

Studi Pengetahuan Mahasiswa Tentang Dampak Makanan Cepat Saji di Universitas Almarisah Madani

Fitri Adriani*¹, Lilis Suryani², Musfira Dahlan³, Ningsi Angraeni⁴, Miranty S⁵
^{1,2,3,4,5} Universitas Almarisah Madani, Indonesia

Alamat: Paccerrakkang, Kec. Biringkanaya, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90245

Korespondensi penulis: fitri1795@gmail.com*

Abstract. Fast food is a top choice because it is convenient, time-saving, and can be enjoyed anytime and anywhere. In addition, it is served in a hygienic environment and is considered a prestigious and modern food, especially among young people. In Indonesia, fast food consumption is increasing, based on research from the Directorate of Public Nutrition, Ministry of Health of the Republic of Indonesia, it was recorded that in 2000, out of a total population of 210 million, around 76.7 million were overweight and more than 9.8 million were obese. This study aims to determine the level of understanding of students about the impact of fast food consumption in the DIII Midwifery Study Programme at Almarisah Madani University. The method used in this research is qualitative research with a total sample of 48 people selected using the total sampling technique. The results showed that of the 48 respondents, 43 students (89.58%) had a good level of understanding, 4 students (8.33%) had sufficient understanding, and 1 student (2.09%) had less understanding. Thus, the majority of students have good knowledge about the impact of fast food consumption.

Keywords: Knowledge, fast;food, Students

Abstrak. Makanan cepat saji menjadi pilihan utama karena penyajiannya yang praktis, hemat waktu, serta dapat dinikmati kapan saja dan di mana saja. Selain itu, makanan ini disajikan dalam lingkungan yang higienis dan dianggap sebagai makanan bergengsi serta modern, terutama di kalangan anak muda. Di Indonesia, konsumsi makanan cepat saji semakin meningkat, berdasarkan penelitian dari Direktorat Gizi Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, tercatat bahwa pada tahun 2000, dari total populasi 210 juta jiwa, sekitar 76,7 juta mengalami kelebihan berat badan dan lebih dari 9,8 juta mengalami obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa tentang dampak konsumsi makanan cepat saji di Prodi DIII Kebidanan Universitas Almarisah Madani. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan total sampel sebanyak 48 orang yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 48 responden, sebanyak 43 mahasiswa (89,58%) memiliki tingkat pemahaman yang baik, 4 mahasiswa (8,33%) memiliki pemahaman cukup, dan 1 mahasiswa (2,09%) memiliki pemahaman yang kurang. Dengan demikian, mayoritas mahasiswa telah memiliki pengetahuan yang baik mengenai dampak konsumsi makanan cepat saji.

Kata Kunci: Pengetahuan, makanan;cepat;. Saji, Mahasiswa

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di era globalisasi telah membawa perubahan besar dalam berbagai bidang, termasuk industri pangan. Salah satu dampaknya adalah munculnya berbagai produk makanan dan minuman instan dalam skala besar maupun kecil yang beredar luas di masyarakat (Kuraifah, 2014). Mahasiswa sebagai kelompok usia muda yang rentan terhadap masalah gizi sering kali memilih makanan cepat saji karena kepraktisan dalam penyajiannya, ketersediaannya yang luas, serta citranya sebagai makanan modern dan bergengsi. Menurut penelitian sebelumnya mengatakan sebanyak 93,5% mahasiswa yang menjadi responden penelitian mengalami obesitas dan terdapat hubungan antara pola makan yang tidak teratur dan terlalu sering memakan makanan instan dengan

kejadian obesitas (Permana, Iroh, Wiranto 2020). Makanan cepat saji adalah jenis makanan yang dapat disiapkan dan disajikan dalam waktu singkat, seperti ayam goreng, hamburger, dan pizza. Keberadaan restoran cepat saji yang semakin menjamur di berbagai kota besar di Indonesia membuat makanan ini semakin mudah diakses oleh masyarakat. Seiring dengan perkembangan waktu, segala jenis makanan mengalami perkembangan inovasi dari luar dan didukung adanya media sosial untuk mempromosikan hingga akhirnya menjadi viral. Dalam hal ini memproduksi makanan dan memasarkannya dengan sangat cepat kepada para generasi z yang kehidupannya lebih modern dan selalu memiliki rasa ingin tahu untuk segala sesuatu yang baru menjadikan budaya konsumerisme melekat pada mereka. Artinya, praktek keseharian yang ada dan terbentang membentuk kesadaran subjek (Prasetyo, 2015). Sayangnya, makanan cepat saji sering kali mengandung berbagai zat kimia seperti natrium polifosfat, lemak, gluten, dan zat aditif lainnya yang jika dikonsumsi secara berlebihan dapat berkontribusi terhadap berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, diabetes, kanker, dan gangguan fungsi otak (Mozaffarian, D., 2016). Mahasiswa sering kali mengonsumsi makanan cepat saji karena pengaruh lingkungan sosial, iklan, serta ketersediaan makanan tersebut di sekitar mereka (Lutfi, 2012). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pemahaman mahasiswa tentang dampak konsumsi makanan cepat saji, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam upaya edukasi gizi dan kesehatan. Zat-zat kimia yang terus masuk ke dalam tubuh ini dapat menjadi bibit-bibit penyakit yang berbahaya. Peningkatan pola konsumsi masyarakat terhadap makanan cepat saji membuktikan bahwa masyarakat pada saat ini dapat digolongkan sebagai masyarakat konsumtif. Perilaku seseorang dalam mengonsumsi makanan sangatlah subjektif. Motivasi mahasiswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji terbagi menjadi pat yaitu karena meniru orang lain, pergaulan, ajakan, teman, dan kesenangan. Selain itu terdapat faktor lain yaitu adanya media iklan. Iklan dapat mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji bagi mahasiswa. Semakin banyak iklan yang di. Lihat remaja maka semakin banyak pula faktor yang mempengaruhi peningkatan pembelian makanan menonton iklan makanan tersebut berdampak memberikan kontribusi pada remaja untuk mengonsumsi asupan makanan tinggi lemak dan rendah zat gizi.

2. KAJIAN TEORITIS

Makanan cepat saji (fast food) merupakan jenis makanan yang mudah dikemas, praktis, mudah diolah dengan cara yang sederhana dan mudah disajikan. Makanan cepat saji (fast food) tersebut biasanya berupa makanan dalam bentuk kemasan seperti mie instan, nugget, sosis dan lain-lain (Hatta, 2019). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi

makanan cepat saji pada remaja adalah pengetahuan, pengaruh teman sebaya, cepat dan praktis, rasa yang enak, harga yang murah, serta uang saku. Dampak dari mengonsumsi makanan cepat saji bagi kesehatan diantaranya obesitas, hipertensi, diabetes, kanker, penyakit jantung, dan juga stroke. Pengetahuan remaja terhadap konsumsi makanan cepat saji juga merupakan salah satu penyebab timbulnya masalah kesehatan pada remaja sebagai akibat mengonsumsi makanan cepat saji. Konsumsi pangan individu dapat dipengaruhi oleh pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi setiap individu meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi makanan setiap hari dengan baik dan memberikan zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi tubuh yang normal (Almatsier, 2014).

Menurut (Mozaffarian, D., 2016; Williams, L., 2021) Beberapa penyakit yang di timbulkan dari makanan instan yang di konsumsi secara terus menerus diantaranya:

- a. Kanker buat para pecinta mi instan, kurangi memakan makanan mi instan karna di dalamnya terdapat MSG dan bahan lilin yang di gunakan untuk melapisi mi agar tidak lengket saat di kemas kedalam plastik pembungkusnya. Jenis kanker yang sering diderita orang-orang yang senang mengonsumsi makanan instan adalah kanker darah(leukimia)
- b. Kerusakan Otak usus, hati, dan bahaya kedua adalah kerusakan otak, zat zat pengawet dalam makanan instan akan mengendap dan membentuk kristal di dalam tubuh, sedikit demi sedikit kristal tersebut akan terbawa melalui aliran darah menuju jaringan otak pada akhirnya kita mengalami kemunduran dalam berfikir dan penurunan sinyal serta kecerdasan.
- c. Peningkatan gula darah Selain mengandung MSG, makanan instan pun mengandung gula dengan kadar yang cukup tinggi untuk menjaga cita rasanya agar tetap enak. Namun, kandungan gula dan karbohidrat yang tinggi pada makanan instan, misalnya biskuit, kue kering, roti, dapat menyebabkan kadar gula darah meningkat dan dapat menjadi penyebab munculnya diabetes tipe 2.
- d. Obesitas mengonsumsi makanan instan secara terus menerus dapat menyebabkan obesitas karena kandungan kalori dan gula yang tinggi, dan inilah yang menjadi penyebab 2 3 utama naiknya bobot badan secara cepat walaupun dalam waktu satu bulan saja.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode survei untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa mengenai dampak konsumsi makanan cepat saji di Prodi DIII Kebidanan Universitas Almarisah Madani. Sampel penelitian berjumlah 48 mahasiswa yang dipilih melalui teknik total sampling.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah hasil penelitian mengenai ‘kajian pengetahuan mahasiswa terhadap dampak makanan cepat saji di Prodi DIII Kebidanan Universitas Almarisah Madani Yang di laksanakan pada tanggal Agustus sampai dengan Desember 2024.

Karakteristik Responden berdasarkan umur

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur mahasiswa DIII Kebidanan Universitas Almarisah Madani

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
>21 Tahun	22	45,8
20 Tahun	14	29,2
<19 Tahun	12	25,0
Jumlah	48	100%

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 48 responden, responden terbanyak 22 (45,8%) dengan umur >21 tahun, sedangkan usia <19 tahun sebanyak 12 mahasiswa (25.0%).

Pengetahuan mahasiswa terhadap dampak makanan cepat berdasarkan aspek pengetahuan umum.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi responden tentang pengetahuan mahasiswa DIII Kebidanan Universitas Almarisah Madani.

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	16	33,3
Cukup	28	58,3
Kurang	4	8,3
Jumlah	48	100%

Sumber data : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 48 responden dimana responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 16 orang Kategori N % Baik 16 33,3 Cukup 28 58,3 Kurang 4 8,3 Jumlah 48 100.0 4 (33,3%), mahasiswa yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 28 orang (58.3%), dan mahasiswa yang memiliki pengetahuan kurang banyak sebanyak 4 orang (8,3%).

Pengetahuan mahasiswa terhadap dampak makanan cepat saji di Prodi DIII Kebidanan Universitas Almarisah Madani berdasarkan aspek pengertian .

Tabel 3. distribusi frekuensi pengetahuan mahasiswa terhadap dampak makanan cepat saji di Prodi DIII Kebidanan Universitas Almarisah Madani berdasarkan aspek pengertian.

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	43	89.58
Cukup	4	8.33
Kurang	1	2.09
Jumlah	48	100%

Sumber : Data primer (2024)

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat mengetahui bahwa dari 48 responden terdapat mahasiswa yang mempunyai pengetahuan baik sebanyak 43 mahasiswa (89,58%), mahasiswa yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 4 mahasiswa (8,33%), dan mahasiswa yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 1 mahasiswa (2,09%).

Pengetahuan mahasiswa terhadap dampak makanan cepat saji di Prodi DIII Kebidanan Universitas Almarisah Madani berdasarkan dampak.

Tabel 4. Distribusi frekuensi pengetahuan mahasiswa terhadap dampak makanan cepat saji di Prodi DIII Kebidanan Universitas Almarisah Madani berdasarkan dampak.

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	32	66.67
Cukup	12	25
Kurang	4	8.33
Jumlah	48	100%

Sumber : Data primer (2024)

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa dari 48 responden terdapat mahasiswa yang mempunyai pengetahuan baik sebanyak 32 responden (66,67%), Mahasiswa (25%), dan mahasiswa yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 4 mahasiswa (8,33%).

Kajian pengetahuan mahasiswa tentang dampak makanan cepat saji dalam kategori baik, sebagian besar pengetahuan mahasiswa tentang dampak makanan cepat saji dalam kriteria baik yaitu sebanyak 20 mahasiswa (Notoatmodjo, 2013), mengemukakan pengetahuan memiliki beberapa tingkatan yang salah satunya adalah tau kemampuan mengenali atau mengingat materi yang di dapat sebelumnya. Sebagian besar responden sudah sesuai dengan teori tersebut responden tau tentang dampak makanan cepat saji. penelitian ini berbeda dengan penelitian yang di lakukan oleh Ida colidatul janah (2016) "kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 yogyakarta". Dimana hasil yang di dapatkan yang

berada. Hasil penelitian yang di ketahui adalah sikap siswa terhadap makanan siap saji tergolong kurang.

Kajian pengetahuan mahasiswa terhadap dampak makanan cepat saji dalam kategori cukup. Sebagian besar pengetahuan mahasiswa tentang dampak makanan cepat saji dalam kriteria cukup yaitu sebanyak 15 mahasiswa (36,60%). Hal ini dipengaruhi oleh faktor informasi, dengan pendidikan yang tinggi maka semakin luas pengetahuannya (Notoatmodjo, 2012).

Kajian pengetahuan mahasiswa terhadap dampak makanan cepat saji dalam kategori kurang. Penelitian ini berbeda dengan yang di lakukan oleh ida Cholidatul jannah (2016) kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada siswa kelas VIII SMP negeri 1 Yogyakarta. "sebagian besar pengetahuan mahasiswa tentang dampak makanan cepat saji dalam kriteria kurang yaitu sebanyak 4 mahasiswa (8,70%). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII sebanyak 156 siswa. Analisis data dilakukan dengan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian diketahui bahwa sikap siswa terhadap konsumsi makanan cepat saji tergolong kurang. Dengan komsumsi yang di kategorikan tinggi sejumlah 4 siswa (2,6%), kategori cukup, 41 siswa (26,3%), Kategori kurang 105 siswa (67,3%), dan kategori rendah 6 siswa (3,8%). dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa non komsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi 2 kali/minggu (32,1%) Dalam kategori kurang. Perbedaannya terletak pada variabel, tehnik pengumpulan data, analisis data dan sampel. Persamaannya sama-sama meneliti makanan cepat saji.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang dan pembahasan mengenai kajian pengetahuan mahasiswa terhadap dampak makanan siap saji di Prodi DIII Kebidanan Universitas Almarisah Madani jumlah sampel 48 mahasiswa dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Kajian mahasiswa terhadap dampak makanan cepat saji dalam kategori baik. Sebagian pengetahuan mahasiswa tentang dampak makanan instan dalam kriteria baik yaitu sebanyak 27 mahasiswa (58,70%)
- b. Kajian pengetahuan mahasiswa terhadap dampak makanan instan dalam. Kategori cukup. Sebagian besar pengetahuan mahasiswa tentang dampak makanan instan dalam kriteria cukup yaitu sebanyak 15 mahasiswa (32,60%).
- c. Kajian pengetahuan mahasiswa terhadap dampak makanan instan dalam kategori kurang. Sebagian besar pengetahuan mahasiswa tentang dampak makanan instan dalam kriteria cukup yaitu sebanyak 4 mahasiswa (8,70%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada KaProdi DIII Kebidanan Universitas Almarisah Madani yang telah memberikan kami izin dan memfasilitasi kami dalam penelitian ini sehingga penelitian ini berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil yang baik.

DAFTAR REFERENSI

- Almatsier, S. (2014). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum
- Brown, K., 2019. Fast Food and Public Health: A Systematic Review. *Journal of Health Research*, 27(2), 78-90
- FAO, (2017). *Food and Nutrition in Developing Countries*. Rome: Food and Agriculture Organization
- Ending (2011). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: alfabeta.
- Hatta, H. (2019). Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Siswa Di SMP Negeri 1 Limboto Barat. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 41. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v4i2>.
- Ida Cholidatul, (2016). *Kebiasaan Komsumsi Makanan Cepat Saji pada Siswa Kelas VIII SMP Yogyakarta*. Universitas Yogyakarta.
- Karnaini, (2012). *Negri Hubungan 1 Negeri Antara Kebiasaan komsumsi makanan cepat saji modern pada aktifitas, fisik dan factor lainnya dengan status gizi pada remaja*. FKM UI. Depok.
- Kemenkes RI, (2013). *laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia*. Jakarta (riskesdes)
- Khumaidi, (2012). *Status Gizi Remaja Usia Aktif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kuraifah, (2014). *Pengaruh daya tarik makanan cepat saji di Televisi perilaku komsumsi makanan pada mahasiswa kos*. Universitas Yogyakarta. Yogyakarta. Neger
- Lutfi, (2012). *Makanan teratur mahasiswa tingkat akhir*. <http://lutibrully.com> November 2018. Dikutip diakses dari 10
- Mozaffarian, D., (2016). *Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity*. *Circulation*, 133(2), 187-225
- Notoatmodjo, (2011). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam, (2015). *Metodologi penelitian pendekatan praktis*. Jakarta: Selemba Medika.
- Permana, L., Afiah, N., Ifroh, R. H., & Wiranto, A. (2020). Analisis Status Gizi, Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Kesehatan Dengan Pendekatan MixMethod tergambar dari data Global School merupakan usia remaja akhir, yang makan saji, menjadikan. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 19–34

- Rizka Amelia Nur Hilal, (2014). Laporan Ilmiah Fast Food. Diakses dari <http://rizkaamalianurhilal.co.id/2014/01/laporan-ilmiah-fastfood.html>. Diakses tanggal 19 Nvember 2018.
- Williams, L., 2021. Obesity and Fast Food: Analyzing the Correlation. *Global Journal of Public Health*, 19(4), 225-240.
- Smith, J., (2020). The Impact of Fast Food Consumption on Adolescent Health. *International Journal of Nutrition Studies*, 45(3), 112-125
- Sulistiyani, D.A. (2022). Maraknya Makanan Cepat Saji (Dilihat dari aspek Epidemiologi) Karya Tulis Ilmiah. <http://pateron.org/1016/04/pengaruh-makanan-siap-saji>