

Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Pada Mahasiswa Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya

**Rizki Pebrian Pratama¹, Amelia Anggraini²
Dosen¹,Mahasiswa² Akper Husada Karya Jaya**

ABSTRAK

Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan jenis makanan yang mudah dikemas, praktis, mudah diolah dengan cara yang sederhana dan mudah disajikan. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji merupakan cara seseorang dalam memilih makanan apa yang akan dikonsumsi. Makanan cepat saji yang dikonsumsi secara terus menerus dapat mengakibatkan resiko serangan jantung karena memiliki kandungan kolesterol yang tinggi sehingga dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah, selain itu makanan cepat saji dapat juga membuat seseorang menjadi ketagihan karena di dalam makanan cepat saji mengandung zat adiktif yang dapat membuat ketagihan dan merangsang untuk ingin terus mengonsumsinya sesering mungkin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada mahasiswa Akper Husada Karya Jaya tahun 2020. Metode yang digunakan dalam penelitian ini kuantitatif dengan desain korelasional dengan menggunakan uji *chi square*. Jumlah sample dalam penelitian ini sebanyak 102 responden. Dari hasil penelitian ini yang dilakukan selama 3 hari didapatkan bahwa terdapat hubungan antara Pengaruh Teman Sebaya, Cepat dan Praktis, Rasa yang Enak, Pendapatan Orang Tua, Uang Saku, Harga yang Murah, *Brand* Makanan Cepat Saji dengan hasil uji *chi square* $p < 0,000$ ($< 0,05$). Namun tidak terdapat hubungan Tempat yang santai dan nyaman untuk berkumpul. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan antara faktor-faktor dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada mahasiswa Akper Husada Karya Jaya yaitu faktor pengaruh teman sebaya, cepat dan praktis, rasa yang enak, pendapatan orang tua, uang saku, harga yang murah dan *Brand* makanan cepat saji yang memiliki hubungan dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*)

Kata kunci: Makanan Cepat Saji, Kebiasaan Mengonsumsi, faktor-faktor

LATAR BELAKANG

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). Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji merupakan cara seseorang dalam memilih makanan apa yang akan dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, sosial dan budaya (Janah, 2016). Umumnya remaja kurang menyadari bahwa mengonsumsi makanan cepat saji memiliki dampak negatif bagi kesehatan tubuh. Risiko gangguan kesehatan diakibatkan oleh kalori yang cukup tinggi

namun rendah zat gizi, selain itu karena makanan cepat saji disajikan dalam kemasan.

Namun, biasanya remaja lebih menyukai makanan cepat saji yang karena lebih praktis (Suswanti, 2013). Menurut (Saleh, 2019), faktor yang membuat remaja lebih memilih makanan cepat saji antara lain karena akses ke sumber makanan seperti lokasi dimana makanan diperoleh mungkin tidak mempertimbangkan kualitas makanan yang akan dikonsumsi, uang saku seperti halnya Remaja yang memiliki uang saku besar cenderung melewatkan sarapan pagi karena berpikir dapat membeli sarapan tersebut di luar dengan menggunakan uang saku yang ia miliki, pengetahuan seperti halnya Remaja dengan pengetahuan yang rendah tentang ilmu

gizi dapat berpengaruh terhadap kebiasaan dalam mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) tanpa memperhatikan kandungan gizi yang terdapat di dalamnya karena dengan alasan rasanya yang enak. Hal itu lah yang dapat mempengaruhi seseorang dalam hal frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji (fast food). Selain itu dalam bentuk penyajiannya fast food juga dapat disajikan secara cepat dan praktis sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama, rasa yang enak, sesuai dengan selera dan dapat menaikkan status sosial remaja, menaikkan gengsi dan tidak ketinggalan globalitas.

Mahasiswa harus menghindari makanan cepat saji karena makanan cepat saji yang di konsumsi secara terus menerus dapat mengakibatkan resiko serangan jantung karena memiliki kandungan kolestrol yang tinggi sehingga dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah, selain itu makanan cepat saji dapat juga membuat seseorang menjadi ketagihan karena di dalam makanan cepat saji mengandung zat adiktif yang dapat membuat ketagihan dan merangsang untuk ingin terus mengonsumsinya sesering mungkin, makanan cepat saji dapat juga meningkatkan berat badan karena seringnya mengonsumsi makanan cepat saji dan jarang berolahraga akan mengalami penambahan berat badan yang tidak sehat (Septiyani, 2015)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Tarigan & Farida, 2012), dalam penelitiannya menunjukkan pengetahuan mahasiswa fakultas kedokteran USU (Universitas Sumatera Utara) tentang mengonsumsi makanan cepat saji mayoritas pada kategori 86,3% mahasiswa mempunyai pengetahuan yang baik tentang makanan cepat saji dan jika dilihat dari sikap nya sebesar 62,1% memiliki sikap yang baik, namun jika dilihat dari tindakannya dalam mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 37,9% menyatakan sering mengonsumsi dan yang menyatakan jarang sebanyak 28,4% mengonsumsi makanan cepat saji. Dimana jenis makanan yang paling sering di konsumsi dikalangan mahasiswa diantaranya yaitu

gorengan yang merupakan makanan paling sering dikonsumsi setiap hari dengan persentase 69,5%, mie instan sebanyak 63,2%, ayam goreng tepung (kentucky) 61,1%, mie goreng 55,8% dan mie ayam sebanyak 53,7% (Suswanti, 2013). Dari hasil penelitian yang sudah didapatkan oleh mahasiswa kedokteran Universitas Sumatera Utara dapat disimpulkan bahwa dengan memiliki sikap dan pengetahuan yang baik terhadap makanan cepat saji tidak menutup kemungkinan untuk seseorang sering mengonsumsi makanan cepat saji.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast food) pada Mahasiswa Akper Husada Karya Jaya dengan menggunakan uji chi square. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya dengan penetapan sampel secara total sampling. Teknik pengambilan sampel ini paling sederhana di mana seluruh populasi diambil sebagai sampel dan jumlah subjek telah teridentifikasi. Pada penelitian ini sampel yang ditetapkan adalah seluruh Mahasiswa Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya yang bersedia menjadi responden.

HASIL PEMBAHASAN

Pada penelitian ini jumlah responden sebanyak 102 orang, jenis kelamin perempuan sebanyak 84 orang (82,4%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 18 orang (17,6%) artinya responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan responden laki-laki. Responden pada Semester II sebanyak 44 orang (43,1%), kemudian semester VI sebanyak 38 orang (37,3%) serta semester IV sebanyak 20 orang (19,6%) artinya responden pada semester II lebih banyak dibanding

responden semester VI dan disusul responden Semester IV. Hal ini dapat dibandingkan dengan data penerimaan mahasiswa baru pada tahun 2017 sebanyak 49 orang, tahun 2018 sebanyak 23 orang dan pada tahun 2019 sebanyak 48 orang.

Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (fast food), menunjukkan bahwa dari 102 responden. yang menyatakan Ya sebanyak 46 orang (45,1%) dan yang menyatakan Tidak sebanyak 56 orang (54,9%). Berdasarkan uji chi square didapatkan hasil $p < 0,000$ ($<0,05$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pengaruh teman sebaya dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji.

Hubungan Tempat yang santai dan nyaman untuk berkumpul dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (fast food), menunjukkan bahwa dari 102 responden. yang menyatakan Benar sebanyak 99 orang (87,3%) dan yang menyatakan Salah sebanyak 13 orang (12,7%). Berdasarkan uji chi square didapatkan hasil $p > 0,152$ ($>0,05$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara Tempat yang santai dan nyaman untuk berkumpul.dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (fast food).

Hubungan Cepat dan Praktis dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (fast food), menunjukkan bahwa dari 102 responden. yang menyatakan Ya sebanyak 65 orang (63,7%) dan yang menyatakan Tidak sebanyak 37 orang (36,3%). (Berdasarkan uji chi square didapatkan hasil $p < 0,000$ ($<0,05$)dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara cepat dan praktis dengan kebiasaan mengonsumsi makanan instan atau cepat saji.

Hubungan Rasa yang Enak dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (fast food), menunjukkan bahwa dari 102 responden. yang menyatakan Benar sebanyak 68 orang (66,7%) dan yang menyatakan Salah

sebanyak 34 orang (33,3%). Berdasarkan uji chi square didapatkan hasil $p < 0,000$ ($<0,05$) dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan bermakna antara rasa yang enak dengan kebiasaan mengonsumsi makanan instan atau cepat saji

Hubungan Pendapatan Orang Tua dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (fast food), menunjukkan bahwa dari 102 responden. yang menyatakan Sangat tinggi ($>Rp.3.500.000/bln$) sebanyak 37 orang (36,3%),yang menyatakan Tinggi (Rp.2.500.000-Rp.3.500.000/bln) sebanyak 48 Orang (47,1%), yang menyatakan Sedang (Rp.1.500.000-Rp.2.500.000/bln) sebanyak 15 orang (14,7%) dan yang menyatakan Rendah ($<1500.000./bln$) sebanyak 2 orang (2,0%). Berdasarkan uji chi square didapatkan hasil $p < 0,020$ ($<0,05$)dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pendapatan orang tua dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji.

Hubungan Uang Saku dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (fast food), menunjukkan bahwa dari 102 responden. yang menyatakan tinggi ($>Rp.500.000/bln$) sebanyak 33 orang (32,4%), yang menyatakan Sedang (Rp.400.000-Rp.500.000/bln) sebanyak 51 orang (50,0%) dan yang menyatakan Rendah ($<0,05$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara Uang Saku dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (fast food).

Hubungan Harga yang Murah dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (fast food), menunjukkan bahwa dari 102 responden. yang menyatakan Benar sebanyak 79 orang (77,5%) dan yang menyatakan Salah sebanyak 23 orang (22,5%). Berdasarkan uji chi square didapatkan hasil $p < 0,004$ ($<0,05$), Harga yang Murah dengan hasil uji chi square didapatkan hasil $p < 0,004$ ($<0,05$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara harga yang murah dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji.

Hubungan Brand makanan cepat saji dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (fast food), menunjukkan bahwa dari 102 responden. yang menyatakan Benar sebanyak 65 orang (63,7%) dan yang menyatakan Salah sebanyak 37 orang (36,3%). Berdasarkan uji chi square didapatkan hasil p 0,000 (<0,005) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara brand dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji

DAFTAR PUSTAKA

Daftar Pustaka 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.v4i2.60>

Janah, I. C. (2016). Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Yogyakarta (Universitas Negeri Yogyakarta; Vol. 53). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004> Saleh, A. J. (2019).

Hubungan kebiasaan konsumsi makanan siap saji (fast food), status gizi dan kejadian hipertensi dengan fungsi kognitif pada remaja. Universitas Sebelas Maret Surakarta. Septiyani. (2015).

Waspada fast food. Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji, 373426. Retrieved from <https://www.kompasiana.com/riaseptiyani/5500ef69813311681ffa7fb5/w>.

Suswanti, I. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan

Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2012 (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>

Tarigan, & Farida, E. (2012). Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara tentang Konsumsi Makanan Cepat saji. 1.