

HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*) DENGAN TEMPAT TINGGAL PADA MAHASISWA FIK DAN FT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Nurul Nurlita¹ dan Nur Lathifah Mardiyati²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, ²Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pelita 7 Blok D nomor 1a-Batam (29443), email: nurlitanurul@ymail.com

Abstract

Introduction : *Fast food (fast food) is food available in quick time and is ready to eat, such as fried chicken, hamburgers or pizza. Fast food is easily available in the market provide the availability of variety of food to taste and purchasing power. Processing and setup is easier and faster, suitable for those who are very busy. Many factors contribute to the high consumption of fast food among the busyness of parents, social environment and a place to stay. Students who live in boarding houses on average have a habit of eating out, but did not rule on the students who live in homes that have busy parents.* **Objective** : *Knowing the relationship of fast food consumption frequency with stay on the students of the Faculty of Health Sciences and the Faculty of Engineering at the Muhammadiyah University of Surakarta.* **Methods** : *This study was an observational with cross sectional approach. Frequency of fast food consumption using current semi-quantitative food frequency (FFQ) and student residence with interviews directly. Data analysis using Chi Square test.* **Results** : *The average frequency of consumption of fast food to the students most in the category Nikken infrequently as much as 73.7% and average subjects consume fast food on the engineering faculty at most in the category often as much as 73.7%. Based on the results of Chi Square test, $p = 0.095$ no correlation frequency of consumption of fast food to a FIK students residence, and $p = 0,000$ significant association between the frequency of consumption of fast food to stay on the FT students.* **Conclusion** : *There is no correlation frequency of consumption of fast food to a FIK students residence and there was a significant association between the frequency of fast food consumption to a FT students residence.*

Keywords: *frequency of fast food, shelter, Student Nikken and FT.*

References: *7, 1996-2012*

A. Pendahuluan

Mahasiswa termasuk golongan remaja yang rentan terhadap gizi. Mahasiswa baru mulai makan pada siang hari. Hal tersebut dipilih dikarenakan jadwal kuliah atau aktivitas laboratorium yang cukup pagi, telat bangun (kesiangan), malas untuk sarapan, dan lain-lain, yang menyebabkan mahasiswa memilih *fast food* sebagai menu untuk makan siang. Makanan cepat saji dipilih karena penyajian cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat saji dan penyajian yang higienis, dianggap makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul bagi anak muda (Lutfi, 2011).

Makanan cepat saji (*fast food*) adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap untuk disantap, seperti *fried chicken*, *hamburger* atau *pizza*. Makanan cepat saji yang mudah diperoleh di pasaran memberikan tersedianya variasi pangan sesuai selera dan daya beli.

Pengolahan dan penyiapannya lebih mudah dan cepat, cocok bagi mereka yang sangat sibuk (Sulistijani, 2002). Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan makanan yang memiliki jumlah kandungan nutrisi terbatas. Kandungan yang biasanya terdapat pada *fast food* yaitu garam, lemak, gula dan kalori yang tinggi tetapi kandungan gizinya rendah seperti vitamin, protein dan mineral. Apabila mengonsumsi makanan cepat saji terlalu berlebihan akan menimbulkan banyak penyakit dan kenaikan berat badan (Anggraini, 2013).

Banyak faktor yang membuat mahasiswa lebih memilih mengonsumsi *fast food* antara lain kesibukan orang tua, lingkungan sosial, kondisi ekonomi dan tempat tinggal (Proverawati, 2010). Tempat tinggal sangat mempengaruhi dari kebiasaan makan mahasiswa yaitu di rumah dan di kos. Mahasiswa yang bertempat tinggal di kos rata-rata memiliki kebiasaan makan diluar, namun tidak menutup kemungkinan pada mahasiswa yang bertempat tinggal di rumah yang memiliki orang tua sibuk. Studi internasional telah menemukan bahwa makanan yang dimakan diluar cenderung memiliki kandungan yang kurang sehat, misalnya tinggi lemak, lemak jenuh, dan gula dibanding makanan yang dimakan dirumah (O'Dwyer, 2005).

Berdasarkan data Riskesdas 2013, prevalensi gizi lebih dan obesitas di Indonesia pada kelompok usia >18 tahun mencapai 28,9% menurut indeks massa tubuh (IMT). Pemilihan tempat penelitian dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Teknik angkatan 2014 karena belum ada penelitian terkait yang dilakukan pada mahasiswa dan rata-rata Mahasiswa memiliki kebiasaan untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Berdasarkan latar belakang tersebut makan peneliti akan meneliti hubungan frekuensi konsumsi *fast food* terhadap status gizi dan peningkatan berat badan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *observasional* dengan pendekatan *cross-sectional* karena penelitian ini akan mengukur hubungan konsumsi *fast food* dengan tempat tinggal mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Teknik.

Populasi dan sampel adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2014 yang berjumlah 76 responden. Alasan pemilihan kedua fakultas adalah karena ingin melihat perbandingan dari terutama dari pengetahuan gizi pada konsumsi makanan cepat saji.

Data frekuensi konsumsi *fast food* diperoleh dengan menggunakan form *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Subjek mengisi formulir sesuai dengan jumlah frekuensi fast food yang dimakan dalam sehari. Frekuensi *fast food* sering apabila $\geq 3x$ seminggu dan kategori jarang apabila 1-2x seminggu. Data tempat tinggal secara langsung dengan wawancara. Penelitian ini menggunakan persetujuan etik yang telah dikeluarkan oleh komisi etik fakultas kedokteran pada bulan Oktober 2016.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan computer program SPSS versi 17. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan setiap variabel penelitian. Analisis bivariat hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan tempat tinggal mahasiswa FIK dan FT dilakukan dengan menggunakan uji *Chi Square*.

C. Hasil dan Pembahasan

a. Analisis Univariat

a) Distribusi Subjek menurut Frekuensi Konsumsi *Fast food*

Data frekuensi konsumsi fast food diambil berdasarkan rata-rata frekuensi konsumsi fast food selama seminggu. Hasil penelitian frekuensi konsumsi fast food pada mahasiswa FIK dan FT dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Gambaran Frekuensi Konsumsi *Fast food* Subjek

Kelompok	Rata-rata/minggu	Median	Std. Deviasi	Minimum	Maksimum
FIK	2.16	2.00	1.3	1.00	5.00
FT	3.44	4.00	1.35	1.00	6.00

Tabel 2 Distribusi Subjek menurut Frekuensi Konsumsi *Fast food*

Frekuensi konsumsi <i>fast food</i>	Kelompok			
	FIK		FT	
	Jumlah	Persentase (%)	jumlah	Persentase (%)
Sering	10	26,3	28	73,7
Jarang	28	73,7	10	26,3
Total	38	100	38	100

Berdasarkan hasil frekuensi konsumsi *fast food* bahwa mahasiswa fakultas teknik memiliki frekuensi konsumsi *fast food* yang lebih tinggi, hal ini dapat dilihat pada tabel 1 menunjukkan bahwa subjek dari fakultas ilmu kesehatan yang mengonsumsi *fast food* minimal adalah 1x/minggu dari konsumsi total per hari dan maksimal 5x/minggu dari konsumsi total per hari. Rata-rata frekuensi konsumsi *fast food* adalah $2.16 \pm 1.3x$ /minggu dari konsumsi total per hari. Subjek dari fakultas teknik mengonsumsi *fast food* minimal adalah 1x/minggu dari konsumsi total per hari dan maksimal 6x/minggu dari konsumsi total per hari. Rata-rata frekuensi konsumsi *fast food* adalah $3.44 \pm 1.35x$ /minggu dari konsumsi total per hari. Rata-rata subjek mengonsumsi *fast food* pada fakultas ilmu kesehatan paling banyak pada kategori jarang sebanyak 73,7% dan rata-rata subjek mengonsumsi *fast food* pada fakultas teknik paling banyak pada kategori sering sebanyak 73,7%.

b) Distribusi Subjek menurut Tempat Tinggal

Data tempat tinggal diambil berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa. Hasil penelitian tempat tinggal pada mahasiswa FIK dan FT dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 Distribusi Subjek menurut Tempat Tinggal

Tempat tinggal	Kelompok			
	FIK		FT	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Rumah	20	52,6	10	26,3
Kos	18	47,4	28	73,7
Total	38	100	38	100

Mahasiswa yang bertempat tinggal di kos lebih banyak pada mahasiswa teknik hal ini dapat dilihat pada tabel 3 dari kedua kelompok yaitu mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Teknik, paling banyak yang bertempat tinggal di kos yaitu pada mahasiswa FT sebesar 73,7% sedangkan FIK hanya sebesar 47,4% dan mahasiswa yang bertempat tinggal di rumah paling banyak pada mahasiswa FIK yaitu sebesar 52,6% sedangkan FT hanya sebesar 26,3%.

b. Analisis Bivariat

- a) Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (fast food) dengan Tempat Tinggal pada Mahasiswa FIK

Tabel 4 Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*) dengan Tempat Tinggal pada mahasiswa FIK

Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	Tempat Tinggal				Total		P
	Rumah		Kos		Jumlah	%	
	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)			
Sering	3	30	7	70	10	100	0,095
Jarang	17	60,7	11	39,3	28	100	

Sebagian besar mahasiswa yang sering mengkonsumsi *fast food* memiliki tempat tinggal di kos (70%), sedangkan mahasiswa yang jarang mengkonsumsi *fast food* sebagian besar memiliki tempat tinggal di rumah (60,7%). Hasil ini dapat dibuktikan dengan uji korelasi *Chi Square* dengan nilai p sebesar $0,095 > 0,05$ artinya H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) terhadap tempat tinggal mahasiswa fakultas ilmu kesehatan.

Pada mahasiswa yang bertempat tinggal di kos alasan memilih untuk mengonsumsi *fastfood* yaitu cepat, praktis dan kenyang lebih lama. Penelitian mengenai hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fastfood*) dengan tempat tinggal masih sangat jarang terutama pada mahasiswa, karena mahasiswa merupakan konsumen *fastfood* paling tinggi terutama pada mahasiswa yang bertempat tinggal di kos dan yang memiliki orang tua sibuk sehingga tidak sempat masak. Hal ini sesuai dengan teori Proverawati (2010), bahwa seringnya mengonsumsi *fastfood* dapat menaikkan status sosial mahasiswa, menaikkan gengsi dan tidak ketinggalan globalitas. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Myhre (2013), bahwa mengonsumsi makanan di restoran (diluar rumah) memiliki kandungan gizi yang rendah terutama serat dan tinggi kalori serta gula sehingga menyebabkan konsumen mengalami gizi lebih bahkan obesitas.

- b) Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (fast food) dengan Tempat Tinggal pada Mahasiswa FT

Tabel 4 Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*) dengan Tempat Tinggal pada mahasiswa FT

Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	Tempat Tinggal				Total		P
	Rumah		Kos		Jumlah	%	
	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)			
Sering	2	7,1	26	92,9	28	100	0,000
Jarang	8	80	2	20	10	100	

Subjek yang tinggal di kos sebesar 92,9% dan hasil tersebut berasal dari subjek yang memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji sering. Pada subjek dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji jarang yang bertempat tinggal di kos hanya sebesar 20%. Persentase subjek yang bertempat tinggal di kos memiliki jumlah yang lebih besar dibanding subjek yang bertempat tinggal di rumah dengan

frekuensi konsumsi makanan cepat saji sering yaitu sebesar 92,9%, sedangkan yang bertempat tinggal di rumah sebesar 7,1%. Subjek yang memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji sering paling banyak bertempat tinggal di kos. Hasil ini dapat diperkuat dengan uji korelasi *Chi Square* dengan nilai $p < 0,05$ artinya H_0 ditolak, hal ini menunjukkan ada hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan tempat tinggal mahasiswa fakultas teknik. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Patricia *dkk* (1996), bahwa mahasiswa yang tinggal diluar asrama kampus memiliki kadar kolesterol dan trigliserida yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tinggal di asrama kampus. Syifa (2011) mengatakan, diantara 53 responden yang tidak tinggal bersama orang tua 47,2% pola makannya tidak sesuai, bahwa tempat tinggal berpengaruh terhadap pola makan mahasiswa.

Mahasiswa fakultas teknik umumnya memiliki aktivitas fisik yang padat yaitu jam kuliah, praktikum dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya serta tempat tinggal yang rata-rata kos oleh karena itu mahasiswa fakultas teknik memiliki kebiasaan untuk mengonsumsi *fast food*. Kebiasaan sering mengonsumsi *fast food* akan berkontribusi terhadap kinerja buruk dan obesitas. *Fast food* juga mengandung sejumlah besar lemak dan sebagian lemak akan terakumulasi dalam tubuh. Orang yang mengonsumsi *fast food* akan bertambah berat badannya dan menyebabkan obesitas (Bowman, 2004).

Studi internasional telah menemukan bahwa makanan yang dimakan di luar rumah cenderung memiliki kandungan gizi yang kurang misalnya tinggi lemak, lemak jenuh, gula dan alkohol, dari makanan yang dikonsumsi di rumah (O'Dwyer, 2005). Ada beberapa kemungkinan penjelasan mengapa orang memilih untuk makan diluar rumah antara lain lebih tinggi energi sehingga rasa kenyang lebih lama dibandingkan dengan di rumah. Seseorang makan di luar rumah biasanya untuk menandai acara khusus dan dapat membiarkan diri sendiri untuk memilih makanan sesuai selera. Alasan lain adalah bahwa makan bersama teman diluar rumah dapat meningkatkan keakraban dan selera makan (Clendenen, 1994).

D. Kesimpulan

Tidak ada hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) terhadap tempat tinggal mahasiswa FIK ($p > 0,05$). Ada hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan tempat tinggal mahasiswa FT ($p < 0,05$).

E. Daftar Pustaka

- Anggraini, A.K. Hubungan Kejadian Obesitas pada Anak dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Siap Saji di SDIT. 2013. Ulul Albab Bekasi. *Jurnal Kesehatan*.
- Bowman S, Gortmaker S, Ebbeling, Pereira M, and Ludwig S. Effect of Fast Food Consumption on Energy Intake and Diet Quality Among Children in a National Household Survey. *Pediatrics Vol. 113 No.1*. 2004.
- Clendenen VI, Herman CP & Polivy J (1994) Social facilitation of eating among friends and strangers. *Appetite* 23, 1–13.
- Lutfi, S. *Makan Teratur Mahasiswa Tingkat Akhir*. 2011. Dikutip dari <http://lutiblurry.com> (diakses 10 Mei 2016).
- Myhre B Jannicke, Loken B Elin, Wandel Margareta dan Andersen F Lene. Eating Location is Associated With the Nutritional Quality of the diet in Norwegian Adults. *Public Health Nutrition: 17(4)*. 2013.
- Patricia B, Brevard, Crystal D dan Ricketts. Residence of College Students Affects Dietary

Intake, Physical Activity, and Serum Lipid Levels. *Journal of The Academy of Nutrition and Dietetics*: 96(1). 1996.

Proverawati. A. *Obesitas Dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Muha Medika; 2010.

O'Dwyer NA, Gibney MJ, Burke SJ et al. The influence of eating location on nutrient intakes in Irish adults: implications for developing food-based dietary guidelines. *Public Health Nutr* 8, 258–265. 2005.

Sulistijani. D.A. *Maraknya Makanan Cepat Saji (Dilihat dari Aspek Epidemiologi) Karya Tulis Ilmiah*. 2002. Diakses tanggal 03 Mei 2016.

Syifa Puji Suci. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*. Skripsi UIN Syarif Hidayatullah. 2011.

BIOGRAFI PENULIS

Penulis Pertama adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia. Menyelesaikan pendidikan D3 Ilmu Gizi di Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tahun 2015 dan melanjutkan S1 pada tahun 2015 sampai sekarang. Untuk informasi lebih lanjut, dapat dihubungi melalui nurlitanurul2@gmail.com.