

## Pemahaman Mahasiswa tentang Olahan Cepat Saji (*Fast food*)

Eliska Sari<sup>1)</sup>, Rio Pranata<sup>2)\*</sup>

<sup>1) dan 2)</sup> Program Studi Pendidikan Guru sekolah Dasar,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura

E-mail : <sup>1)</sup> [f1081211049@student.untan.ac.id](mailto:f1081211049@student.untan.ac.id), <sup>2)</sup> [riopranata@fkip.untan.ac.id](mailto:riopranata@fkip.untan.ac.id)

### ABSTRAK

Pola makan tidak sehat dengan mengonsumsi olahan cepat saji dapat menyebabkan resiko beberapa penyakit di usia remaja. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui pemahaman mahasiswa tentang olahan cepat saji (*fast food*). Instrumen yang dipakai berupa kuisioner. Sampel yang diambil adalah 36 orang mahasiswa Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) kelas 1A Reguler Angkatan 2023. Data yang telah diperoleh selanjutnya dijelaskan dengan bentuk deskriptif statistik. Hasil penelitian menunjukkan pada aspek tahu dan aplikasi, sebanyak 35 mahasiswa dengan tingkat pengetahuan sedang dan 1 orang dengan tingkat pengetahuan rendah. Pada aspek memahami sebanyak 14 mahasiswa dengan tingkat pemahaman tinggi dan 22 orang dengan pemahaman sedang. Secara keseluruhan tingkat pemahaman mahasiswa tentang olahan cepat saji (*fast food*) adalah sedang.

**Kata kunci :** pemahaman; mahasiswa; *fast food*

### ABSTRACT

*Unhealthy eating patterns by consuming processed fast food can cause the risk of several diseases in adolescence. This research was conducted with the aim of finding out students' understanding of processed fast food. The instrument used is a questionnaire. The samples taken were 36 students of the Primary School Teacher Education Study Program (PGSD) class 1A Regular Class of 2023. The data obtained was then explained in the form of descriptive statistics. The research results showed that in the aspects of knowledge and application, there were 35 students with a medium level of knowledge and 1 person with a low level of knowledge. In the aspect of understanding, there were 14 students with a high level of understanding and 22 people with moderate understanding. Overall, students' level of understanding about processed fast food is moderate.*

**Keywords :** understanding; students; *fast food*

### PENDAHULUAN

Makanan menjadi bagian penting di dalam kehidupan manusia, oleh sebab itu kualitas makanan dan keamanan dari makanan tersebut haruslah benar-benar diperhatikan, khususnya makanan yang ada di lingkungan pelajar. Kebiasaan untuk memilah makanan atau jajanan haruslah dibiasakan dari usia dini dimulai dari lingkungan terdekat yaitu lingkungan rumah yang dibimbing oleh orang terdekat seperti orang tua, guru, keluarga,

dan Masyarakat sekitar. Makanan atau jajanan yang mengandung nilai gizi tentunya berpengaruh terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia terutama pelajar, akan tetapi masih banyak jajanan atau makanan disekitar pelajar yang tampilannya bersifat menarik namun tidak mengindahkan nilai gizinya (Tristanti, 2015).

Olahan cepat saji (*fast food*) merupakan jenis olahan yang relatif

**Penulis Korespondensi :** Rio Pranata, Universitas Tanjungpura

E-mail : [riopranata@fkip.untan.ac.id](mailto:riopranata@fkip.untan.ac.id)



Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi berlisensi di bawah [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

mudah saat hendak dihidangkan, mudah dalam pengemasannya, praktis dalam penyajiannya, dan dapat langsung disantap setelah disajikan (Riadi, 2021). Proses dalam pemasakan olahan cepat saji (*fast food*) tidaklah memerlukan waktu yang lama (Mulyani et al., 2020). Banyak Masyarakat pada masa kini menggemari makanan cepat saji (*fast food*) dimulai dari usia dini hingga lansia.

Pola hidup yang menginginkan segala hal serba cepat menyebabkan masyarakat membutuhkan sesuatu yang sifatnya praktis, sebagai contoh dengan menyantap olahan cepat saji (*fast food*) (Munasiroh et al., 2019). Remaja menjadi salah satu tokoh masyarakat yang mudah untuk melakukan perubahan, yang didalamnya terdapat perubahan pola makan yang menjadi gemar untuk mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Perilaku dalam menyantap olahan cepat saji (*fast food*) diperkirakan akan semakin meningkat (Susanti, 2008).

Fenomena perubahan pola makan masyarakat khususnya para remaja yang menjadi menggemari olahan cepat saji (*fast food*) tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Restoran makanan cepat saji yang semakin banyak bermunculan di setiap daerah menjadi salah satu faktor yang memberikan pengaruh terhadap perubahan pola makan masyarakat (Anwar, 2017). Di era milenial seperti sekarang, olahan cepat saji selalu menjadi pilihan masyarakat yang semakin sibuk dengan aktivitasnya (Purnama, 2022). Hal ini juga menjadi faktor yang mendukung olahan cepat saji (*fast food*) menjadi hal yang digemari.

Pengkonsumsian olahan cepat saji sebagai perilaku pola makan tidak sehat dapat menyebabkan berbagai kemungkinan resiko munculnya beberapa

macam penyakit di usia remaja (Man et al., 2021). Konsumsi olahan cepat saji yang dilakukan dengan secara berlebihan tanpa diimbangi dengan olahraga yang cukup akan berdampak pada kenaikan berat badan yang tidak sehat. Penyakit obesitas juga dapat ditimbulkan sebagai akibat dari Peningkatan konsumsi olahan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin (Kurdanti et al., 2015).

Anak remaja tergolong cukup mudah untuk mencoba hal-hal baru termasuk pengkonsumsian makanan cepat saji (*fast food*) yang didukung oleh faktor-faktor disekitarnya tanpa memperhatikan dampak apa yang ditimbulkan dari makanan cepat saji. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap mahasiswa baru untuk mengetahui sejauh apa pemahaman mahasiswa akan olahan cepat saji (*fast food*).

## METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis kuantitatif deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Tanjungpura tahun 2023 dengan sampel kelas 1A REG. Hasil perolehan data didapat dari penyebaran angket skala *guttman* melalui *google form*. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif statistik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

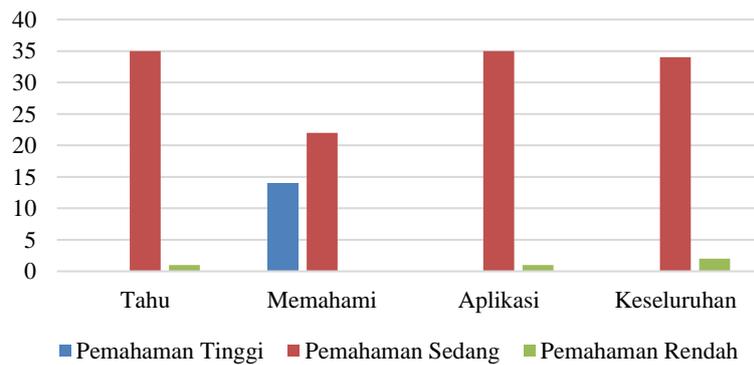
Data yang telah diperoleh selanjutnya didistribusikan kedalam tabel sebagai berikut :

**Tabel 1**  
**Tingkat Pemahaman Mahasiswa tentang Olahan Cepat Saji (*Fast food*)**

No	Aspek yang Diteliti	Tingkat Pemahaman		
		Tinggi	Sedang	Rendah
1.	Tahu	0	35	1
2.	Memahami	14	22	0
3.	Aplikasi	0	35	1
4.	Keseluruhan	0	34	2

**Tabel 2**  
**Tabel *Mean*, *Median* dan *Modus* data Pemahaman Mahasiswa tentang Olahan Cepat Saji (*Fast food*)**

N	Valid	36
<i>Mean</i>		20,33
<i>Median</i>		21,00
<i>Mode</i>		21
<i>Std. Deviation</i>		2,449
<i>Range</i>		12
<i>Minimum</i>		12
<i>Maximum</i>		24



**Gambar 1**  
**Diagram Pemahaman Mahasiswa tentang Olahan Cepat Saji**

Pada tabel 1 menjelaskan secara rinci frekuensi pemahaman mahasiswa tentang

olahan cepat saji (*fast food*). Dapat dilihat pada aspek tahu terdapat 35 mahasiswa

dengan tingkat pemahaman sedang, 1 mahasiswa dengan tingkat pemahaman rendah, dan tidak ada mahasiswa dengan tingkat pemahaman tinggi. Pada aspek memahami terdapat 14 mahasiswa dengan tingkat pemahaman tinggi, 22 mahasiswa dengan tingkat pemahaman sedang, dan tidak ada mahasiswa dengan tingkat pemahaman rendah. Pada aspek aplikasi terdapat 35 mahasiswa dengan tingkat pemahaman sedang, 1 mahasiswa dengan tingkat pemahaman rendah, dan tidak ada mahasiswa dengan tingkat pemahaman tinggi. Untuk aspek secara keseluruhan, terdapat 34 mahasiswa dengan tingkat pemahaman sedang, 2 mahasiswa dengan tingkat pemahaman rendah dan tidak ada mahasiswa dengan tingkat pemahaman tinggi. Pada tabel 2 dijelaskan bahwa mean dari data yang diperoleh adalah 20,33, median yang diperoleh adalah 21, modus yang diperoleh adalah 21, dan standar deviasi yang diperoleh adalah 2,44.

Penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan angket kepada mahasiswa yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Dilihat dari penelitian yang telah dilakukan maka didapat hasil tidak ada mahasiswa dengan tingkat pemahaman tinggi pada aspek tahu, aplikasi, dan keseluruhan. Untuk aspek memahami terdapat 14 mahasiswa dengan tingkat pemahaman tinggi. Pada aspek tahu dan aplikasi sebanyak 35 mahasiswa dengan tingkat pemahaman sedang. Untuk aspek memahami sebanyak 22 mahasiswa dengan tingkat pemahaman sedang dan untuk aspek keseluruhan sebanyak 34 mahasiswa dengan tingkat pemahaman sedang.

Remaja masih sering menyepelekan dampak jangka pendek dan panjang dari makanan cepat saji. Makanan cepat saji

adalah jenis makanan yang mudah disajikan dan proses pemasakan yang praktis (Ranggayuni & Aini, 2021). Proses pengolahan Makanan cepat saji adalah dengan cara industri yang memberikan rasa dari makanan ini enak namun memiliki gizi yang rendah dan kalori yang tinggi (Khongrangjem et al., 2018).

Kebiasaan hidup masyarakat sekarang yang selalu ingin cepat membuat masyarakat membutuhkan segala hal serba instan, salah satunya adalah dengan menyantap olahan cepat saji (Munasiroh et al., 2019). Beberapa faktor yang memberikan pengaruh terhadap penyantapan olahan cepat saji (*fast food*) diantaranya yaitu nilai, rasa, keadaan tempat, dan pengaruh teman sebaya (Icha Pamela, 2018). Wabah covid 19 pun turut memberikan pengaruh kepada masyarakat untuk penyantapan olahan cepat saji (*fast food*) (Bakaloudi et al., 2022). Faktor stress turut memberikan pengaruhnya terhadap peningkatan kasus obesitas dan penyantapan olahan cepat saji terhadap mahasiswa yang kemudian berujung pada pola makannya (Fuadillah, 2022).

Dampak pendek yang ditimbulkan oleh konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan adalah penurunan produktifitas dan rasa percaya diri. Sedangkan, untuk jangka panjang dapat menimbulkan penyakit degenerative (Mardhiati & Setiawan, 2017). Dampak dari konsumsi makanan cepat saji tidak hanya pada pola makan remaja tetapi juga mengakibatkan munculnya proses globalisasi yaitu proses ketika budaya local bertemu dengan budaya global yang menghasilkan makanan cepat saji versi local (Nurdiansyah, 2019).

Kebiasaan perilaku menyantap olahan cepat saji (*fast food*) menjadi salah satu kebiasaan buruk remaja dan dapat mempengaruhi gizi yang disebabkan oleh penggunaan uang saku yang tidak tepat (Saleh, 2020). Penyantapan olahan cepat saji yang mengandung tinggi natrium, tinggi lemak, tinggi sodium, tinggi gula dan MSG menjadi penyebab kejadian hipertensi (Fauziyyah & Solikhah, 2021). Olahan cepat saji juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kejadian dismenore (Dwiasrini et al., 2023). Penyantapan olahan cepat saji tidak hanya di Indonesia. Kegiatan menyantap olahan cepat saji dengan jumlah yang tinggi memiliki keterkaitan dengan peningkatan kasus obesitas di kalangan pelajar iran (Mohammadbeigi et al., 2018). Obesitas (*overweight*) menjadi masalah umum yang terjadi pada usia remaja yang disebabkan oleh perilaku kebiasaan menyantap olahan cepat saji (Sherly fitri ayuningsih, 2023). Pada kasus yang berbeda, anak remaja juga rentan terhadap dismenore yang disebabkan oleh pola makan cepat saji (Sartika et al., 2022).

Untuk menanggulangi beberapa dampak dan berbagai jenis penyakit oleh olahan cepat saji (*fast food*) tentunya diperlukan berbagai solusi. Penting untuk mengurangi santapan olahan cepat saji dikalangan mahasiswa sekaligus memungkinkan membuat pilihan makanan yang sehat (Saha et al., 2022). Gizi dari setiap olahan yang hendak dimakan pun baik untuk diperhatikan. Keseimbangan gizi dalam tubuh juga sangat dibutuhkan manusia termasuk mahasiswa agar Kesehatan tubuh tetap optimal (Alfiana et al., 2023). Untuk mengurangi olahan cepat saji sebaiknya

diimbangi dengan makanan tinggi serat,serta rajin berolahraga (Anshari, 2019).

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan pada 36 mahasiswa didapatkan kesimpulan bahwa hampir seluruh mahasiswa memiliki pengetahuan sedang yaitu sebesar 97% dengan pengetahuan sedang dan 3% dengan pengetahuan rendah pada aspek tahu dan aplikasi. Pada aspek memahami sebesar 39% dengan pengetahuan tinggi, dan 61% dengan pengetahuan sedang. Secara keseluruhan tingkat pemahaman mahasiswa tentang olahan cepat saji (*fast food*) sebesar 6% dengan pengetahuan rendah dan 94% dengan pengetahuan sedang. Olahan cepat saji memiliki dampak yang dapat merusak kesehatan. Penting untuk meningkatkan pemahaman tentang olahan cepat saji (*fast food*) agar semakin selektif saat memilih apa yang hendak dikonsumsi. Beberapa cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman tentang olahan cepat saji adalah mencari tahu berbagai informasi komposisi olahan cepat saji yang tertera pada kemasannya serta mencari informasi lebih di internet. Untuk peningkatan gizi yang tidak didapatkan dalam olahan cepat saji (*fast food*) memasak sendiri dirumah dapat menjadi salah satu solusi yang bisa dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfiana, F., Majid, R., & Irma, I. (2023). Analisis Faktor Perilaku Terhadap Konsumsi *Fast food* Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. *Preventif Journal*.

- <https://doi.org/10.37887/epj.v7i2.36852>
- Anshari, Z. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Pelajar Tentang Makanan Cepat Saji (Fast food) di Mts Al-Manar Medan. *Best Journal (Biology Education, Sains and Technology)*. <https://doi.org/10.30743/best.v2i1.1776>
- Anwar, C. R. (2017). *Fast food: Gaya Hidup dan Promosi Makanan Siap Saji*. *ETNOSIA: Jurnal Etnografi Indonesia*. <https://doi.org/10.31947/etnosia.v1i2.1615>
- Bakaloudi, D. R., Jeyakumar, D. T., Jayawardena, R., & Chourdakis, M. (2022). The impact of COVID-19 lockdown on snacking habits, fast-food and alcohol consumption: A systematic review of the evidence. *Clinical Nutrition*. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.04.020>
- Dwiasrini, F., Wulandari, R., & Yolandia, R. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji, dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.743>
- Fauziyyah, Z. R., & Solikhah, S. (2021). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Hipertensi. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. <https://doi.org/10.22435/hsr.v24i1.2986>
- Fuadillah, R. A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Obesitas Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Tadulako*. <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/view/496>
- Icha Pamela. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *IKESMA*. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
- Khongrangjem, T., Dsouza, S. M., Prabhu, P., Dhange, V. B., Pari, V., Ahirwar, S. K., & Sumit, K. (2018). A study to assess the knowledge and practice of fast food consumption among Pre-University students in Udupi Taluk, Karnataka, India. *Clinical Epidemiology and Global Health*. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2017.11.003>
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja-Risk factors for obesity in edolescent. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22900>
- Man, C. S., Hock, L. K., Ying, C. Y., Cheong, K. C., Kuay, L. K., Huey, T. C., Baharudin, A., & Aziz, N. S. A. (2021). Is fast-food consumption a problem among adolescents in Malaysia? An analysis of the National School-Based Nutrition Survey, 2012. *Journal of Health, Population and Nutrition*. <https://doi.org/10.1186/s41043-021-00254-x>
- Mardhiati, R., & Setiawan, A. (2017). Perbandingan Perilaku Jajan, Konsumsi Makanan Cepat Saji serta Tidur Siang berdasarkan Status

- Obesitas pada Remaja. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v2i2.2514>
- Mohammadbeigi, A., Asgarian, A., Moshir, E., Heidari, H., Afrashteh, S., Khazaei, S., & Ansari, H. (2018). *Fast food consumption and overweight/obesity prevalence in students and its association with general and abdominal obesity. Journal of Preventive Medicine and Hygiene*. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2018.59.3.830>
- Mulyani, S., Agung, D., & Kasmianti, D. (2020). Deskripsi faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Bagi Remaja di SMK Siang di Bojonegoro Tahun 2020. *Asuhan Kesehatan*. <http://ejournal.rajekwesi.ac.id/index.php/jurnal-penelitian-kesehatan/article/view/289>
- Munasiroh, D., Nurawali, D. O., Rahmah, D. A., Suhailah, F., & Yusup, I. R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*) pada Mahasiswa. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. <https://doi.org/10.31602/ann.v6i2.2681>
- Nurdiansyah, R. (2019). Budaya Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dalam Kehidupan Remaja Jakarta (Studi Kasus: Franchise KFC ). *Skripsi*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/49207/1/RachmatNurdiansyah.FISIP>
- Purnama, S. (2022). Lanskap Linguistik Makanan Siap Saji Burger King pada Masyarakat Milenial. *Kongres Internasional Masyarakat Linguistik Indonesia*. <https://doi.org/10.51817/kimli.vi.82>
- Ranggayuni, E., & Aini, N. (2021). Faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa di Institusi Kesehatan Helvetia Medan Fakultas Kesehatan Masyarakat , Institut Kesehatan Hevetia Medan. *Jumantik*. <http://dx.doi.org/10.30829/jumantik.v6i3.9977>
- Riadi, M. (2021). Makanan Cepat Saji (*Fast food*) - Pengertian, Jenis, Kandungan dan Dampaknya. In <https://www.kajianpustaka.com/2021/09/Makanan-Cepat-Saji-Fast-Food.html>
- Saha, S., Al Mamun, M. A., & Kabir, M. R. (2022). Factors Affecting *Fast food* Consumption among College Students in South Asia: A Systematic Review. In *Journal of the American Nutrition Association*. <https://doi.org/10.1080/07315724.2021.1940354>
- Saleh, A. J. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*. <https://doi.org/10.57084/jigzi.v1i2.673>
- Sartika, W., Herlina, S., & Qomariah, S. (2022). Pengaruh Makanan Siap Saji Terhadap Disminorea Pada Remaja di Kota Pekanbaru. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3454>
- Sherly fitri ayuningsih, S. F. (2023). Hubungan Pengetahuan Makanan Cepat saji (*Fast food*) dan Tingkat Stress dengan perilaku makanan siswa pada siswa SMA Negeri 13

- Kota Bekasi. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*.  
<https://doi.org/10.57084/jigzi.v4i1.1028>
- Susanti, E. (2008). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*) Siswa SMAN 2 Jember. In *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember*.  
<https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/23864>
- Trisanti, I. (2015). Perilaku jajan siswa sd iv kedungdowo kaliwungu,kudus. *Stikes Muhammadiyah Kudus*.  
<https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/maternal/article/view/657>