).

$$n = \frac{N}{(1 + (Ne^2))}$$

- **n**: Jumlah sampel
- **N**: Jumlah populasi
- **e**: Tingkat kesalahan yang diinginkan (dalam bentuk desimal)

Berdasarkan penghitungan dengan rumus Slovin, didapatkan hasil 99 sampel dan dilakukan pembulatan ke atas menjadi 100 responden. Dan hasil yang terkumpul sebanyak 117 responden.

3. Technique of Data Collection

Data dikumpulkan melalui kuesioner online yang dirancang dengan pertanyaan terbuka menggunakan skala jawaban pendek untuk mengukur persepsi dan frekuensi konsumsi, generasi Z di Kota Batam (Sugiyono, 2020). Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang telah diuji analisis deskriptif. Kuesioner ini terdiri dari pertanyaan terbuka mengenai demografi, Pola Konsumsi *Junk Food* dan Minuman Bersoda, Faktor Pemilihan dan Motivasi Konsumsi, Peran Pengawasan Orang Tua dan Lingkungan Sosial, Gaya Hidup dan Kebiasaan Konsumsi, Kesadaran dan Sikap Terhadap Pola Makan Sehat, Pengisian kuesioner dapat dilakukan secara langsung maupun daring sesuai kondisi responden (Sari & Nugroho, 2021).

4. Instruments

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang telah dilakukan analisis deskriptif Dengan menggunakan skala terbuka, indikator variable akan dijabarkan dalam kuesioner sebagai acuan untuk menyusun pertanyaan atau pernyataan. Skala terbuka menggunakan pertanyaan jawaban singkat skala interval.

Tabel 1. Daftar Pernyataan

No	Indikator	Kode	Pertanyaan
1	Pola Konsumsi Junk Food dan Minuman Bersoda (Aan et al., 2025))	1	Berapa kali Anda mengonsumsi minuman bersoda dalam seminggu terakhir? (Tulis angka)
		2	Berapa kali Anda mengonsumsi mie instan dalam satu bulan terakhir? (Tulis angka)
2	Faktor Pemilihan dan Motivasi Konsumsi (Warren et al., 2024).	3	Pada skala 1-10, berapa besar pengaruh teman sebaya dalam memilih makanan mie instan ? (Tulis angka untuk tiap alasan)
		4	Pada skala 1-10, berapa besar pengaruh iklan atau media sosial terhadap pilihan Anda mengonsumsi junk food dan minuman bersoda?
		5	Pada skala 1 sampai 10, bagaimana Anda menilai kepraktisan mengonsumsi mie instan dan minuman bersoda dibandingkan dengan makanan sehat?
3	Peran Pengawasan Orang Tua dan Lingkungan Sosial (Musta'in & Wulansari, 2020).	6	Berapa kali dalam seminggu orang tua Anda mengawasi pola konsumsi makanan Anda? (Tulis angka)
		7	Berapa kali dalam sebulan lingkungan sosial Anda (teman, sekolah) mendorong Anda mengonsumsi mie instan dan minuman bersoda? (Tulis angka)

- 8 Pada skala 1–10, berapa kali Anda mendapatkan edukasi tentang pola makan sehat dari orang tua atau lingkungan sekitar?
- 9 Pada skala 1–10, berapa besar pengaruh budaya modern dan gaya hidup cepat dalam pilihan makanan praktis seperti junk food?
- 4 Gaya Hidup dan Kebiasaan Konsumsi (Ghalin Annisa Widiya et al., 2025).
- 10 Pada skala 1–10, berapa kali Anda mengonsumsi mie instan dibanding makanan rumahan dalam 1 bulan terakhir?
- 11 Pada skala 1–10, seberapa teratur pola makan harian Anda? (1 = sangat tidak teratur, 10 = sangat teratur)
Berapa kali dalam sebulan Anda mencoba makanan baru, termasuk junk food? (Tulis angka)
- 12 Berapa kali dalam sebulan Anda mencoba makanan baru, termasuk junk food? (Tulis angka)
- 5 Kesadaran dan Sikap Terhadap Pola Makan Sehat (Tanjung et al., 2022).
- 13 Pada skala 1–10, seberapa penting menjaga pola makan seimbang dan sehat bagi Anda?
- 14 Berapa kali dalam sebulan Anda berusaha mengurangi konsumsi junk food dan minuman bersoda demi kesehatan? (Tulis angka)
- 15 Pada skala 1–10, berapa banyak pengetahuan Anda dalam memilih makanan sehat selain junk food dan minuman bersoda

Sumber: Data olahan Penulis (2025)

5. Technique of Data Analysis

Metode pengumpulan data pada penelitian kuantitatif umumnya menggunakan instrumen berupa kuesioner atau angket yang disusun secara sistematis untuk memperoleh data numerik dari sampel penelitian (Sugiyono, 2022). Penelitian ini memanfaatkan instrumen kuesioner terbuka sebagai sarana utama pengumpulan data, sehingga responden dapat memberikan jawaban naratif sesuai dengan pemahaman serta perspektif masing-masing. Dengan pendekatan ini, peserta diberi ruang untuk mengekspresikan pemikirannya secara lebih luas dan mendalam, tanpa dibatasi oleh opsi jawaban yang telah ditetapkan, sehingga informasi yang dihimpun menjadi sangat beragam dan kaya. Tahap pelaksanaan dimulai dengan perancangan pertanyaan yang relevan dan mudah dipahami, kemudian didistribusikan secara daring melalui aplikasi seperti Google Forms, sesuai dengan profil responden yang disasar. Dalam prosesnya, peneliti menjamin responden mendapat waktu yang memadai untuk mengisi kuesioner secara objektif dan lengkap (Pujiati, 2025).

Seluruh data yang terkumpul selanjutnya dianalisis dengan cara mengidentifikasi dan mengelompokkan data kuantitatif yang dihasilkan dari skala isian terbuka diolah lebih lanjut menggunakan analisis deskriptif berbantuan perangkat lunak SPSS. Proses ini mencakup perhitungan statistik seperti rata-rata, median, modus, simpangan baku ("Teknik Pengumpulan Data—Kuesioner - School of Information Systems," 2023), hingga persentil demi memperoleh gambaran rinci karakteristik data. Sinergi antara analisis tematik kualitatif dan statistik deskriptif kuantitatif ini membuat hasil penelitian mampu menggambarkan fenomena dari sisi kedalaman isi hingga pola numeriknya secara sistematis, sehingga interpretasi yang dihasilkan menjadi menyeluruh dan objektif terhadap pola konsumsi maupun karakter responden dalam konteks penelitian yang dilakukan

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Analisis deskriptif adalah metode statistik yang digunakan untuk menggambarkan dan merangkum karakteristik utama dari data sampel secara sistematis seperti frekuensi, tendensi sentral (mean, median, modus), ukuran penyebaran (rentang, deviasi standar) serta penyajian data melalui tabel dan grafik, guna memberikan gambaran keseluruhan terhadap fenomena yang diteliti.

2. Demografi responden

Jumlah kuisioner yang tersebar ke responden generasi Z yang ada di Kota Batam adalah 117 responden, diperoleh hasil frekuensi demografi responden berdasarkan nama responden, jenis kelamin, pendidikan terakhir dan domisili sebagai berikut :

Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	39	33.3	33.3	33.3
	Perempuan	78	66.7	66.7	100.0
	Total	117	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi pada tabel di atas, diketahui bahwa dari total 117 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan jumlah sebanyak 78 orang atau setara 66,7% dari total sampel. Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 39 orang atau 33,3%. Persentase kumulatif menunjukkan bahwa seluruh responden terdiri dari kedua kelompok gender tersebut secara lengkap dan proporsional hingga mencapai 100%. Dengan demikian, proporsi perempuan dalam penelitian ini lebih besar dibandingkan laki-laki, sehingga karakteristik hasil penelitian cenderung lebih merepresentasikan kelompok responden perempuan.

Pendidikan terakhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP / Sederajat	2	1.7	1.7	1.7
	SMA/ Sederajat	59	50.4	50.4	52.1
	S1/ Sederajat	40	34.2	34.2	86.3
	Bekerja	16	13.7	13.7	100.0
	Total	117	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel distribusi pendidikan terakhir responden, mayoritas peserta penelitian memiliki jenjang pendidikan SMA atau sederajat, yaitu sebanyak 59 orang atau sekitar 50,4% dari total sampel. Sebanyak 40 responden (34,2%) berpendidikan S1 atau setara, sementara 16 orang (13,7%) sudah bekerja dan hanya 2 responden (1,7%) yang berlatar belakang SMP atau sederajat. Data ini menunjukkan bahwa responden dengan latar belakang pendidikan menengah atas paling dominan dalam penelitian, diikuti oleh mereka yang telah menyelesaikan pendidikan tinggi. Proporsi kategori "bekerja" menempati urutan ketiga, sedangkan partisipasi dari kelompok pendidikan menengah pertama sangat kecil. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas peserta berasal dari kalangan remaja dan dewasa muda dengan tingkat pendidikan minimal SMA.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Usia	0								
Jenis kelamin	117	1	2	1.67	.473	-.716	.224	-1.513	.444
Pendidikan terakhir	117	1	4	2.60	.743	.552	.224	-.601	.444
Pola Konsumsi Makanan Junk Food dan Minuman Bersoda	117	6	40	23.94	7.356	-.536	.224	-.042	.444
Generasi Z di Kota Batam	117	11	93	57.36	11.891	-.328	.224	3.204	.444
Valid N (listwise)	0								

Tabel statistik deskriptif tersebut menampilkan data karakter demografis dan perilaku konsumsi berdasarkan 117 responden yang valid. Variabel jenis kelamin memperlihatkan rata-rata sebesar 1,67 dan standar deviasi 0,473—ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, karena minimum bernilai 1 dan maksimum 2. Pendidikan terakhir memiliki rata-rata 2,60 dengan simpangan baku 0,743, mengindikasikan mayoritas peserta berasal dari kelompok pendidikan menengah atas hingga perguruan tinggi. Pada variabel pola konsumsi makanan junk food dan minuman bersoda, rata-rata konsumsi berada di angka 23,94

dengan standar deviasi cukup besar, yaitu 7,356 yang menunjukkan adanya variasi cukup lebar dalam kebiasaan konsumsi responden; distribusi data untuk variabel ini juga sedikit miring ke kiri (skewness -0,536), tetapi secara umum mendekati normal karena nilai kurtosis sangat rendah (-0,042).

Karakteristik Generasi Z di Kota Batam tercatat memiliki rata-rata skor sebesar 57,36 dengan standar deviasi relatif tinggi, yaitu 11,891, dan distribusi cenderung normal namun lebih "peaked" dengan nilai kurtosis 3,204. Rentang minimum dan maksimum pada kedua variabel perilaku juga cukup luas, memperlihatkan adanya keragaman yang signifikan dalam populasi responden. Secara keseluruhan, data ini membuktikan bahwa sampel penelitian terdiri dari beragam latar belakang pendidikan dan kecenderungan perilaku konsumsi yang cukup bervariasi, sehingga hasil analisis memiliki representasi yang baik terhadap populasi yang diteliti.

2. Pembahasan

Analisis deskriptif terhadap responden generasi Z di Kota Batam mengungkapkan adanya variasi latar belakang yang cukup luas. Berdasarkan jenis kelamin, sampel didominasi oleh perempuan, sehingga kecenderungan hasil cenderung mencerminkan karakter dan pandangan kelompok tersebut. Dari segi pendidikan, mayoritas responden merupakan lulusan tingkat SMA atau sederajat, diikuti oleh mereka yang menyelesaikan pendidikan serjana, serta hanya sebagian kecil yang berasal dari tingkat SMP dan kelompok yang telah bekerja. Komposisi ini menunjukkan dominasi usia remaja dan dewasa muda dengan tingkat pendidikan menengah atas dalam penelitian.

Dari sisi perilaku konsumsi junk food dan minuman bersoda, ditemukan tingkat konsumsi rata-rata yang sedang, dengan distribusi data yang cukup beragam di antara responden. Hasil statistik skewness dan kurtosis memperlihatkan kecenderungan distribusi data yang mendekati normal, walaupun sedikit condong ke kiri, menandakan bahwa pola konsumsi responden cukup bervariasi namun tetap dalam batas umum. Sementara itu, karakteristik generasi Z di Batam tercermin dari skor rata-rata yang relatif tinggi dengan data cenderung terpusat di nilai tengah.

Secara keseluruhan, gambaran demografis dan perilaku konsumsi hasil analisis deskriptif memberikan landasan untuk memahami karakter responden secara lebih menyeluruh dan menjadi titik awal penting dalam analisa lanjutan, khususnya dalam menjelaskan hubungan antara latar belakang demografi dan kebiasaan konsumsi di kalangan generasi Z Kota Batam.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa konsumsi junk food dan minuman bersoda di kalangan generasi Z di Batam tergolong cukup tinggi. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingginya konsumsi tersebut antara lain kemudahan akses, rasa yang disukai, pengaruh teman sebaya, dan iklan di media sosial. Meskipun sebagian besar responden menyadari dampak negatif konsumsi junk food dan minuman bersoda bagi kesehatan, terutama risiko obesitas, kesadaran ini belum sepenuhnya mendorong perubahan perilaku menuju pola konsumsi yang lebih sehat. Temuan ini menunjukkan perlunya peran edukasi gizi yang lebih intensif, pengawasan lingkungan sosial, serta regulasi iklan sebagai strategi penting untuk mengurangi konsumsi makanan dan minuman tidak sehat tersebut di kalangan generasi Z. Penelitian ini juga menjadi dasar penting dalam mengembangkan intervensi kesehatan masyarakat yang terarah dan tepat sasaran di wilayah Batam demi mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal generasi Z.

Kesimpulan tersebut memperkuat pentingnya pendekatan multidimensional dalam menangani masalah konsumsi junk food dan minuman bersoda untuk mengurangi risiko kesehatan yang mungkin timbul, khususnya obesitas di kalangan generasi Z Batam.

E. Referensi

- Aan, N., Rahmat, K., Irfan, M., Hariyanto, L., & Choesrani, D. Z. (2025). *Gen Z Perceptions And Expectations Of Culinary Quality And Service Transformation*. 13(1), 305-314. <https://doi.org/10.37641/jimkes.v13i1.3082>
- Arya, C., & Dubey, N. (2023). A critical review on fast-food consumption pattern among South Asian and Southeast Asian young adults. *International Journal Of Community Medicine And*

- Public Health*, 10(6), 2282–2290. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20231717>
- Awibi Nazhicul Amin, Eva Ana Rianti, Pramodya Hanggarany, S. Y. (2023). *Wps_Lid*.
- Cahyorini, R. W., Komalyna, I. N. T., & Suwita, I. K. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 123. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54283>
- Dinas Kesehatan Kota Batam. (2021). *Tb Renstra-Dinas-Kesehatan-Kota-Batam-2021-2026*. 1–282.
- Fitriyanti, R., Agustin Prikhatina, R., & Shabrina, Z. (2024). PENGARUH KONSUMSI FAST FOOD TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA GIZI UNIVERSITAS MH. THAMRIN The Influence of Fast Food Consumption on The Incidence of Obesity in Nutrition Students of MH. Thamrin University. *Jurnal Sains Kesehatan*, 31(1), 20–25.
- Ghalin Annisa Widiya, Andriyani Andriyani, & Nurmalia Lusida. (2025). Pengaruh Konsumsi Fast Food terhadap Risiko Obesitas pada Remaja di Berbagai Negara dan Wilayah Daerah. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(2), 128–140. <https://doi.org/10.62027/praba.v3i2.370>
- Internasional, J., Komunitas, K., Arya, C., & Dubey, N. (2023). *Tinjauan kritis mengenai pola konsumsi makanan cepat saji di kalangan pemuda Asia Selatan dan Asia Tenggara*. 10(6), 2282–2290.
- Ismanto, W., & Rais, S. (2024). Pengaruh Kualitas Produk Jajanan Tradisional terhadap Minat Beli Gen Z di Pasar Penuin Kota Batam. *Arus Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 4(3), 2307–2318. <https://doi.org/10.57250/ajsh.v4i3.900>
- Isramilda. (2019). Hubungan Stres dengan Obesitas pada Siswa-Siswi Kelas XII di SMAN 3 Batam Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 1(2), 73–80. <http://ejournal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi/issue/view/80>
- Lightbown, Patsy M., Spada, N. (2022). *Jurnal Bisnis Kolega. How Languages Are Learned*, 12(2), 27–40.
- Liwanto, G., & Santoso, A. H. (2021). Hubungan Asupan Gula Dalam Minuman Bersoda Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i1.12050>
- Marianingrum, D. (2021). Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Statu Gizi Pada Siswa Smp Kartini li Batam Tahun 2019. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 10(1), 35–43. <https://doi.org/10.37776/zked.v10i1.435>
- Meyerding, S. G. H., & Ahrens, S. (2024). Generation Z's perception of food healthiness: The case of Kellogg's cereals – A qualitative study in Germany and Ireland. In *Cleaner and Responsible Consumption* (Vol. 14). <https://doi.org/10.1016/j.clrc.2024.100218>
- Musta'in, M., & Wulansari. (2020). Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Minuman Ringan, Aktifitas Fisik dan Status Gizi Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan, Vol. 12.*(No. 1), 14–20.
- Pujiati. (2025). *Kuesioner Terbuka dan Cara Menganalisis Jawaban Responden*. <https://penerbitdeepublish.com/kuesioner-terbuka/>
- Putri, D. F., Saputra, E., Mulyadi, T., Abnur, A., & Hardini, W. (2023). Pengaruh Promosi dan Popularitas Merek Terhadap Volume Penjualan Kangen Dimsum Batam. *Jurnal Mekar*, 3(1), 25–31. <https://jurnal.btp.ac.id/index.php/mekar-btp/article/view/288>
- Rajini, S., Kannan, K., & Selvi, T. (2021). Factors Influencing the Consumption of Fast Food among Young Adults. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 33, 430–440. <https://doi.org/10.9734/jpri/2021/v33i44a32635>
- Sakinah, I., Nurdianty Muhdar, I., Muhammadiyah Hamka Jakarta Jl Peta Barat No, U., & Barat, J. (2022). Konsumsi Minuman dan Makanan Kemasan serta Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Di Jakarta. *Nutrire Diaita*, 14(01), 8–14.
- Samingan, S., Azwalika, Z., & Octaviani, O. (2021). Determinan Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) Pada Siswa di SMA Negeri X Jakarta Timur Tahun 2020. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(2), 136–145. <https://doi.org/10.52643/jbik.v11i2.1829>
- Sari, F. P., & Nugroho, P. S. (2021). Risiko Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Minuman Berkarbonasi Terhadap Obesita pada Remaja di Indonesia. *Borneo Student Research*, 3(1), 707–713.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D* (pp. 230–235).
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian 2022* SUGIYONO.

- <https://www.scribd.com/document/691644831/Metode-Penelitian-2022-SUGIYONO>
- Tahir, N. S., Ahmad, Y., Bustami, M. R., Abd Hamid, S. N. F., Muhammad Zamri, N. E. M., & Mulyany, R. (2023). Understanding the Perception of Generation Z towards Fast Food's Product Safety, Nutrition, and Health. *Asian Journal of Environment-Behaviour Studies*, 8(25), 63–81. <https://doi.org/10.21834/aje-bs.v8i25.429>
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., & Rahma, S. (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133–140. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.343>
- Tazkiah, M., Fakhriadi, R., Rosadi, D., Lasari, H. H. D., Cahyani, L. I., Rifaldi, R., & Nyssa, T. N. (2024). Analisis Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Frekuensi Konsumsi Junk Food Pada Remaja. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 8(3), 102–112. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v8i3.24180>
- Teknik Pengumpulan Data—Kuesioner – School of Information Systems. (2023). In *Vanessa Regina Putri, Ferdianto*. <https://sis.binus.ac.id/2023/10/31/teknik-pengumpulan-data-kuesioner/>
- Warren, K., Kelly, R. C., & Jackson, A. (2024). Generation Z (Gen Z): Definition, Birth Years, and Demographics. In *Investopedia*.