



Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan

Volume 9 No 1 (2025): 8-16

P-ISSN: 2615-2851 E-ISSN: 2622-7622

Published by Tadulako University

Journal homepage: <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/ghidza/index>

DOI: <https://doi.org/10.22487/ghidza.v9i1.2060>

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Jumlah Uang Saku dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

The Relationship Between Nutrition Knowledge Level and Amount of Pocket Money with The Frequency of Fast Food Consumption Among Students of The Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Surakarta

Inas Luthfia Azzahra^{1*}, Muwakhidah¹, Listyani Hidayati¹

Correspondensi e-mail: muw151@ums.ac.id

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

ABSTRAK

Pengetahuan gizi memengaruhi kebiasaan makan, pemilihan makanan, dan status gizi remaja. Remaja dengan pengetahuan baik cenderung makan lebih sehat dan menghindari fast food. Selain itu, uang saku juga berpengaruh terhadap frekuensi konsumsi fast food pada mahasiswa. Semakin besar uang saku, maka semakin tinggi kecenderungan membeli makanan cepat saji karena faktor kepraktisan, harga terjangkau, dan pengaruh sosial. Ketidakseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan dapat terjadi pada mahasiswa sebagai akibat dari perubahan pola makan dan gaya hidup, seperti peningkatan konsumsi fast food dan kurangnya waktu untuk makan sehat. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi dan jumlah uang saku dengan frekuensi konsumsi fast food pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Uji statistik chi-square digunakan untuk menganalisis hubungan tersebut. Penelitian menggunakan metode observasional dengan pendekatan cross-sectional. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan gizi dan jumlah uang saku serta formulir FFQ. Sampel pada penelitian ini sebanyak 129 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi fast food ($p=0,337$). Terdapat hubungan antara jumlah uang saku dengan frekuensi konsumsi fast food ($p=0,023$). Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi faktor lainnya seperti gaya hidup, tingkat aktivitas fisik, atau pengaruh media sosial terhadap pola konsumsi fast food.

ABSTRACT

Nutritional knowledge influences eating habits, food choices, and nutritional status of adolescents. Adolescents with good knowledge tend to eat healthier and avoid fast food. In addition, pocket money also influences fast food consumption in students. The larger the pocket money, the higher the tendency to buy fast food due to practicality, affordable prices, and social influences. An imbalance between nutritional intake and needs can occur in students as a result of changes in diet and lifestyle, such as increased consumption of fast food and lack of time to eat healthy. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of nutritional knowledge and the amount of pocket money with the frequency of fast food consumption in students of the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Surakarta. The chi-square statistical test was used to analyze the relationship. The study used an observational method with a cross-sectional approach. The research instruments used a nutritional knowledge questionnaire and the amount of pocket money as well as a FFQ form. The sample in

INFO ARTIKEL

ORIGINAL RESEARCH

Submitted: 25 05 2025

Accepted: 12 06 2025

Kata Kunci:

Pengetahuan Gizi, Uang Saku, Fast Food, Pola Makan, Mahasiswa

Copyright (c) 2025 Authors.

Akses artikel ini secara online



Quick Response Code



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

this study was 129 students. The results of this study showed that there was no relationship between nutritional knowledge and the frequency of fast food consumption ($p = 0.337$). There was a relationship between the amount of pocket money and the frequency of fast food consumption ($p = 0.023$). Further researchers are expected to explore other factors such as lifestyle, level of physical activity, or the influence of social media on fast food consumption patterns.

Keywords: *Nutrition Knowledge, Pocket Money, Fast Food, Eating Patterns, Students*

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah fase perpindahan dari tahap anak-anak menjadi orang dewasa. Mahasiswa berada dalam kategori usia 18 hingga 25 tahun, yang merupakan tahap perkembangan akhir remaja hingga awal dewasa. Mereka termasuk dalam kelompok remaja yang mudah mengalami masalah nutrisi (Angesti & Manikam, 2020). Masalah gizi pada mahasiswa umumnya muncul akibat perubahan pola makan maupun pola hidup, semacam meningkatnya konsumsi makanan cepat saji dan kurangnya waktu untuk makan sehat, dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan mereka. Ketidakseimbangan ini dapat mengakibatkan masalah kesehatan seperti defisiensi zat gizi tertentu, penurunan fungsi tubuh, atau gangguan kesehatan ringan (Dewi, 2014).

Remaja di Indonesia kini tengah menghadapi tiga tantangan utama dalam hal gizi, yang dikenal sebagai triple burden of malnutrition. Ketiga tantangan tersebut mencakup kekurangan asupan gizi, kelebihan berat badan, serta kekurangan zat gizi mikro. (Rah et al., 2021). Isu nutrisi yang dialami remaja di Indonesia, khususnya di Provinsi Jawa Tengah, menjadi isu kesehatan masyarakat yang signifikan pada tahun 2023–2024. Salah satu tantangan utama adalah meningkatnya prevalensi gizi lebih dan obesitas pada remaja. Studi di SMA Kesatrian 1 Kota Semarang menunjukkan bahwa hampir separuh dari 146 siswa yang diteliti mengalami status gizi lebih, dengan faktor utama berupa konsumsi junk food dan rendahnya aktivitas fisik (Aulia & Budiono, 2023). Hal serupa juga ditemukan di Kabupaten Semarang, di mana 24,6% siswa mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, dengan prevalensi lebih tinggi pada remaja putri (Siswanto & Lestari, 2023).

Pengetahuan gizi berperan sebagai filter kognitif dalam pengambilan keputusan makanan. Individu dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki kesadaran lebih tinggi terhadap dampak kesehatan dari konsumsi fast food, sehingga mereka cenderung memilih makanan yang lebih sehat. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan perilaku konsumsi yang tidak sehat karena ketidaktahuan terhadap kandungan nutrisi atau risiko jangka panjang dari fast food. Hal ini didukung oleh penelitian oleh Nurul & Fatmah (2020) yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berpengaruh negatif terhadap frekuensi konsumsi fast food di kalangan remaja.

Di sisi lain, uang saku berperan sebagai faktor ekonomi yang menentukan kemampuan akses terhadap makanan, termasuk fast food. Remaja atau mahasiswa dengan uang saku lebih besar cenderung memiliki fleksibilitas untuk membeli makanan di luar rumah, termasuk fast food yang umumnya lebih mahal dibanding makanan rumahan. Studi dari Sari et al. (2021) menemukan adanya korelasi positif antara besarnya uang saku dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Individu dengan uang saku lebih besar cenderung lebih sering makan makanan fast food, yang didorong oleh faktor kemudahan akses dan kenyamanan yang ditawarkan oleh jenis makanan tersebut.

Akibat gaya hidup yang tidak banyak bergerak dan asupan makanan yang berlebihan, obesitas remaja menjadi masalah kesehatan yang umum. Perubahan pola makan dan gaya hidup ialah faktor yang berkontribusi terhadap epidemi berat badan berlebih pada remaja. Banyak penduduk kota yang telah meninggalkan pola makan tradisional mereka dan lebih memilih fast food dan makanan Barat lainnya. Kekurangan nutrisi penting, seperti yang ditemukan dalam makanan utuh, dapat menyebabkan ketidakseimbangan pola makan dan, dalam kasus remaja, peningkatan risiko obesitas (Rafiony, 2015).

Seseorang akan memperoleh gizi yang memadai jika makanan yang dikonsumsi menyediakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya, dan pengetahuan tentang gizi ini memiliki dampak yang signifikan terhadap pilihan makanan di kalangan remaja. Saat memilih bahan makanan, pengetahuan tentang gizi juga penting untuk mencapai keadaan gizi yang seimbang. Beberapa faktor internal yang memengaruhi pilihan makanan meliputi hal-hal seperti motivasi, kecerdasan emosional, kejelasan persepsi, dan pengetahuan tentang gizi. Diyakini bahwa remaja dapat mencapai dan mempertahankan keadaan gizi yang ideal jika mereka memiliki pemahaman yang kuat tentang gizi (Notoatmodjo, 2018).

Mahasiswa yang memiliki uang saku lebih cenderung memilih mengonsumsi fast food karena keterbatasan waktu dan kemudahan akses. Makanan cepat saji memang praktis, namun kerap kali tidak mengandung gizi yang mencukupi, sehingga bisa berefek buruk bagi tubuh mereka dalam kurun waktu yang panjang. Faktor sosial juga dapat memainkan peran, di mana makan bersama teman-teman

di tempat-tempat seperti restoran cepat saji menjadi cara untuk bersosialisasi tanpa memakan waktu yang berlebihan (Suhardjo, 2018).

Makanan cepat saji umumnya tinggi kalori namun minim kandungan gizi, serat pangan serta zat gizi mikro, sehingga jika dikonsumsi berlebihan berpotensi memicu asupan gizi yang berlebih (Li et al., 2020). Terdapat dua kategori makanan cepat saji, yaitu western (modern) dan lokal (tradisional). Makanan cepat saji western merupakan makanan internasional seperti french fries, hamburger, pizza, fried chicken, hot dog, potato wedges, dan sandwich. Sebaliknya, makanan cepat saji tradisional berasal dari lokal seperti ayam geprek, ayam goreng, batagor, martabak, gado-gado, pempek, seblak, siomay, dan perkedel (Widyastuti, 2017).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang melibatkan 15 responden pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil pengetahuan gizi dari survey pendahuluan menunjukkan bahwa 20% kategori pengetahuan kurang dan 80% pengetahuan baik. Hasil studi pendahuluan juga menunjukkan 60% mahasiswa sering mengonsumsi fast food. Sebanyak 40% mahasiswa menggunakan uang saku untuk membeli makanan fast food. Dengan demikian, pengetahuan gizi berperan dalam pengendalian konsumsi melalui kesadaran kesehatan, sedangkan uang saku memungkinkan atau membatasi akses terhadap fast food melalui ketersediaan finansial. Pengetahuan gizi memengaruhi kebiasaan makan, pemilihan makanan, dan status gizi remaja. Remaja dengan pengetahuan baik cenderung makan lebih sehat dan menghindari fast food. Selain itu, uang saku juga berpengaruh terhadap konsumsi fast food pada mahasiswa. Semakin besar uang saku, semakin tinggi kecenderungan membeli makanan cepat saji karena faktor kepraktisan, harga terjangkau, dan pengaruh sosial.

Penelitian ini mempunyai tujuan meninjau korelasi tingkat pengetahuan gizi serta jumlah uang saku dengan frekuensi konsumsi fast food pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross-sectional. Sejumlah 129 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta berpartisipasi dalam penelitian ini. Mahasiswa pada penelitian ini berada di semester empat dan enam. Strategi pemilihan sampel oleh peneliti mengandalkan purposive sampling, metode pengambilan sampel non-probabilitas. Sebelum kuesioner disebarkan, telah dilakukan uji validitas terhadap 25 pernyataan kepada 30 responden. Berdasarkan hasil uji validitas dan uji reliabilitas, hanya 14 pernyataan yang dinyatakan valid dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,900.

Data konsumsi fast food bulan terakhir diambil dari Food Frequency Questionnaire (FFQ). Ada lima kemungkinan sistem penilaian untuk penilaian frekuensi konsumsi makanan cepat saji FFQ: >1x/hari (5), 1x/hari (4), 4-6x/minggu (3), 1-3x/minggu (2), 1-3x/bulan (1), dan tidak pernah (0). Selanjutnya, responden dikategorikan menjadi dua kelompok: mereka yang jarang makan makanan cepat saji (data di bawah rata-rata) dan mereka yang sering makan fast food (data di atas rata-rata). Data pengetahuan gizi dikumpulkan menerapkan kuesioner pengetahuan gizi yang berjumlah 14 pernyataan, dengan kategori pengetahuan baik (di atas rata-rata) dan pengetahuan kurang baik (di bawah rata-rata). Sedangkan data jumlah uang saku dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup pertanyaan mengenai total uang saku mahasiswa per bulan serta jumlah uang saku yang digunakan khusus guna membeli makanan. Rata-rata uang saku berjumlah Rp1.200.000 per bulan yang hanya digunakan untuk membeli makan. Oleh karena itu, kategori uang saku dibagi menjadi dua, yaitu: uang saku rendah (< Rp1.200.000) dan uang saku tinggi (> Rp1.200.000).

Penelitian ini dilakukan sesudah memperoleh Surat Keterangan Etik (SK) dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) RSUD Dr. Moewardi yang bernomor Surat Keterangan Etik No. 257/II/HREC/2025 dan terlebih dahulu semua responden menandatangani surat persetujuan (informed consent).

Analisis data dengan SPSS 26. Pengetahuan gizi, uang saku, dan kebiasaan konsumsi fast food dijelaskan menggunakan data yang dikumpulkan melalui analisis univariat. Uji chi-square adalah alat statistik yang digunakan untuk penelitian ini.

HASIL

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase dari karakteristik responden yang terlibat dalam penelitian ini. Karakteristik yang dianalisis meliputi usia, angkatan, program studi, pengetahuan gizi, uang saku, dan frekuensi konsumsi fast food. Hasil analisis tersebut disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia (Tahun)		
19	31	24
20	73	56,6
21	25	19,4
Angkatan		
2022	77	59,7
2023	52	40,3
Program Studi		
Fisioterapi	14	10,9
Ilmu Gizi	64	49,6
Keperawatan	26	20,2
Kesehatan Masyarakat	25	19,3
Pengetahuan Gizi		
Kurang baik	26	20,2
Baik	103	79,8
Uang Saku		
Rendah	24	18,6
Tinggi	105	81,4
Frekuensi Konsumsi <i>Fast food</i>		
Jarang	49	38
Sering	80	62

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh hasil bahwa mayoritas responden mahasiswa pada Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berusia 20 tahun yakni mencapai 73 atau 56,6%. Usia 19 tahun sejumlah 31 responden (24%). Usia 21 tahun sejumlah 25 responden atau partisipan (19,4%). Mayoritas mahasiswa berasal dari Angkatan tahun 2022, sebanyak 77 orang (59,7%). Sementara itu, responden dari Angkatan tahun 2023 berjumlah 52 orang (40,3%). Dilihat dari program studi, Mayoritas responden berasal dari Program Studi Ilmu Gizi sejumlah 64 orang (49,6%). Program Studi Keperawatan sebanyak 26 orang (20,2%), Program Studi Kesehatan Masyarakat sebanyak 25 orang (19,3%), dan Program Studi Fisioterapi sebanyak 14 orang (10,9%).

Berdasarkan data pengetahuan gizi, 103 responden atau 79,8% dari total responden memiliki pengetahuan gizi baik (\geq rata-rata), sedangkan 26 responden atau 20,2% dari total responden memiliki pengetahuan gizi buruk ($<$ rata-rata). Pemahaman yang baik tentang gizi sangat penting untuk mendorong kebiasaan makan yang seimbang dan sehat. Orang dengan pengetahuan gizi yang memadai biasanya lebih mampu memilih makanan dengan bijak, memahami kandungan gizi, dan mengikuti pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Nasution et al., 2021).

Berdasarkan data uang saku, sebanyak 105 responden (81,4%) memiliki jumlah uang saku yang tinggi (\geq rata-rata), sedangkan 24 responden (18,6%) memiliki uang saku rendah ($<$ rata-rata). Menurut penelitian oleh Santoso & Pratiwi (2021), uang saku mahasiswa sangat dipengaruhi oleh pendapatan orang tua serta jumlah anggota keluarga yang menjadi tanggungan. Mahasiswa yang berasal dari latar belakang ekonomi menengah ke atas cenderung memiliki uang saku yang lebih tinggi dan lebih mampu memenuhi kebutuhan kuliah maupun kebutuhan pribadi secara mandiri.

Berdasarkan data frekuensi konsumsi makanan cepat saji, 62% responden mengonsumsinya secara sering (\geq rata-rata), sedangkan 38% responden mengonsumsinya secara jarang ($<$ rata-rata). Banyak faktor yang memengaruhi hal ini, antara lain gaya hidup yang praktis, kesibukan akademik, serta ketersediaan fast food yang mudah diakses di sekitar lingkungan kampus. Tingginya konsumsi ini disebabkan oleh kemudahan akses, rasa yang digemari, dan keterbatasan waktu untuk memasak atau membeli makanan sehat. Mahasiswa cenderung kepada makanan cepat saji lantaran dinilai lebih efisien serta sesuai dengan rutinitas yang padat (Wicaksana & Amalia, 2021).

2. Analisis Bivariat

Menemukan korelasi antara dua variabel merupakan tujuan metode analisis ini. Dalam penelitian ini, pengetahuan gizi dan jumlah uang saku berfungsi sebagai variabel independen, sementara frekuensi konsumsi fast food berperan selaku variabel dependen.

Tabel 2. Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dan Jumlah Saku Terhadap Frekuensi Konsumsi Fast food

Variabel	Frekuensi Konsumsi <i>Fast food</i>				Total		P	RP (CI 95%)
	Jarang		Sering		n	%		
	n	%	n	%				
Tingkat Pengetahuan								
Kurang Baik	12	46,2	14	53,8	26	100	0,337	0,838 (0,571 – 1,230)
Baik	37	35,9	66	64,1	103	100		
Jumlah Uang Saku								
Rendah	14	58,3	10	41,7	24	100	0,023	0,625 (0,382 – 1,022)
Tinggi	35	33,3	70	66,7	105	100		

Berdasarkan Tabel 2, pada variabel tingkat pengetahuan yang menunjukkan responden yang kerap mengonsumsi fast food cenderung banyak ditemukan pada kelompok berpengetahuan baik (64,1%) dibandingkan dengan kelompok pengetahuan kurang baik (53,8%). Responden dengan pengetahuan kurang baik yang sering mengonsumsi fast food berjumlah 14 orang (53,8%). Pada kategori jarang mengonsumsi fast food, proporsi lebih tinggi pada kelompok pengetahuan kurang baik (46,2%) dibandingkan kelompok pengetahuan baik (35,9%). Terdapat 37 orang (35,9%) dari kelompok pengetahuan baik dan 12 orang (46,2%) dari kelompok pengetahuan kurang baik yang jarang mengonsumsi fast food. Responden dengan pengetahuan baik cenderung mempunyai frekuensi mengonsumsi fast food yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang berpengetahuan kurang baik. Analisis melalui uji Chi-Square menghasilkan nilai p mencapai 0,337 yang mengartikan bahwasanya pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi, uang saku, dan frekuensi konsumsi makanan fast food.

Pada Tabel 2 variabel jumlah uang saku, ditemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok responden dengan uang saku rendah dan tinggi dalam hal seberapa sering mereka mengonsumsi makanan fast food. Responden memiliki jumlah uang saku yang cukup besar. Hanya 35 responden (33,3%) yang melaporkan jarang mengonsumsi makanan cepat saji, dibandingkan dengan 70 responden (66,7%) yang melaporkan sering mengonsumsi fast food pada kelompok dengan uang saku tertinggi. Sebaliknya, hanya 10 responden (41,7%) yang kerap mengonsumsi fast food, dan 14 partisipan (58,3%) yang terkadang mengonsumsi makanan fast food pada kelompok dengan uang saku rendah. Hasil analisis Chi-Square memperlihatkan nilai p senilai 0,023 pada uji korelasi antara jumlah uang saku dengan frekuensi konsumsi fast food. Hal ini membuktikan bahwasanya terdapat korelasi yang signifikan antara dua variabel diatas pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan nilai p kurang dari 0,05. Frekuensi sering konsumsi fast food pada uang saku rendah (41,7%) lebih sedikit dibandingkan uang saku tinggi (66,7%). Frekuensi jarang konsumsi fast food pada uang saku rendah lebih banyak (58,3%) dibandingkan uang saku tinggi (33,3%).

Tabel 3. Jenis *Fast food* yang Sering Dikonsumsi

Jenis <i>fast food</i>	n	%	>1x/hari	1x/hari	4-6x/minggu
Western					
French Fries	21	16,28%	0	10	11
Fried Chicken	42	32,56%	2	8	32
Nugget	30	23,26%	5	8	17
Chicken Katsu	15	11,63%	0	2	13
Lokal					
Ayam Geprek	92	71,32%	3	28	61
Ayam Goreng	78	60,47%	5	18	32
Bakso	60	46,51%	0	12	48
Cireng	22	17,05%	0	17	5
Nasi Goreng	78	60,47%	5	18	32
Seblak	32	24,81%	0	0	32

Minuman					
Ice Cream	97	75,19%	0	35	62

Berdasarkan Tabel 3, jenis makanan cepat saji yang paling sering dikonsumsi oleh responden adalah makanan lokal, terutama ayam geprek (71,32%), nasi goreng (60,47%), dan ayam goreng (60,47%). Ini menunjukkan preferensi yang kuat terhadap makanan lokal dibandingkan makanan cepat saji bergaya barat. Sementara itu, dari kategori makanan western, fried chicken paling banyak dikonsumsi (32,56%), disusul oleh nugget (23,26%). Minuman ice cream juga cukup populer dengan tingkat konsumsi sebesar 75,19%, menjadi pilihan terbanyak secara keseluruhan. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun makanan western cukup digemari, makanan lokal masih menjadi favorit utama di kalangan responden.

Tabel 4. Distribusi Jawaban Benar Responden terhadap Pernyataan Pengetahuan

No.	Item Pernyataan	n	%
1	<i>Fast food</i> merupakan jenis makanan yang biasanya mengandung kadar lemak jenuh yang tinggi.	123	95,3
2	Jenis-jenis <i>fast food</i> diantaranya adalah chicken maryland, rainbow cake, scoth egg, chicken hawaiian.	21	16,3
3	Pizza merupakan salah satu jenis <i>fast food</i> yang diproses dengan menggunakan teknik pemanggangan (baking).	115	89,1
4	Sosis dan nugget termasuk <i>fast food</i> dengan metode pengawetan pembekuan (freeze).	120	93
5	<i>Fast food</i> merupakan makanan yang diawetkan untuk mempercepat proses penyajian saat dimasak.	21	16,3
6	<i>Fast food</i> umumnya mengandung kadar garam yang tinggi, sehingga berisiko memicu tekanan darah tinggi (hipertensi).	116	89,9
7	Konsumsi <i>fast food</i> secara berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh.	117	90,7
8	Salah satu dampak dari mengonsumsi <i>fast food</i> adalah obesitas atau kelebihan berat badan.	56	43,4
9	Makanan cepat saji mengandung berbagai jenis bahan pengawet, beberapa di antaranya berpotensi membahayakan kesehatan tubuh.	111	86
10	Makanan berperan sebagai sumber zat pembangun, zat pengatur, dan sumber energi bagi tubuh.	109	84,5
11	Konsumsi makanan yang mengandung gula berlebihan dapat menyebabkan diabetes.	109	84,5
12	Mencuci tangan sebelum makan dilakukan dengan memakai sabun serta air yang mengalir.	115	89,1
13	Kebab termasuk jenis makanan yang mengandung kadar lemak tinggi.	109	84,5
14	Makanan cepat saji sering kali mengandung tingkat natrium yang sangat tinggi.	114	88,4

Pada Tabel 4 dilihat bahwa mayoritas responden menunjukkan pemahaman yang baik terhadap pernyataan-pernyataan tentang *fast food*, dengan persentase jawaban benar di atas 80% pada sebagian besar item. Namun, item nomor 2 dan 5 menunjukkan tingkat pemahaman yang rendah, masing-masing hanya 16,3% responden menjawab dengan benar. Sementara itu, item 8 hanya dijawab benar oleh 43,4% responden, menunjukkan bahwa pemahaman terhadap materi pada item tersebut juga masih kurang. Pada pernyataan item 2, 16,3% responden keliru menganggap rainbow cake sebagai *fast food*. Selain itu, pemahaman tentang definisi *fast food* juga kurang tepat, terlihat dari pernyataan item 5 yang menyebutkan bahwa *fast food* selalu diawetkan, yang juga mendapat jawaban benar hanya sebesar 16,3%. Hal ini mengindikasikan adanya kesalahpahaman mendasar mengenai konsep *fast food* di kalangan responden, sehingga diperlukan upaya edukasi yang lebih efektif untuk memperbaiki pemahaman tersebut.

PEMBAHASAN

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Terhadap Frekuensi Konsumsi *Fast food*

Pada uji hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food*, hasil analisis dihitung dengan Chi-Square didapat nilai $p = 0,337$. Sebab nilai p lebih besar dari 0,05 maka H_0

diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi, uang saku, serta frekuensi konsumsi *fast food*. Penelitian ini menemukan bahwasanya konsumsi makanan cepat saji tidak dipengaruhi oleh pengetahuan gizi peserta, meskipun mayoritas partisipan mempunyai tingkat pengetahuan yang baik. Memiliki pemahaman yang baik tentang gizi tidak menjamin seseorang akan makan dengan sehat.

Alasan mengapa tidak terdapat hubungan signifikan karena pengetahuan gizi yang baik tidak selalu menjamin perilaku makan yang sehat. Beberapa hal yang memengaruhi konsumsi *fast food* di antaranya adalah faktor sosial dan lingkungan, kebiasaan makan sering kali dipengaruhi oleh lingkungan sosial, seperti teman sebaya dan keluarga. Mahasiswa mungkin mengonsumsi *fast food* untuk bersosialisasi atau mengikuti tren, meskipun mereka mengetahui dampak negatifnya. Keinginan untuk bersosialisasi merupakan faktor utama yang mendorong konsumsi *fast food* di kalangan remaja. Teman sebaya memiliki pengaruh yang kuat terhadap konsumsi *fast food* karena individu cenderung menyesuaikan diri dengan kebiasaan makan dalam kelompok sosialnya. Ketika teman-teman sering memilih *fast food* sebagai pilihan saat berkumpul, hal ini mendorong individu untuk ikut mengonsumsinya demi menjaga rasa kebersamaan dan diterima dalam pergaulan. Selain itu, persepsi positif terhadap *fast food* yang terbentuk di lingkungan teman sebaya juga memperkuat kecenderungan untuk memilih makanan cepat saji secara lebih sering. Selain itu juga keterbatasan waktu dan kemudahan akses, mahasiswa sering kali memiliki jadwal yang padat, sehingga memilih makanan yang cepat dan mudah diakses. *Fast food* menjadi pilihan karena praktis dan tersedia di banyak tempat (Ghassemi et al., 2015).

Pengaruh iklan dan media dan promosi *fast food* yang agresif dapat mempengaruhi persepsi dan pilihan makanan, bahkan pada individu dengan pengetahuan gizi yang baik. Media memainkan peran penting dalam membentuk preferensi makanan melalui iklan yang menarik dan promosi yang menggoda. Iklan dan promosi *fast food* memiliki dampak signifikan terhadap konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja. durasi screen time yang panjang turut mempengaruhi pola konsumsi *fast food* dengan meningkatkan paparan terhadap iklan makanan cepat saji yang menarik dan menggoda. Aktivitas menonton televisi, bermain game, atau menggunakan gadget dalam waktu lama sering kali membuat seseorang lebih pasif dan cenderung ngemil sebagai pengisi waktu, yang sering berupa makanan cepat saji. Kebiasaan ini memperbesar kemungkinan konsumsi *fast food* secara berlebihan dan berkontribusi pada pola makan yang kurang sehat. Jadi, pengetahuan gizi yang baik tidak selalu menjamin perilaku makan yang sehat. Faktor-faktor seperti lingkungan sosial, keterbatasan waktu, preferensi rasa, dan pengaruh media memiliki peran besar dalam menentukan pilihan makanan. Oleh karena itu, intervensi untuk mengurangi konsumsi *fast food* harus mempertimbangkan faktor-faktor tersebut dan tidak hanya fokus pada peningkatan pengetahuan gizi (Ghassemi et al., 2015).

Sebagaimana penelitian yang dijalankan Rahaya et al. (2019) yang menunjukkan bahwasanya tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan frekuensi konsumsi *fast food*. Pengetahuan yang dimiliki individu mengenai makanan cepat saji belum tentu mencerminkan kesadaran untuk menerapkan pola makan sehat, termasuk dalam pengambilan keputusan untuk mengonsumsi *fast food*. Jadi, secara umum dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji (yaitu jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah energi dan lemak yang dikonsumsi, serta frekuensi konsumsi) tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat pengetahuan seseorang. Hasil ini serupa dengan pengkajian yang sudah pernah dijalankan bahwasanya tidak ditemukan adanya korelasi antara pengetahuan responden dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (Santosa & Velania, 2017).

Hal tersebut didukung oleh penelitian Harahap (2023), yang menyebutkan bahwa terdapat berbagai faktor lain yang memengaruhi konsumsi *fast food*, antara lain pengaruh teman, paparan media sosial, lingkungan sekitar domisili, serta ketersediaan uang saku. Kelompok usia dewasa muda, yang berada di masa transisi dari remaja menuju dewasa, cenderung mudah terpengaruh oleh ajakan teman, termasuk dalam pengambilan keputusan mengenai konsumsi makanan. Penelitian yang dilakukan oleh Erdianti (2021), yang menyatakan terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada mahasiswa. Selain itu, meningkatnya intensitas paparan media sosial turut berpengaruh terhadap kebiasaan makan yang berubah (Muti'ah et al., 2020).

Hubungan Jumlah Uang Saku Terhadap Frekuensi Konsumsi *Fast food*

Hasil analisis Chi-Square menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi makanan *fast food* dan jumlah uang saku memperoleh nilai p-value di bawah 0,05, dengan nilai p-value hingga mencapai angka 0,023. Nilai ini menunjukkan bahwasanya H_0 ditolak. Angka tersebut membuktikan adanya keterkaitan yang kuat antara pengetahuan gizi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan uang saku dan frekuensi konsumsi *fast food*. Hal tersebut membuktikan bahwa mereka yang mempunyai uang saku

lebih banyak condong untuk sering makan makanan cepat saji dibandingkan individu yang mempunyai uang saku lebih sedikit. Frekuensi sering konsumsi *fast food* pada uang saku rendah (41,7%) lebih sedikit dibandingkan uang saku tinggi (66,7%). Frekuensi jarang konsumsi *fast food* pada uang saku rendah lebih banyak (58,3%) dibandingkan uang saku tinggi (33,3%).

Menurut hasil penelitian, uang saku berhubungan dengan konsumsi *fast food* (Zogara et al., 2022). Menurut penelitian ini, makanan *fast food* dan makanan ringan lainnya menyumbang 80% dari uang saku. Uang saku ialah contoh dari faktor risiko kebiasaan makan yang tidak menyehatkan. Menurut sebuah penelitian, anak-anak yang menerima lebih banyak uang saku akan lebih sering mengonsumsi *fast food* dan makanan ringan manis, dan mereka juga cenderung lebih gemuk atau obesitas (45–90%). Penelitian Grammatikopoulou et al. (2018) juga menemukan hasil yang sama, yang menjabarkan bahwasanya makin banyak uang saku yang didapat, maka makin sering pengonsumsi makanan *fast food*.

Mahasiswa dengan uang saku yang tinggi cenderung lebih mudah mengakses dan memilih *fast food* sebagai opsi makanan sehari-hari. Faktor lain adalah keterbatasan waktu dan kenyamanan, di mana makanan cepat saji sering dianggap solusi praktis bagi mahasiswa yang memiliki jadwal padat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa lebih cenderung melakukan konsumsi berlebihan ketika uang saku mereka lebih banyak karena mereka cenderung membeli makanan. Ketika diberi lebih banyak uang saku, mahasiswa cenderung makan apa pun yang mereka inginkan, terlepas dari seberapa baik makanan itu bagi mereka. Mereka tidak perlu khawatir tentang menjaga pola makan yang sehat karena mereka dapat memilih apa yang mereka makan, dan mereka sering membeli makanan yang menarik (Hasanah & Harleli, 2024).

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah mahasiswa mempunyai pengetahuan gizi yang baik yakni 79,8%. Mahasiswa memiliki jumlah uang saku yang tinggi sebanyak 81,4%. Mahasiswa mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi sering sebanyak 62%. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food*. Terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah uang saku dengan frekuensi konsumsi *fast food*.

Saran bagi mahasiswa, sebaiknya mahasiswa lebih meningkatkan pengetahuan mengenai gizi dan implikasi konsumsi *fast food* secara berlebih terhadap kesehatan jangka panjang. Disarankan agar mahasiswa meningkatkan pemahaman tentang jenis dan definisi *fast food* melalui sumber informasi yang valid serta mengikuti edukasi gizi, guna menghindari kesalahpahaman dan mendukung pola makan yang sehat. Untuk institusi pendidikan, diharapkan dapat menyelenggarakan edukasi berkala tentang gizi dan kesehatan melalui seminar, workshop, atau kampanye sadar gizi. Perlu disediakan pilihan makanan sehat dan terjangkau di lingkungan kampus agar mahasiswa memiliki alternatif yang lebih baik daripada *fast food*. Untuk peneliti selanjutnya, temuan ini perlu dikembangkan lebih lanjut dengan mempertimbangkan variabel lainnya seperti gaya hidup, tingkat aktivitas fisik, atau pengaruh media sosial terhadap pola konsumsi *fast food*.

SUMBER DANA PENELITIAN: Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

UCAPAN TERIMA KASIH: Peneliti memberikan terima kasih kepada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sudah ringan tangan ketika proses mengambil data, sehingga penelitian telah terlaksana secara lancar.

KONFLIK KEPENTINGAN: Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Angesti, A. N., & Manikam, R. M. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 1-15.
- Aulia, K. I., & Budiono, I. (2023). Determinan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di SMA Kesatrian 1 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan*, 16(3), 268–279. <https://doi.org/10.23917/jk.v16i3.2528>
- Dewi, L. (2014). *Gizi dalam kesehatan reproduksi*. Bandung: Refika Aditama.
- Erdianti, N. P. (2021). Hubungan pengaruh teman dengan frekuensi konsumsi fast food modern pada mahasiswa Universitas XYZ di Kota Depok [Skripsi, Universitas XYZ].
- Ghassemi, H., et al. (2015). Factors Influencing Fast-Food Consumption Among Adolescents in Tehran. *Iranian Journal of Public Health*, 44(9), 1210–1217.
- Grammatikopoulou, M. G., Gkiouras, K., Daskalou, E., Apostolidou, E., Theodoridis, X., Stylianou, C., et al.

- (2018). Growth, the Mediterranean diet and the buying power of adolescents in Greece. *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*, 31(7), 773–780. <https://doi.org/10.1515/jpem-2018-0039>
- Harahap, M. A. R., & Siregar, P. A. (2023). Analisis faktor yang mempengaruhi konsumsi fast food pada remaja. *JK: Jurnal Kesehatan*, 1(1), 230–237.
- Hasanah, N., Suhadi, & Harleli. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Konsumsi Fast food Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Halu Oleo Tahun 2023. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 4(4) : 209-214.
- Muti'ah, S. A., Ariff, M., & Nuraniza. (2020). Knowledge, attitude and practice on fast food consumption among normal and overweight/obese International Islamic University Malaysia Kuantan students. *International Journal of Allied Health Sciences*, 4(3), 1189–1202.
- Nasution, R. A., Yuliana, & Siregar, D. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(1), 45–52.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Nurul, F. R., & Fatmah. (2020). Hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja. *Jurnal Sains Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 15–21
- Rafiony, A., Purba, MB., Pramantara. (2015). Konsumsi Fast food dan Soft Drink Sebagai Faktor Risiko Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Vol 11 (4): 170-178.
- Rah, J. H., Melse-Boonstra, A., Agustina, R., van Zutphen, K. G., & Kraemer, K. (2021). The triple burden of malnutrition among adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S4–S8. <https://doi.org/10.1177/037957212111007114>
- Rahayu, N. P. Y., dkk. (2019). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi fast food dengan status gizi pada anak sekolah dasar di wilayah Sanur Kaja Denpasar Selatan. *Journal of Nutrition Science*, 8(1), 52–58.
- Santosa, B., & Velania, V. (2017). Hubungan tingkat pengetahuan tentang makanan cepat saji dengan pola konsumsinya pada mahasiswa tingkat II Akper Panti Kosala Surakarta. Surakarta: s.n. *Jurnal*, 5(1).
- Santoso, H., & Pratiwi, A. D. (2021). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Besarnya Uang Saku Mahasiswa. *Jurnal Ekonomi Pendidikan dan Kewirausahaan*, 9(2), 88–95.
- Sari, D. K., Fitriani, D., & Astuti, N. W. (2021). Hubungan uang saku dan lingkungan dengan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(2), 105–112.
- Siswanto, Y., & Lestari, I. P. (2023). Gambaran Status Gizi Remaja Siswa di Kabupaten Semarang. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(1). <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/PJ/article/view/837>
- Suhardjo. (2018). *Perencanaan pangan dan gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wicaksana, A. P., & Amalia, F. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Fast food pada Mahasiswa di Perkotaan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(1), 22–30.
- Widyastuti, A. (2017). Pengetahuan, sikap, dan tindakan mahasiswa Boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (fast food). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zogara, A. U., Loaloka, M. S., & Pantaleon, M. G. (2022). Sosio ekonomi orang tua, uang saku, dan media sosial berhubungan dengan perilaku konsumsi fast food pada remaja putri di Kota Kupang. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 303–309. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i4.35589>.