

## Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Mahasiswa IKK Tata Boga UNP

Monica Rivany Melpita<sup>1, a)</sup>, Anni Faridah<sup>2, b)</sup>, Yuliana<sup>3, c)</sup>, Rahmi Holinesti<sup>4, d)</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar, Padang, Sumatera Barat

Email: <sup>a)</sup>[monicarimel09@gmail.com](mailto:monicarimel09@gmail.com), <sup>b)</sup>[faridah.anni@fpp.unp.ac.id](mailto:faridah.anni@fpp.unp.ac.id)

### Abstract

*Fast food consumption among students is quite high, although they have knowledge about choosing good food, not all students apply it in their food consumption. This study aims to describe the level of knowledge, attitudes and actions of IKK Culinary Arts students at Padang State University in consuming fast food. This type of research is quantitative descriptive research. The population of this study were active students of IKK Culinary Arts UNP class of 2019-2023 who had taken nutrition courses totaling 481 people. The sampling technique used the Proportionate Stratified Random Sampling technique totaling 218 people. The data collection technique was carried out by distributing questionnaires (questionnaires) via google form which had been tested for validity and reliability. Furthermore, the data was analyzed through descriptive analysis with the assessment categorization method based on the frequency of the assessment percentage and the analysis requirements test using SPSS version 25.00. The results showed that the level of student knowledge about fast food was in the good category with a percentage of 59%, the attitude towards consuming fast food was in the moderate category with a percentage of 44%, and the actions of students in consuming fast food were in the moderate category with a percentage of 40%. From these results it can be interpreted that fast food consumption in IKK Tata Boga UNP students is still within safe limits.*

**Keywords:** Consumption behavior, fast food

### Abstrak

Konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa cukup tinggi, meskipun memiliki pengetahuan tentang pemilihan makanan yang baik, namun tidak semua mahasiswa menerapkannya dalam konsumsi makannya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat pengetahuan, sikap dan tindakan mahasiswa IKK Tata Boga Universitas Negeri Padang dalam mengonsumsi makanan cepat saji. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif IKK Tata Boga UNP angkatan 2019-2023 yang sudah mengambil mata kuliah gizi berjumlah 481 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* berjumlah 218 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner (angket) melalui *google form* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Selanjutnya data dianalisis melalui analisis deskriptif dengan metode pengkategorian penilaian berdasarkan frekuensi persentase penilaian dan uji persyaratan analisis menggunakan SPSS versi 25.00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa tentang makanan cepat saji berada pada kategori baik dengan persentase 59%, sikap mengonsumsi makanan cepat saji berada pada kategori sedang dengan persentase 44%, dan tindakan mahasiswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji berada pada kategori sedang dengan persentase 40%. Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa IKK Tata Boga UNP masih dalam batas aman.

**Kata kunci:** Perilaku konsumsi, makanan cepat saji

## PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang pesat di berbagai bidang industri, salah satunya perkembangan industri pangan seperti industri makanan cepat saji yang tersebar di pasaran dapat menimbulkan dampak positif dan negatif terhadap perilaku konsumsi masyarakat Indonesia terutama remaja. Dampak positif dapat dilihat dari segi kualitas maupun kuantitas pangan, sementara dampak negatifnya makanan cepat saji mengandung bahan tambahan pangan seperti *Monosodium Glutamat* (MSG) yang jika dikonsumsi secara berlebihan maka akan membahayakan kesehatan.

Perilaku konsumsi merupakan sikap atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam memutuskan, memperoleh, memakai dan menghabiskan suatu barang dan jasa untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari (Hanifah and Rahadi, 2020). Konsumsi makanan cepat saji di kalangan mahasiswa cukup tinggi, berdasarkan hasil penelitian pendahuluan menunjukkan bahwa (100%) mahasiswa pernah mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi konsumsi 1-2 kali/minggu (56,6%), 3-4 kali/minggu (33,3%), 5-6 kali/minggu (6,6%) dan setiap hari (3,3%).

Makanan cepat saji adalah makanan yang praktis dan dapat disajikan dengan cepat serta memiliki rasa yang enak, makanan ini bisa membuat kecanduan bagi orang yang mengonsumsinya karena makanan cepat saji mengandung bahan tambahan pangan yang membuat seseorang menjadi ingin mengonsumsinya terus, makanan cepat saji biasanya dikemas dalam bentuk kemasan seperti mie instan, sosis, nugget, dan lainnya (Pratama *et al.*, 2021).

Bahan Tambahan Pangan (BTP) ditambahkan pada makanan berguna untuk meningkatkan kualitas pangan, memperpanjang umur simpan, membuat pangan menjadi lebih baik, enak, renyah, gurih di mulut, memberi warna serta aroma yang menarik sehingga meningkatkan selera makan dan menghemat biaya serta menjadi daya tarik tersendiri bagi konsumen untuk mengonsumsinya (Faridah, 2018). Penggunaan BTP diperbolehkan jika tidak melewati batas yang sudah ditetapkan dalam Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) No. 11 Tahun 2019. Salah satu BTP yang terkandung dalam makanan cepat saji yaitu MSG, batas konsumsi MSG menurut WHO adalah 120 mg/kg berat badan dalam satu hari, pemakaian BTP yang berlebihan dan dikonsumsi terus-menerus akan memperburuk kesehatan (Wathoni, Suhara and Aziz, 2023). Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan terdapat 8 orang (26,6%) mahasiswa mengalami sakit perut, 3 orang (10%) mengalami pusing, 2 orang (6,6%) mengalami diare, 4 orang (13,3%) mengalami asam lambung naik, 1 orang (3,3%) mengalami mual dan 2 orang (6,6%) mengalami berat badan bertambah setelah mengonsumsi makanan cepat saji. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Rochmah & Utami (2022) yang menyebutkan bahwa pola konsumsi makanan yang mengandung MSG dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan.

Mahasiswa IKK Tata Boga UNP sudah dibekali dengan pengetahuan gizi mengenai pemilihan makanan yang baik, dampak kekurangan dan kelebihan zat gizi, pola konsumsi yang sehat dan zat gizi yang dibutuhkan tubuh agar kecukupan gizi harian terpenuhi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan, yang pada akhirnya juga mempengaruhi keadaan gizi seseorang (Tanti, 2013). Pada penelitian pendahuluan yang telah dilakukan, rata-rata mahasiswa mendapatkan nilai A dan B yang berarti mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik dalam mengolah makanan.

Berhubungan dengan kebiasaan pemilihan makanan, mahasiswa lebih mementingkan selera dan keinginan diri daripada memperhatikan kandungan gizi makanan yang hendak dikonsumsi. Hasil penelitian pendahuluan juga menunjukkan bahwa mahasiswa menyukai makanan cepat saji yang umumnya menggunakan bahan tambahan pangan. Makanan cepat saji yang sering dikonsumsi mahasiswa pada siang hari adalah ayam geprek, sementara pada malam hari mereka mengonsumsi bakso dan mie instan. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Ratih dkk (2022) yang mengatakan bahwa alasan mahasiswa memilih makanan diantaranya harga, suasana hati, daya tarik sensori, kandungan alami, kenyamanan dan kebiasaan.

Sebagai mahasiswa Tata Boga yang sudah mendapatkan pengetahuan tentang gizi harus bisa memilih makanan yang baik dan sehat untuk dikonsumsi. Dalam mengonsumsi makanan harus memperhatikan keamanan dan kandungan gizi yang terkandung di dalamnya. Pengetahuan, sikap dan tindakan mahasiswa seharusnya bisa menjadi faktor dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi sehari-hari. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk

mendeskripsikan perilaku konsumsi makanan cepat saji mahasiswa IKK Tata Boga Universitas Negeri Padang.

### METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data pada instrumen penelitian, analisis, dan bersifat kuantitatif / statistik (Sugiyono, 2021). Variabel yang akan diteliti pada penelitian ini adalah perilaku konsumsi makanan cepat saji.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif IKK Tata Boga UNP angkatan 2019-2023 yang telah mengambil mata kuliah gizi berjumlah 481 orang. Sampel pada penelitian ini adalah 218 orang mahasiswa yang diambil dengan menggunakan teknik *Proportionated Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dengan menggunakan instrumen jenis skala guttman, skala likert dan *semi food frequency quesioner*. Sebelum menggunakan instrumen dilakukan uji coba terlebih dahulu kepada 30 orang mahasiswa diluar sampel dengan menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas. Data dianalisis dengan menggunakan bantuan program aplikasi SPSS versi 25.00 dengan melakukan deskripsi data dan uji persyaratan analisis seperti uji normalitas.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Uji Persyaratan Analisis

##### a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan tes *One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test*, jika nilai signifikan ( $\text{sig}$ ) > 0,05 maka data berdistribusi normal. Jika nilai signifikan ( $\text{sig}$ ) < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas yang diperoleh melalui SPSS Versi 25:

TABEL 1. Hasil Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		218
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0
	Std. Deviation	3,624446
Most Extreme Differences	Absolute	0,041
	Positive	0,041
	Negative	-0,034
Test Statistic		0,041
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Sumber: Olah data SPSS Versi 25.00 (2024)

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi diperoleh sebesar 0,200 yang mana nilai tersebut >0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data penilaian tersebut berdistribusi normal.

#### 2. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang diteliti dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, adapun karakteristik jenis kelamin responden dapat dilihat pada tabel berikut:

**TABEL 2.** Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Jenis kelamin	N	Persentase (%)
Laki-laki	15	7%
Perempuan	203	93%
<b>Total</b>	<b>218</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data primer (2024)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 218 orang sampel penelitian menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 15 mahasiswa (7%) dan 203 mahasiswa (93%) berjenis kelamin perempuan.

### 3. Deskripsi Data Pengetahuan Makanan Cepat Saji

Data pengetahuan makanan cepat saji diperoleh dengan menyebarkan kuesioner kepada 218 orang responden dengan 28 butir pernyataan. Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian pada pengetahuan mengenai makanan cepat saji didapatkan hasil nilai mean sebesar 20,50, nilai median 21,00, nilai mode 21, standar deviasi 3,805, range 16, varian 14,482, nilai maximum 27, minimum 11 dan total 4470. Setelah diperoleh perhitungan statistik dari pengetahuan makanan cepat saji, dapat diklasifikasikan melalui skor pencapaian responden, untuk menggambarkan kategori penilaian hasil penelitian dilihat pada tabel berikut ini:

**TABEL 3.** Klasifikasi Pengkategorian Data Pengetahuan Makanan Cepat Saji

Kategori	Skor persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	$\geq 75\%$	129	59%
Cukup	56-74%	57	26%
Kurang	$\leq 55\%$	32	15%
<b>Total</b>		<b>218</b>	<b>100%</b>

Sumber: Olah data Microsoft excel (2024)

Berdasarkan tabel di atas mengenai data pengetahuan makanan cepat saji dapat diketahui bahwa dari 218 orang mahasiswa terdapat 129 orang (59%) menunjukkan kategori baik, 57 orang (26%) menunjukkan kategori cukup dan 32 orang (15%) menunjukkan kategori kurang.

### 4. Deskripsi Data Sikap dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji

Data sikap dalam mengonsumsi makanan cepat saji diperoleh dengan menyebarkan kuesioner kepada 218 orang responden dengan 27 butir pernyataan. Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian mengenai sikap dalam mengonsumsi makanan cepat saji didapatkan hasil nilai mean sebesar 86,74, nilai median 87,00, nilai mode 85, standar deviasi 10,510, range 85, varian 110,461, nilai maximum 123, minimum 38 dan total 18901. Setelah diperoleh perhitungan statistik dari sikap dalam mengonsumsi makanan cepat saji, dapat diklasifikasikan melalui skor pencapaian responden, untuk menggambarkan kategori penilaian hasil penelitian dilihat pada tabel berikut ini:

**TABEL 4.** Klasifikasi Pengkategorian Data Sikap Mengonsumsi Makanan Cepat Saji

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X < 71$	Sangat rendah	13	6%
$71 < X \leq 81$	Rendah	41	19%
$81 < X \leq 92$	Sedang	97	44%
$92 < X \leq 103$	Tinggi	59	27%
$103 < X$	Sangat tinggi	8	4%
<b>Total</b>		<b>218</b>	<b>100%</b>

Tabel di atas menunjukkan data sikap mahasiswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji, dari 218 orang mahasiswa diketahui 13 orang (6%) menunjukkan kategori sangat rendah, 41 orang (19%) menunjukkan kategori rendah, 97 orang (44%) menunjukkan kategori sedang, 59 orang (27%) menunjukkan kategori tinggi dan 8 orang (4%) menunjukkan kategori sangat tinggi. Frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dan dapat disimpulkan bahwa sikap mahasiswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji secara keseluruhan berada pada kategori sedang.

### 5. Deskripsi Data Tindakan Dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji

Data tindakan dalam mengonsumsi makanan cepat saji diperoleh dengan menyebar kuesioner kepada 218 orang responden dengan 6 butir pernyataan. Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian mengenai tindakan dalam mengonsumsi makanan cepat saji didapatkan hasil nilai mean sebesar 19,42, nilai median 19,00, nilai mode 18, standar deviasi 2,878, range 19, varian 8,281, nilai maximum 30, minimum 11 dan total 4233. Setelah diperoleh perhitungan statistic dari tindakan dalam mengonsumsi makanan cepat saji, dapat diklasifikasikan melalui skor pencapaian responden, untuk menggambarkan kategori penilaian hasil penelitian dilihat pada tabel berikut ini:

**TABEL 5.** Klasifikasi Pengkategorian Data Tindakan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X < 71$	Sangat rendah	13	6%
$71 < X \leq 81$	Rendah	41	19%
$81 < X \leq 92$	Sedang	97	44%
$92 < X \leq 103$	Tinggi	59	27%
$103 < X$	Sangat tinggi	8	4%
<b>Total</b>		<b>218</b>	<b>100%</b>

Sumber: Olah data Microsoft excel (2024)

Berdasarkan tabel di atas mengenai tindakan mahasiswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji, diketahui dari 218 orang mahasiswa terdapat 13 orang (6%) menunjukkan kategori sangat rendah, 41 orang (19%) menunjukkan kategori rendah, 97 orang (44%) menunjukkan kategori sedang, 59 orang (27%) menunjukkan kategori tinggi dan 8 orang (4%) menunjukkan kategori sangat tinggi. Frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dan dapat disimpulkan bahwa tindakan mahasiswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji secara keseluruhan berada pada kategori sedang.

### 6. Deskripsi Data Jumlah Dan Frekuensi Makanan Cepat Saji

#### a. Jumlah Konsumsi Makanan Cepat Saji (Porsi)

**TABEL 6.** Jumlah Konsumsi Makanan Cepat Saji

Makanan cepat saji	1 porsi		2 porsi		3 porsi		>4 porsi	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Ayam geprek 100 gr/porsi	203	93	7	3	2	1	0	0
Bakso 200 gr/porsi	191	88	15	7	2	1	0	0
Mie instan 100 gr/porsi kecil	184	84	24	11	4	2	3	1

Sumber: Olah data Microsoft excel (2024)

Berdasarkan tabel di atas, diketahui 203 (93%) responden mengonsumsi ayam geprek sebanyak 1 porsi, 7 (3%) responden mengonsumsi ayam geprek sebanyak 2 porsi dan 2 (1%)

responden mengonsumsi ayam geprek sebanyak 3 porsi. Diketahui 191 (88%) responden mengonsumsi bakso sebanyak 1 porsi, 15 (7%) responden mengonsumsi bakso sebanyak 2 porsi dan 2 (1%) responden mengonsumsi bakso sebanyak 3 porsi. Diketahui 184 (84%) responden mengonsumsi mie instan sebanyak 1 porsi, 24 (11%) responden mengonsumsi mie instan sebanyak 2 porsi, 4 (2%) responden mengonsumsi mie instan sebanyak 3 porsi, 3 (1%) responden mengonsumsi mie instan sebanyak >4 porsi.

## b. Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji

TABEL 7. Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji

Makanan cepat saji	1		2		3		4	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Ayam geprek 100 gr/porsi	94	43	75	34	39	18	4	2
Bakso 200 gr/porsi	109	50	72	33	25	11	1	0
Mie instan 100 gr/porsi kecil	99	45	74	34	35	16	5	2

Sumber : Olah data Microsoft excel (2024)

Keterangan:

1: 1-2 kali/minggu

2: 3-4 kali/minggu

3: 5-6 kali/minggu

4: Setiap hari

Dari tabel di atas, diketahui 94 (43%) responden mengonsumsi ayam geprek dengan frekuensi 1-2 kali/minggu, 75 (34%) responden mengonsumsi ayam geprek dengan frekuensi 3-4 kali/minggu, 39 (18%) responden mengonsumsi ayam geprek dengan frekuensi 5-6 kali/minggu dan 4 (2%) responden mengonsumsi ayam geprek setiap hari. Diketahui 109 (50%) responden mengonsumsi bakso dengan frekuensi 1-2 kali/minggu, 72 (33%) responden mengonsumsi bakso dengan frekuensi 3-4 kali/minggu, 25 (11%) responden mengonsumsi bakso dengan frekuensi 5-6 kali/minggu dan 1 responden mengonsumsi bakso setiap hari. Diketahui 99 (45%) responden mengonsumsi mie instan dengan frekuensi 1-2 kali/minggu, 74 (34%) responden mengonsumsi mie instan dengan frekuensi 3-4 kali/minggu, 35 (16%) responden mengonsumsi mie instan dengan frekuensi 5-6 kali/minggu dan 5 (2%) responden mengonsumsi mie instan setiap hari.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dibuat pembahasan tentang perilaku konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa IKK Tata Boga UNP dalam mengonsumsi makanan cepat saji sebagai berikut:

### 1. Pengetahuan Mahasiswa IKK Tata Boga UNP Tentang Makanan Cepat Saji

Dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwa dari 218 responden pada sub variabel pengetahuan berada dalam kategori baik sebanyak 129 responden (59%). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian pendahuluan, yang mana rata-rata mahasiswa mendapatkan nilai A dan B pada mata kuliah ilmu gizi yang dapat dinyatakan sebagai nilai yang tinggi.

Menurut Widyastuti (2018) seseorang akan lebih berhati-hati dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi jika memiliki pengetahuan yang baik mengenai makanan cepat saji. Djide & Pebriani (2023) menyatakan bahwa pengetahuan gizi mempengaruhi sikap dan perilaku makan seseorang, semakin tinggi pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang maka akan semakin baik gizinya. Sedangkan menurut Musyayyib dkk (2018) seseorang yang sudah memiliki pengetahuan tentang pemilihan makanan yang baik belum tentu bisa mengubah kebiasaannya dalam mengonsumsi makanan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat diartikan bahwa pengetahuan mahasiswa IKK Tata Boga UNP berada pada kategori baik. Sebagai mahasiswa yang sudah dibekali pengetahuan gizi yang baik yang didapat dari mata kuliah ilmu gizi diharapkan dapat

menerapkannya dan lebih berhati-hati serta memperhatikan makanan yang aman untuk dikonsumsi sehari-hari.

## **2. Sikap mahasiswa IKK Tata Boga UNP dalam mengonsumsi makanan cepat saji**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 218 responden pada sub variabel sikap berada dalam kategori sedang dengan banyak 97 responden (44%). Pada hasil penelitian pendahuluan menyatakan bahwa mahasiswa menyukai makanan kekinian yang pada umumnya menggunakan BTP dan lebih suka membeli makanan yang di inginkan dari pada memasaknya.

Ratih dkk (2022) mengatakan alasan mahasiswa memilih makanan meliputi harga, suasana hati, kenyamanan, daya tarik sensoris, kandungan alami dan kebiasaan. Sedangkan menurut Ramadhani dkk (2023) terdapat enam faktor yang menjadi alasan mahasiswa program studi gizi Universitas Negeri Semarang dalam memutuskan makanan apa yang akan dikonsumsi diantaranya yaitu suasana hati, waktu yang tersedia, kandungan gizi makanan, pengaruh orang lain, kebiasaan dan preferensi rasa pribadi. Alasan mahasiswa dalam memilih makanan yaitu berdasarkan kebutuhan fisiologis berupa rasa lapar, kebutuhan psikologis seperti mood, perasaan dan suasana hati serta kebutuhan sosial seperti pengaruh teman sebaya dan gengsi (Risyanu, Adiyasa and Laraeni, 2019).

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa sikap mahasiswa IKK Tata Boga UNP dalam mengonsumsi makanan cepat saji berada pada kategori sedang, hal ini dikarenakan sikap tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan saja akan tetapi ada beberapa faktor lainnya seperti tiga komponen sikap yaitu kognitif (pengetahuan), afektif (rasa senang dan tidak senang) dan konaktif (kecenderungan bertindak terhadap objek).

## **3. Tindakan mahasiswa IKK Tata Boga UNP dalam mengonsumsi makanan cepat saji**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 218 responden pada sub variabel tindakan berada dalam kategori sedang dengan banyak 88 responden (40%). Diketahui rata-rata mahasiswa mengonsumsi ayam geprek dengan frekuensi 1-2 kali/minggu (43%) dengan rata-rata jumlah konsumsi sebanyak 1 porsi (93%). Rata-rata mahasiswa mengonsumsi bakso dengan frekuensi 1-2 kali/minggu (50%) dengan rata-rata jumlah konsumsi sebanyak 1 porsi (88%). Rata-rata mahasiswa mengonsumsi mie instan dengan frekuensi 1-2 kali/minggu (45%) dengan rata-rata jumlah konsumsi sebanyak 1 porsi (84%).

Menurut FAO/WHO adapun batas maksimum MSG yang terkandung dalam makanan yaitu 120 mg/kg dalam satu hari, MSG akan memberikan efek pada tubuh jika dikonsumsi di atas 3 gr dan dapat dikonsumsi dalam batas aman yaitu di bawah 2 gr (Wathoni, Suhara and Aziz, 2023). Sedangkan menurut Badan Pengawas Obat dan Makanan Amerika Serikat batas maksimum konsumsi MSG yaitu 2000 mg/hari (Risyanu, Adiyasa and Laraeni, 2019). Menurut *Federation of American Societies for Experimental Biology* batas aman konsumsi MSG adalah 0,5-2,5 gr/hari, dalam satu porsi mie instan mengandung 600-1100 mg MSG (Efrizal, 2021). Menurut *Fatsecret* (2020) MSG yang terkandung dalam 100 gr ayam geprek yaitu sebanyak 460 mg dan dalam satu porsi bakso ukuran sedang mengandung 516 mg .

Dari penjelasan di atas, dapat diartikan bahwa tindakan mahasiswa IKK Tata Boga UNP dalam mengonsumsi makanan cepat saji masih dibatas aman karena hanya mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi 1-2 kali/minggu dengan jumlah konsumsi 1 porsi dan konsumsi tersebut tidak melebihi batas konsumsi 2000 mg per hari seperti yang disarankan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan Amerika Serikat.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang perilaku konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa IKK Tata Boga UNP dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan mahasiswa IKK Tata Boga UNP mengenai makanan cepat saji termasuk dalam kategori baik dengan persentase 59%.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap mahasiswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji dalam kategori sedang dengan persentase 44%.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tindakan mahasiswa IKK Tata Boga UNP dalam mengonsumsi makanan cepat saji termasuk dalam kategori sedang dengan persentase 40%. Diketahui rata-rata mahasiswa mengonsumsi ayam geprek dengan frekuensi 1-2 kali/minggu (43%) dengan rata-rata jumlah konsumsi sebanyak 1 porsi (93%). Rata-rata mahasiswa mengonsumsi bakso dengan frekuensi 1-2 kali/minggu (50%) dengan rata-rata jumlah konsumsi sebanyak 1 porsi (88%). Rata-rata mahasiswa mengonsumsi mie instan dengan frekuensi 1-2 kali/minggu (45%) dengan rata-rata jumlah konsumsi sebanyak 1 porsi (84%). Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa IKK Tata Boga UNP masih dalam batas aman karena hanya mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi 1-2 kali/minggu seperti yang disarankan oleh Risyana dkk., 2019.

### REFERENSI

- Djide, N.A.N. and Pebriani, R. (2023) 'Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa', *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XVIII(1), pp. 112–118. Available at: <https://doi.org/10.32382/medkes.v18i1>.
- Efrizal, W. (2021) 'Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Remaja di Bangka Belitung'.
- Faridah, A. (2018) *Teknologi Pangan*. 1st ed. Padang: CV. Berkah Prima.
- Fatsecret (2020) *Kalori Gizi Umum Bakso Daging Sapi, Fatsecret Platform API*. Available at: [https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/bakso-daging\\_sapi?portionid=570250&portionamount=100,000](https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/bakso-daging_sapi?portionid=570250&portionamount=100,000).
- Hanifah, N. and Rahadi, D.R. (2020) 'Analisis Perilaku Konsumen Dalam Memutuskan Pembelian Secara Online pada Masa Pandemi COVID-19', *Sultanish: Jurnal Manajemen dan Keuangan*, 8(2), pp. 112–122.
- Musyayyib, R., Hartono, R. and Pakhri, A. (2018) 'Pengetahuan dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros', *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), p. 29. Available at: <https://doi.org/10.32382/medkes.v12i2.249>.
- Pratama, R.P. *et al.* (2021) 'Faktor - Faktor yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food ) Pada Mahasiswa Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya', *JAKHKJ*, 7(2), pp. 44–47.
- Ramadhani, C.J. *et al.* (2023) 'Analisis Faktor yang Mempengaruhi Keputusan dalam Memilih Menu Makanan pada Mahasiswa program Studi Gizi Universitas Negeri Semarang 2023'.
- Ratih, D. *et al.* (2022) 'Alasan Pemilihan Makanan dan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Pada Mahasiswa UNESA Ketintang', 11(1).

- Risyanu, F.N., Adiyasa, I.N. and Laraeni, Y. (2019) 'Preferensi dan Pola Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Jurusan Gizi dan Analisis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Mataram Yang Tinggal di Kost dan Tidak Kost', *Jurnal Gizi Prima* [Preprint], (28).
- Rochmah, D.L. and Utami, E.T. (2022) 'Dampak Mengonsumsi Monosodium Glutamat (MSG) Dalam Perkembangan Otak Anak', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), pp. 163–166. Available at: <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32473>.
- Sugiyono (2021) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. 26th edn. Bandung: CV Alfabeta.
- Tanti, M.Y. (2013) *Hubungan Pengetahuan Gizi dengan kebiasaan Makan Peserta Didik Kelas XI Jasa Boga*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wathoni, A.Z., Suhara, A. and Aziz, M.F. (2023) 'Edukasi Penggunaan Monosodium Glutamat Dalam Produk Makanan Serta Dampaknya'.
- Widyastuti, A. (2018) *Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Boga UNY Tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food)*. Universitas Negeri Yogyakarta. Available at: <http://eprints.uny.ac.id/52547>.