

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN FREKUENSI KONSUMSI
FAST FOOD PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

PRANANINGRUM KINASIH

J310170008

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN FREKUENSI KONSUMSI
FAST FOOD PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

PRANANINGRUM KINASIH

J310170008

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Farida Nur Isnaeni S.Gz., MSc., Dietisien

NIK/NIDN: 1446

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Oleh:

PRANANINGRUM KINASIH

J310170008

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal: 8 Desember 2021

Dewan Penguji:

- | | |
|--|---|
| 1. Farida Nur Isnaeni, S.Gz., MSc., Dietisien
(Ketua Dewan Penguji) | (.....
 |
| 2. Dyah Intan Puspitasari, S.Gz., M.Nutr.
(Anggota I Dewan Penguji) | (.....
 |
| 3. Eni Purwani, S.Si., M. Si
(Anggota II Dewan Penguji) | (.....
 |

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis.,Ftr.,M.Kes

NIK/NIDN: 750/06-2011-7301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 17 November 2021



Praningrum Kinasih

J310170008

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Abstrak

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja yaitu obesitas, faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja yaitu adanya perubahan pola makan yang cenderung berubah menjadi pola makan barat terutama dalam bentuk *fast food*. Salah satu faktor yang mempengaruhi pola konsumsi *fast food* yaitu pengetahuan gizi. Selain itu, selama masa pandemi terjadi peningkatan remaja yang mengonsumsi *fast food*, makanan manis dan berlemak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta pada Masa Pandemi COVID-19. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 74 orang. Data tingkat pengetahuan gizi diperoleh dari kuesioner pengetahuan gizi dengan jumlah pertanyaan 23 soal dan data frekuensi konsumsi *fast food* diperoleh dari *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Analisis uji hubungan yang digunakan yaitu uji *Rank Spearman*. Tingkat Pengetahuan gizi kategori baik sebesar (89,2%), dan frekuensi konsumsi *fast food* rendah sebesar (64,9%). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* (0,578). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada mahasiswa program studi ilmu gizi fakultas ilmu kesehatan di universitas muhammadiyah surakarta pada masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci: Frekuensi konsumsi *fast food*, mahasiswa gizi, pengetahuan gizi.

Abstract

One of the health problems that often occur in adolescents is obesity, a factor that influences the occurrence of obesity in adolescents is a change in diet which tends to change to a western diet, especially in the form of fast food. One of the factors that influence fast food consumption patterns is nutritional knowledge. During the pandemic, there was an increase in adolescents who consumed fast food, sweet and fatty foods. This study aimed to determine the correlation between nutritional knowledge and the frequency of fast food consumption among students of the Nutrition Science Study Program, Faculty of Health Science in Muhammadiyah University of Surakarta during the COVID-19 Pandemic. This type of research was observational with cross sectional approach. The sampling technique used Simple Random Sampling with a total sample of 74 people. On the level of nutritional knowledge was obtained from a nutrition knowledge questionnaire with 23 questions and frequency of fast food consumption was obtained from the Food Frequency Questionnaire (FFQ). Analysis of the correlation test used was the Spearman Rank test. The level of knowledge of nutrition in the good categories was (89.2%) and the frequency of fast food consumption was low (64.9%). There was no correlation between nutritional knowledge and the frequency of fast food consumption among students of the Nutrition Science Study Program Health Science Faculty Muhammadiyah University of Surakarta during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Frequency of fast food consumption, nutrition students, nutritional knowledge.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa masuk ke dalam kategori tahap perkembangan yang berusia 18 sampai dengan 25 tahun. Tahap perkembangan ini digolongkan pada masa remaja akhir sampai dengan masa dewasa awal (Yusuf, 2012). Mahasiswa merupakan golongan remaja yang rentan terhadap gizi (Angesti dan Manikam, 2020). Apabila remaja kurang memperhatikan kuantitas dan kualitas dalam mengonsumsi makanan, maka akan menyebabkan beberapa masalah kesehatan pada tubuh sehingga dapat memicu risiko timbulnya suatu penyakit (Pamelia, 2018).

Salah satu masalah kesehatan yang sering kali dihadapi oleh remaja yaitu masalah gizi lebih yang biasa disebut dengan obesitas. Obesitas dapat terjadi karena ketidakseimbangan antara pola konsumsi makan dengan aktivitas fisik yang dilakukan (Pamelia, 2018). Menurut hasil data RISKESDAS 2018, prevalensi obesitas pada usia >18 tahun pada tahun 2007-2018 di Indonesia selalu mengalami peningkatan. Untuk obesitas, pada tahun 2007 sebesar 10,5%, pada tahun 2013 sebesar 14,8% dan mengalami peningkatan yang cukup pesat menjadi 21,8% pada tahun 2018. Sedangkan prevalensi obesitas di Provinsi Jawa Tengah yaitu sekitar 20% (KEMENKES, 2018).

Faktor yang mempengaruhi tingginya prevalensi obesitas pada remaja yaitu adanya perubahan *life style* dan pola makan. Di kota besar, pola makan yang semula tradisional cenderung berubah menjadi pola makan barat terutama dalam bentuk *fast food* (Rafiony, 2015). *Fast food* merupakan makanan yang memiliki kandungan gizi terbatas. Kandungan yang biasa terdapat pada *fast food* yaitu lemak, gula, garam dan kalori yang cukup tinggi, namun kandungan gizi seperti vitamin dan mineral tergolong rendah (Anggraini, 2013). Mengonsumsi *fast food* terlalu sering dapat menimbulkan ketidakseimbangan asupan gizi dan menjadi salah satu faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja (Rafiony, 2015).

Hasil penelitian dari Resky NA, dkk (2019) menyebutkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa yang tinggal di sekitar Universitas Muhammadiyah Parepare. Menurut hasil penelitian Suryaputra dan Nadhiroh (2012), sebagian besar kelompok obesitas sering mengonsumsi *fast food* (lebih dari satu kali seminggu), sedangkan pada kelompok non-obesitas termasuk jarang mengonsumsi *fast food* (satu kali seminggu). Jenis *fast food* yang sering dikonsumsi yaitu *hotdog*, *burger*, *pizza*, *chicken nugget*, ayam goreng tepung dan *french fries*.

Pada saat ini sedang terjadi pandemi yang disebut dengan *Corona Virus Disease 2019* atau COVID-19 yang mana telah ditetapkan sebagai *pandemic* global pada 11 Maret 2020 (WHO, 2020). Kasus COVID-19 berdampak kepada bidang pendidikan dan telah dikeluarkan Surat Edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor: 36962/MPK.A/HK/2020 tanggal 17 Maret 2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah. Pembelajaran secara daring dapat menyebabkan mahasiswa menjadi pasif dan kurang produktif (Argaheni, 2020). Dari hasil penelitian Agustina dkk (2021) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan responden yang mengonsumsi *fast food*, makanan manis dan berlemak sebelum COVID-19 dari 57,0% meningkat menjadi 74,8%, dari hasil penelitian tersebut terdapat perbedaan yang signifikan antara responden yang mengonsumsi *fast food* sebelum dan saat COVID-19. Maka dari itu, salah satu dampak dari kuliah daring yaitu terjadinya perubahan pada pola konsumsi makan yang mana sudah menjadi suatu kebiasaan dan berpotensi sulit untuk diubah (Pratiwi dan Mardiyati, 2018).

Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makanan pada remaja yaitu pengetahuan gizi, sikap dan perilaku (Vilanty dan Wahini, 2014). Sikap dapat timbul dengan adanya pengetahuan dari individu, sedangkan pengetahuan dapat langsung mempengaruhi individu untuk berperilaku dalam mengonsumsi suatu makanan. Apabila pengetahuan, sikap dan tindakan masih kurang memadai, maka pemilihan makanan menjadi kurang tepat (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai kepandaian seseorang dalam memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi. Pengetahuan gizi dapat diperoleh melalui pengalaman diri sendiri ataupun orang lain (Notoatmodjo, 2003). Selain itu, pengetahuan gizi dapat diperoleh dari pendidikan, paparan informasi dan media (Darmawan dan Fadjarajani, 2016).

Pengetahuan gizi perlu dimiliki oleh setiap orang karena apabila terjadi kesalahan dalam memilih makanan akan menyebabkan dampak buruk pada kesehatan. Dampak buruk tersebut tidak hanya dirasakan seketika setelah mengonsumsi makanan tertentu, namun dapat muncul dalam jangka waktu yang lama (Laenggeng dan Lumalang, 2015). Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi pemilihan bahan pangan, pemilihan menu makanan, penentuan pola konsumsi pangan dan pengolahan bahan pangan yang akan berpengaruh pada keadaan gizi individu itu sendiri (Myrnawati dan Anita, 2016).

Pengetahuan gizi tergolong sangat penting karena berpengaruh terhadap pemilihan makanan yang akan dikonsumsi sehari-hari (Myrnawati dan Anita, 2016). Mahasiswa gizi sudah mendapat banyak ilmu terkait dasar ilmu gizi, namun apakah ilmu gizi yang dimiliki tersebut dapat diterapkan dengan baik atau tidak dalam kehidupan sehari-hari misalnya dalam melakukan pemilihan makanan yang akan dikonsumsi sehari-hari, terlebih lagi di zaman yang sudah berkembang pesat seperti saat ini, *fast food* seringkali menjadi pilihan bagi kebanyakan orang terutama para remaja karena penyajiannya yang cepat dan mudah serta rasanya yang enak dan sesuai dengan selera.

Berdasarkan uraian dan beberapa hasil penelitian yang mendukung di atas, maka akan dilakukan penelitian ini yang akan mendeskripsikan tingkat pengetahuan terkait gizi dan bagaimana frekuensi konsumsi *fast food* dari mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi serta menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada masa pandemi COVID-19.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*, dimana variabel pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* diambil dalam waktu yang bersamaan. Untuk waktu penelitian telah dilakukan pada bulan agustus 2021, di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta secara *online*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan sampel pada penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi semester 2, 4, 6 dan 8 yang berjumlah 663 orang. Untuk metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling* dengan jumlah 74 mahasiswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jumlah uang saku dan tingkat semester. Berdasarkan hasil penelitian, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

3.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Uang Saku

Hasil Distribusi Karakteristik responden berdasarkan jumlah uang saku adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Uang Saku

Jumlah Uang Saku	Frekuensi (n)	Persentase (%)
>25.000	37	50%
<25.000	37	50%
Jumlah	74	100%

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan data penelitian, didapatkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan jumlah uang saku yaitu dengan jumlah uang saku lebih dari 25.000 sebanyak 37 responden (50%) dan dengan jumlah uang saku kurang dari 25.000 sebanyak 37 responden (50%). Dari kedua jumlah uang saku, distribusi frekuensinya sama yaitu masing-masing sebanyak 37 responden (50%).

Menurut hasil penelitian Imtihani dan Noer (2013), uang saku mempengaruhi frekuensi *fast food*. Semakin besar uang saku yang dimiliki, maka semakin banyak dan sering remaja mengonsumsi *fast food*.

3.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Semester

Hasil distribusi karakteristik responden berdasarkan tingkat semester adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Semester

Semester	Frekuensi (n)	Persentase (%)
2	7	9,5%
4	8	10,8%
6	23	31,1%
8	36	48,6%
Jumlah	74	100%

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan data penelitian, responden dengan tingkat semester yang paling banyak yaitu pada semester 8 sebanyak 36 responden (48,6%) dan responden dengan tingkat semester paling sedikit yaitu pada semester 2 sebanyak 7 responden (9,5%). Tingkat semester pada penelitian ini berbeda-beda, maka dari itu hal tersebut dapat menyebabkan hasil pengetahuan gizi yang bervariasi.

3.2 Deskripsi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food*. Berikut hasil dan deskripsi variabel penelitian:

3.2.1 Gambaran Pengetahuan Gizi

Kriteria variabel pengetahuan gizi dilakukan pengkategorian dan dari penelitian ini didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Penilaian Pengetahuan Gizi

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	66	89,2%
Sedang	8	10,8%
Kurang	0	0%
Jumlah	74	100%

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 3, didapatkan jumlah responden dengan pengetahuan gizi baik sebanyak 66 orang (89,2%), responden dengan pengetahuan gizi sedang sebanyak 8 orang (10,8) dan responden dengan pengetahuan gizi kurang tidak ada (0%).

Hasil dari pengetahuan gizi mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi lebih banyak yang berpengetahuan gizi baik dan tidak ada yang memiliki pengetahuan gizi kurang, hal tersebut dapat disebabkan karena mahasiswa gizi yang sudah mendapat banyak ilmu terkait gizi, dimana mereka sudah mendapat salah satu mata kuliah dasar pada gizi yaitu Dasar Ilmu Gizi yang didalamnya mempelajari tentang berbagai kandungan yang ada dalam makanan seperti zat gizi makro, zat gizi mikro, pengolahan makanan dan bahan-bahan makanan. Selain itu, pengetahuan mahasiswa bisa bertambah dari televisi, buku yang mereka baca dan sosial media seperti *instagram*, *twitter* dan *youtube* yang mana dari media sosial tersebut para mahasiswa sangat mudah untuk mendapatkan informasi terkait gizi. Didukung dengan hasil penelitian dari Hajar dan Rachman (2020) yang menyatakan bahwa peran media sosial dapat mempengaruhi perilaku informasi mahasiswa.

Kemudian, untuk hasil soal pengetahuan gizi akan dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Deskripsi Pengetahuan Gizi

Sub Indikator	Benar (%)	Salah (%)
Pengertian <i>fast food</i>	98,2	1,8
Jenis <i>fast food</i>	82	18
Pemahaman tentang mengonsumsi <i>fast food</i>	96,4	3,6
Cara penyajian <i>fast food</i>	83,8	16,2
Kandungan gizi <i>fast food</i>	91,4	8,6
Dampak mengonsumsi <i>fast food</i> terhadap kesehatan	78,7	21,3
Penggunaan pengetahuan tentang <i>fast food</i> dalam kehidupan sehari-hari	94,1	5,9
Evaluasi terhadap <i>fast food</i> yang dikonsumsi	98,6	1,4

Berdasarkan hasil pada tabel 4 menunjukkan bahwa untuk kuesioner pengetahuan gizi dengan kisi – kisi jumlah responden terbanyak menjawab dengan benar yaitu pada kisi – kisi evaluasi terhadap *fast food* yang dikonsumsi yang mana bunyi soalnya yaitu dalam memenuhi kebutuhan gizi dianjurkan untuk mengonsumsi makanan berserat disamping mengonsumsi *fast food*. Sedangkan responden terbanyak yang menjawab dengan salah ada pada kisi – kisi dampak mengonsumsi *fast food* terhadap kesehatan yang mana salah satu soal pada kisi – kisi tersebut yaitu obesitas (kelebihan berat badan) adalah satu-satunya kelainan yang terjadi pada remaja yang sering mengonsumsi *fast food*. Pertanyaan tersebut dapat mengecoh responden untuk menjawab, karena memang benar obesitas adalah kelainan yang terjadi pada remaja yang sering mengonsumsi *fast food*, tetapi obesitas bukan satu-satunya kelainan yang terjadi pada remaja, obesitas hanya salah satunya saja.

3.2.2 Gambaran Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Kriteria variabel frekuensi konsumsi *fast food* dilakukan pengkategorian dan dari hasil penelitian didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Penilaian Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	26	35,1%
Rendah	48	64,9%
Jumlah	74	100%

Sumber: Data Primer (2021)

Berdasarkan tabel 5, didapatkan jumlah responden untuk frekuensi konsumsi *fast food* yang masuk kategori rendah sebanyak 48 orang (64,9%), sedangkan untuk hasil frekuensi konsumsi *fast food* dalam jumlah tinggi terdapat 26 responden (35,1%). Hal tersebut dapat terjadi karena pada saat ini mahasiswa lebih suka jajan atau makan diluar, mereka cenderung memilih makanan yang enak dan praktis seperti *fast food*. Selain itu terdapat faktor lain yang mempengaruhi frekuensi konsumsi *fast food* selain pengetahuan gizi yaitu tingkat pendapatan atau uang saku, faktor usia, faktor sosial dan media massa (Astawan, 2004 dan Firdianty, 2017).

Dari hasil pengisian FFQ, didapatkan bahwa *fast food* yang paling tinggi dikonsumsi oleh responden adalah mie instan yaitu sebanyak 31 orang (41,9%) mengonsumsi 3-6x dalam seminggu, sedangkan yang paling rendah dikonsumsi oleh responden adalah *hotdog* yaitu sebanyak 52 orang (70,2%) yang tidak pernah mengonsumsi. Mie instan lebih banyak dikonsumsi oleh responden dapat didukung karena mie instan lebih mudah untuk ditemukan, praktis dan harganya murah, sedangkan *hotdog* terbilang jarang ditemukan dan harganya kurang terjangkau. Selain itu, *fast food* yang sering dikonsumsi oleh responden yaitu *fried chicken*, sosis dan siomay.

3.2.3 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis non-parametrik *Rank Spearman* karena dari hasil uji normalitas menggunakan *kolmogrov-smirnov* yaitu dari kedua

data variabel pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* menunjukkan hasil tidak terdistribusi normal. Teknik analisis *Rank Spearman* ini bertujuan untuk melihat hubungan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food*.

Tabel 6. Uji Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

	Me an	Ma ks	Min	SD	Medi an	Sig.
Pengetahu an gizi	86,2 5	100	65,2 0	7,43	86,9	0,57 8
Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	142, 3	450	30	84,3 5	117,5	

*Uji Korelasi *Rank Spearman*

Hasil dari nilai pengetahuan gizi diambil menggunakan kuesioner dengan jumlah pertanyaan sebanyak 23 soal melalui *google form* yang disebarakan secara *online*. Untuk jawaban yang benar diberikan skor 1 dan untuk jawaban yang salah diberikan skor 0. Kemudian hasil dari skor tersebut dikonversi ke dalam bentuk persen (%) dengan cara membagi antara jumlah soal yang benar dengan jumlah soal keseluruhan lalu dibagi 100%.

Untuk hasil dari frekuensi konsumsi *fast food*, *cut off point* yang digunakan yaitu tinggi (\geq rata-rata hasil penelitian) dan rendah ($<$ rata-rata hasil penelitian). Rata-rata frekuensi konsumsi *fast food* pada penelitian ini yaitu 142. Berarti apabila jumlah hasil skoring frekuensi konsumsi *fast food* responden lebih dari sama dengan 142 maka tingkat konsumsi *fast food*-nya tergolong kategori tinggi dan apabila jumlah hasil skoring frekuensi konsumsi *fast food* responden kurang dari 142 maka konsumsi *fast food*-nya tergolong kategori rendah. Untuk total skor dari FFQ yaitu sebesar 900.

Untuk hasil frekuensi konsumsi *fast food*, terdapat 26 responden (35,1%) yang mengonsumsi *fast food* dalam jumlah tinggi. Mahasiswa pada saat ini lebih suka jajan atau makan diluar, mereka cenderung memilih makanan yang enak dan praktis seperti *fast food*. Padahal *fast food* tidak baik untuk kesehatan dan apabila dikonsumsi secara berlebihan maka akan terjadi ketidakseimbangan asupan zat gizi (Astawan, 2004). Selain itu, dalam waktu yang relatif lama akan mempengaruhi kesehatan tubuh misalnya seperti kegemukan atau obesitas dan serangan penyakit degeneratif. Bahan pada *fast food* memiliki rasa yang enak dan membuat ketagihan. Kombinasi antara lemak dan gula mampu menghasilkan kenikmatan pada orang yang mengonsumsinya. Di sisi lain, hal tersebut harus diperhatikan karena berbahaya bagi

kesehatan. Kandungan lemak yang tinggi, terutama kolesterol, gula dan natrium memiliki dampak buruk bagi kesehatan. Kandungan kalori dan gula yang tinggi dapat menyebabkan obesitas dan dapat menyebabkan gigi berlubang (Ashakiran dan Deepthi, 2012).

Remaja yang mengonsumsi *fast food* secara berlebihan atau diluar batas wajar dapat berisiko mengalami obesitas atau kegemukan. Konsumsi *fast food* dengan frekuensi yang sering memiliki risiko 2,03 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsi *fast food* (Rafiony, 2015). Didukung pula dengan kondisi pada saat ini yaitu dengan adanya pandemi COVID-19, para mahasiswa melakukan kuliah secara *online* dan mereka bisa saja memesan *fast food* secara praktis dari aplikasi *online* atau tidak jarang pula yang membeli secara langsung, ditambah lagi banyak iklan dan promo selama masa pandemi ini yang membuat mereka terpengaruh untuk memesan *fast food* karena mendapat potongan harga, praktis dan rasa yang enak. Selain itu, dengan kuliah secara *online* membuat mahasiswa terus menerus melihat laptop dan jarang untuk melakukan aktivitas fisik, sehingga apabila kurang bergerak dan terlalu sering mengonsumsi *fast food* akan berpengaruh pada kesehatan tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian dari Ashadi dkk (2020) yang berjudul Pola Aktivitas Olahraga Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Fakultas Olahraga Dan Fakultas Non-Olahraga menyatakan bahwa rata-rata mahasiswa melakukan *video conference* dengan dosen selama 3-4 jam sehari, selain itu untuk mahasiswa mengisi waktu dengan bermain *smartphone* sambil duduk atau berbaring di kasur selama 5 jam sehari. Selain itu, penelitian lainnya dari Nurmidin dan Posangi (2020) yang berjudul Pengaruh Pandemi COVID-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Pascasarjana menyatakan bahwa pandemi COVID-19 berpengaruh pada aktivitas fisik dan penerapan prinsip gizi seimbang, dimana aktivitas fisik menurun pada masa pandemi.

Hasil dari uji hubungan *rank spearman* antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* menunjukkan nilai signifikansi 0,578 yang artinya nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga hipotesis (H_0) dalam penelitian ini diterima atau tidak ada hubungan yang bermakna antara variabel pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Firdianty (2017) yang meneliti tentang hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada

remaja di SMA Negeri 5 Surakarta. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food*. Namun, hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Imtihani dan Noer (2013) yang meneliti tentang hubungan pengetahuan, uang saku, dan peer group dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMA Theresiana 1 Semarang yang mana hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* dan uang saku lebih menentukan frekuensi konsumsi *fast food*.

Tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* dapat disebabkan karena frekuensi konsumsi *fast food* tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi saja, tetapi juga terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi seperti tingkat pendapatan atau uang saku, faktor usia, faktor sosial dan media massa (Astawan, 2004 dan Firdianty, 2017). Untuk faktor pendapatan atau uang saku, apabila pendapatan seseorang tinggi maka konsumsi bahan makanan cenderung meningkat. Dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa uang saku responden dalam satu hari yang >25.000 dan <25.000 berjumlah sama yaitu masing-masing sebanyak 37 orang. Dalam hal ini, tidak sedikit responden yang mengonsumsi *fast food* dalam tingkat tinggi dan memiliki uang saku >25.000. Untuk faktor usia, remaja relatif bebas dalam memilih jenis makanan yang mereka konsumsi (Astawan, 2004). Dalam penelitian ini, keseluruhan responden adalah remaja akhir yang berusia 18 – 23 tahun. Selain itu, faktor sosial juga berpengaruh dalam penentuan frekuensi konsumsi *fast food* karena remaja merupakan masa yang sangat mudah terpengaruh dengan kebiasaan teman, kondisi lingkungan dan pola konsumsi yang ada di masyarakat. Media massa juga ikut mempengaruhi, sekarang banyak media massa yang menayangkan iklan tentang promo *fast food* dan hal tersebut akan mempengaruhi sikap mereka dalam menentukan makanan yang akan dikonsumsi (Firdianty, 2017). Distribusi konsumsi *fast food* berdasarkan pengetahuan gizi dapat dilihat pada tabel *crosstab* sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Konsumsi *Fast Food* berdasarkan Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	Frekuensi		Konsumsi		<i>Fast Food</i>	
	Tinggi		Rendah		Total	
	N	%	N	%	N	%
Baik	25	37,9	41	62,1	66	100
Sedang	1	12,5	7	87,5	8	100

Berdasarkan tabel 7, didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki pengetahuan gizi baik dengan tingkat frekuensi konsumsi *fast food* tinggi sebanyak 25 orang (37,9%) dan responden yang memiliki pengetahuan gizi baik dengan tingkat frekuensi konsumsi *fast food* rendah sebanyak 41 orang (62,1%). Responden yang memiliki pengetahuan gizi sedang dengan tingkat frekuensi konsumsi *fast food* tinggi sebanyak 1 orang (12,5%) dan responden yang memiliki pengetahuan gizi sedang dengan tingkat frekuensi konsumsi *fast food* rendah sebanyak 7 orang (87,5%). Masih ada 25 responden (37,9%) yang memiliki pengetahuan gizi baik namun tingkat konsumsi *fast food*-nya tinggi karena dapat dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti faktor sosial dan media massa yang mana pada saat ini tingkat konsumsi *fast food* pada masa pandemi semakin meningkat dan semakin banyak media massa yang mengiklankan dan mempromosikan *fast food*. Selain itu, terdapat 41 orang (62,1%) yang memiliki pengetahuan gizi baik dengan tingkat frekuensi konsumsi *fast food* rendah, hal tersebut dapat terjadi karena responden tersebut mengaplikasikan dengan baik pengetahuan yang dimiliki dalam melakukan pemilihan bahan makanan sehari-hari termasuk dalam membatasi dalam mengonsumsi *fast food*.

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak semua responden yang memiliki pengetahuan gizi baik dapat melakukan pemilihan bahan makanan untuk dikonsumsi sehari-hari dengan baik pula termasuk dalam mengurangi konsumsi *fast food*. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Nurwulan dkk (2017) yang berjudul Hubungan Asupan Zat Gizi, Pola Makan, dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Santri Di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi bahwa tingkat pengetahuan yang baik belum tentu diikuti pula dengan perilaku konsumsi makanan yang baik.

4. PENUTUP

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi pada mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi di Universitas Muhammadiyah Surakarta yaitu pengetahuan gizi baik sebanyak 66 orang (89,2%), pengetahuan gizi sedang sebanyak 8 orang (10,8) dan pengetahuan gizi kurang tidak ada (0%). Sedangkan Hasil dari frekuensi konsumsi *fast food* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi di Universitas Muhammadiyah Surakarta yaitu dengan kategori tinggi sebanyak 26 orang (35,1%) dan dengan kategori rendah sebanyak 48 orang (64,9%). Tidak ada hubungan yang bermakna secara statistik antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi di Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan hasil uji korelasi *rank spearman* yaitu 0,578

(>0,05). Sehubungan dengan hasil penelitian, maka diharapkan responden dapat meningkatkan kesadaran dalam mengurangi jumlah konsumsi *fast food* agar tidak berlebihan dan dapat melakukan pemilihan bahan makanan yang lebih baik dengan membaca literatur terkait dampak konsumsi *fast food* secara berlebihan. Selain itu, untuk peneliti diharapkan penelitian selanjutnya dapat menambahkan faktor-faktor lain dari frekuensi konsumsi *fast food* sebagai variabel selain pengetahuan gizi, misalnya seperti pendapatan atau uang saku, tempat tinggal, faktor sosial dan media massa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina dkk. 2021. Analisis Perbedaan Konsumsi Gizi Seimbang Sebelum dan pada Masa COVID-19 pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. Vol 13(1): 7-15.
- Angesti, AN., & Manikam, RM. 2020. Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH.Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol 12 (1): 1-15.
- Angraini, AK. 2013. Hubungan Kejadian Obesitas pada Anak dengan kebiasaan Mengonsumsi Makanan Siap Saji di SDIT Ulul Albab bekasi. *Jurnal Kesehatan*. Vol 2 (4): 34-43.
- Argaheni, NB. 2020. Sistemik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*. Vol 8 (2): 99-108.
- Ashadi, K., Andriana, LM., Pramono, BA. 2020. Pola Aktivitas Olahraga Sebelum dan Selama Masa Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Non-olahraga. *Jurnal SPORTIF*. Vol 6 (3): 712-728.
- Ashakiran., & Deepthi, R. 2012. *Fast Foods and Their Impact on Health*. *Journal Of Khrisna Institute of Medical Sciences University*. Vol 1 (2): 7-15.
- Astawan, M. 2004. *Kiat Menjaga Tubuh Tetap Sehat*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Darmawan, D., & Fadjarajani, S. 2016. Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Pelestarian Lingkungan dengan Perilaku Wisatawan dalam Menjaga Kebersihan Lingkungan (Studi di Kawasan Objek Wisata Alam Gunung Galunggung Desa Linggajati Kecamatan Sukaratu Kabupaten Tasikmalaya). *Jurnal Geografi*. Vol 4 (1): 37-49.
- Firdianty, ANE. 2019. *Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food pada Remaja di SMA Negeri 5 Surakarta*. Skripsi. Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hajar, HW., & Rachman, MA. 2020. Peran Media Sosial Pada Perilaku Informasi Mahasiswa dalam Menyikapi Isu Kesehatan. *Jurnal Ilmu Informasi*. Vol 22 (2): 103-115.
- Imtihani, TR., & Noer, ER. 2013. Hubungan Pengetahuan, Uang Saku, dan Peer Group dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*. Vol 2(1): 162-169.

- KEMENKES RI. 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Jakarta. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Laenggeng, AH., & Lumalang, Y. 2015. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Tadulako*. Vol 1 (1): 49-57.
- Myrnawati., & Anita. 2016. Pengaruh Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak (Studi Kausal di Pos PAUD Kota Semarang Tahun 2015). *Jurnal Pendidikan Usia Dini*. Vol 10 (2): 213-232.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset.
- Nurmidin, MF., Fatimawali., Posangi, J. 2020. Pengaruh Pandemi COVID-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Pascasarjana. *Journal of Public Health and Community Medicine*. Vol 1 (4): 28-32.
- Nurwulan, E., Furqan, M., Safitri, DE. 2017. Hubungan Asupan Zat Gizi, Pola Makan, dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi. *Jurnal Uhamka*. Vol 2(2): 65-74.
- Pamelia, I. 2018. Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal IKESMA*. Vol 14(2): 144-153.
- Pratiwi, R., & Mardiyati, NL. 2018. *Screen time* dengan konsumsi sayur dan buah serta kenaikan berat badan pada maha-siswa Fakultas Ilmu Kesehatan. *Jurnal Nutrisia*. Vol 20 (2): 53-60.
- Resky, NA dkk. 2019. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa yang Tinggal di Sekitar Universitas Muhammadiyah Pare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*. Vol 2 (3): 322-332.
- 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.
- Suryaputra, K., & Nadhiroh, RS. 2012. Perbedaan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas dengan Non Obesitas. *Jurnal MAKARA Kesehatan*. Vol 16 (1): 45-50.
- Vilanty, N., & Wahini, M. 2014. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Makanan Remaja. *Ejournal Boga*. Vol 3(3): 47-50.
- World Health Organization (WHO). 2020. *WHO Timeline COVID-19*. Di-akses: 24 Januari 2021. <https://www.who.int/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>.
- Yusuf, S. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya.