

GAMBARAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, MINUMAN RINGAN DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA

D3 KEPERAWATAN UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Mukhamad Musta'in¹, Wulansari¹

¹ Prodi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Email: mukhamadmustain@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi dan informasi membawa perubahan pada gaya hidup masyarakat khususnya pola makan. Remaja cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur. Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan minuman ringan akan berdampak pada peningkatan berat badan dan berujung masalah kegemukan yang bisa berdampak gangguan psikologis. Mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, meski sudah mendapatkan bekal makanan dari asrama, tidak jarang ada mahasiswa yang masih jajan di luar sekitar asrama. Penelitian ini bertujuan menggambarkan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, minuman ringan dan status gizi pada mahasiswa. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo didominasi oleh perempuan dan mayoritas mahasiswa memiliki status gizi normal. Tidak ada mahasiswa yang tidak pernah mengkonsumsi makanan cepat saji maupun minuman ringan. Jenis makanan cepat saji yang sering (3-5 kali seminggu) dikonsumsi oleh mahasiswa adalah gorengan sebesar 46.2% disusul konsumsi bakso/cilok sebesar 38.5%. Jenis minuman ringan yang sering (3-5 kali seminggu) dikonsumsi yaitu coklat sebanyak 30.8%.

Kata kunci: *Makanan Cepat Saji, Minuman Ringan, Status Gizi*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Era teknologi informasi dan globalisasi saat ini membawa banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat, antara lain adalah perubahan gaya hidup terutama pada pola makan. Remaja merupakan kelompok masyarakat yang paling cepat dalam merespon dan mengadaptasi perubahan gaya hidup. Remaja lebih cenderung

memiliki pola makan yang tidak teratur, lebih banyak mengonsumsi makanan di luar rumah seperti *fast food* (Stang, 2008).

Hasil penelitian Nielsen Singapura dijelaskan, sebanyak 95% remaja di antaranya membeli makanan siap santap dalam tiga bulan terakhir (Setyowati & Yudianto, 2019). Kebiasaan mengonsumsi *fast food* secara berlebihan dapat menimbulkan masalah kegemukan

(Khomsan, dalam Hastuti, 2008). Ketika kita mengkonsumsi makanan yang tidak memenuhi asupan energi maka kita akan memiliki status gizi yang buruk, tetapi jika lebih maka akan menjadi gizi lebih dan menyebabkan berat badan berlebih. Hasil penelitian pada siswi Sekolah Dasar di Surakarta menunjukkan sebanyak 79,25% sering mengonsumsi makanan cepat saji dan sebanyak 52,83% berstatus gizi gemuk (Dewi, 2014).

Konsumen terbesar makanan cepat saji adalah kalangan remaja. Tercatat 69% konsumen fast food adalah mereka yang berusia 13 sampai 24 tahun. Hasil ini diperkuat penelitian sebelumnya dilakukan oleh Nurlela (2015) terhadap mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung yang notabenehnya adalah remaja, didapatkan 78,5% responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi *fast food*. Sepuluh besar *fast food* yang dikonsumsi oleh mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung adalah Nasi goreng, mie instan, pempek, mie ayam, baso, fried chicken, sosis, nasi padang, french fries, hamburger (Nurlela, 2015).

Asrama adalah persekutuan (kehidupan bersama) yang berasaskan kekeluargaan di mana terdapat rasa aman dan nyaman (suasana home) bagi para penghuni, di dalamnya setiap penghuni mengembangkan diri dengan tujuan-tujuan antara secara tertib dan teratur. Kehidupan Asrama yang Dalam kehidupan asrama di Universitas Ngudi Waluyo setiap mahasiswa sudah mendapatkan makan setiap harinya dan telah memenuhi standar gizi. Tetapi beberapa mahasiswa masih juga mencari

tambahan makanan dari luar baik membeli secara langsung maupun pesan melalui layanan antar. Jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi diantaranya fastfood dan minuman ringan yang tinggi gula seperti minuman berbahan kopi dan coklat yang tentu saja banyak mengandung kalori.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan menggambarkan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Minuman ringan dan status gizi pada mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

TINJAUAN PUSTAKA

Remaja

Remaja berasal dari kata adolescence yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah adolescence mempunyai arti yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Masa remaja didefinisikan sebagai periode antara umur 11-21 tahun dan merupakan masa perkembangan remaja menjadi dewasa dari segi biologis, emosi, sosial dan kognitif.

Pola Makan Remaja

Pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Anak sekolah terutama pada masa remaja tergolong pada masa pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun mental serta peka terhadap rangsangan dari luar. Konsumsi makanan merupakan salah satu faktor penting yang turut

menentukan potensi pertumbuhan dan perkembangan remaja

Status Gizi

Status gizi merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih.

Status gizi juga merupakan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh. Masalah kekurangan dan kelebihan gizi merupakan masalah penting karena selain mempunyai risiko terjadinya penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktivitas.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif bersifat deskriptif. Pada penelitian deskriptif, metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran/ menggolongkan/ mendiskripsikan (memaparkan) tentang suatu keadaan secara objektif.

Metode penelitian deskriptif digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang. Pada penelitian ini ingin menggambarkan konsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi kalori dan status gizi mahasiswa D3 keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

Populasi penelitian adalah mahasiswa Tk1-Tk3. Sampel yang diambil sebanyak 104 responden dengan lokasi penelitian yaitu asrama Ngudi Waluyo. Pengambilan data menggunakan kuesioner makanan cepat saji, minuman tinggi kalori dan pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk menentukan indeks masa tubuh mahasiswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Usia responden/ mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Umur Responden

Umur	Frekuensi	Prosentase
18	3	2.9%
19	12	11.5%
20	48	46.2%
21	34	32.7%
22	7	6.7%
Jumlah	104	100%

Sumber: Hasil Analisis, 2020

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan karakteristik umur responden berada pada rentang umur 18-22 tahun. Usia responden tersebut termasuk dalam kategori remaja akhir menurut Depkes (2009) dimana usia remaja akhir pada rentang 17-25 tahun (Amin dan Juniati, 2017). Menurut Hurlock (2009) remaja akhir berkisar pada usia 18-21 tahun. Pada masa ini individu mulai stabil dan mulai memahami arah hidup dan menyadari dari tujuan hidupnya serta mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas.

Karakteristik jenis kelamin responden dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
Perempuan	92	88.5%
Laki- Laki	12	11.5%
Jumlah	104	100%

Sumber: Hasil Analisis, 2020

Pada kategori jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan dimana dari hasil penelitian didapatkan 92 responden atau 88.5%. Responden atau mahasiswa D3 keperawatan didominasi oleh perempuan. Hal tersebut senada dengan penelitian Sari (2017) dan Sahputra (2015). Diungkapkan oleh Sahputra bahwa proporsi perempuan dalam pendidikan keperawatan memang jauh lebih besar daripada laki-laki. Profesi keperawatan yang didominasi kaum perempuan disebabkan karena sikap dasar perempuan yang identik sebagai sosok yang

ramah, sabar, telaten, lemah, lembut, berbelas kasih, dan gemar bersosialisasi.

Penilaian status gizi salah satunya dengan parameter indeks masa tubuh (IMT). Dari Tabel 3 didapatkan 61.5% responden dengan status gizi normal. Hal tersebut tidak terlepas dari pengelolaan nutrisi di asrama. Penelitian Wulandari (2019) menyebutkan bahwa ada hubungan antara IMT dengan asupan gizi. Hasil penelitian sebanyak 22.1% responden dengan berat badan lebih yang terdiri IMT Beresiko 8.7%, Obesitas I 9.6% dan Obesitas II 3.8%. Kelebihan berat badan bisa memunculkan sebuah masalah psikologis remaja. Hasil penelitian Wati dan Sumarmi (2017) menyatakan bahwa Remaja putri *overweight* cenderung memiliki citra tubuh yang negatif, sedangkan remaja putri *non overweight* cenderung memiliki citra tubuh yang positif.

Gambaran konsumsi makanan cepat saji, minuman ringan dapat dilihat pada Tabel 4

Tabel 3. Karakteristik Indeks Masa Tubuh Responden

Indeks Masa Tubuh	Frekuensi	Prosentase
Berat Badan Kurang <18.5	17	16.3%
Normal 18.5-22.9	64	61.5%
Berat badan lebih: Beresiko 23-24.9	9	8.7%
Obesitas I 25-29.9	10	9.6%
Obesitas II >30	4	3.8%
Jumlah	104	100%

Sumber: Hasil Analisis, 2020

Tabel 4. Distribusi Konsumsi Makanan Cepat Saji, Minuman Ringan Responden

No	Nama makanan/ Minuman	Frekuensi								Total	
		Tidak pernah		Jarang (1-2 kali sebulan)		Sering (3-5 kali seminggu)		Selalu (1-3 kali sehari)			
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Ayam Goreng/ Geprek	5	16.3	81	61.5	15	8.7	3	9.6	104	100
2	Pizza	23	22.1	66	63.5	13	12.5	2	1.9	104	100
3	Kentang Goreng	23	22.1	66	63.5	13	12.5	2	1.9	104	100
4	Mie Instan	4	3.8	64	61.5	33	31.7	3	2.9	104	100
5	Bakso/ Cilok	4	3.8	56	53.8	40	38.5	4	3.8	104	100
6	Gorengan	2	1.9	39	37.5	48	46.2	15	14.4	104	100
7	Sosis	11	10.6	59	56.7	31	29.8	3	2.9	104	100
8	Minuman Karbonasi	40	38.5	53	51	10	9.6	1	1	104	100
9	Teh Kemasan	33	31.7	60	57.7	8	7.7	3	2.9	104	100
10	Kopi	49	47.1	35	33.7	18	17.3	2	1.9	104	100
11	Cokelat	23	22.1	46	44.2	32	30.8	3	2.9	104	100

Sumber: Hasil Analisis, 2020

Keterangan: n = Jumlah

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa tidak ada mahasiswa yang tidak pernah mengonsumsi makanan cepat saji. Hal ini sejalan dengan Widyantara (2014) menyatakan bahwa 100% mahasiswa pernah mengonsumsi makanan cepat saji. Widyantara juga menjelaskan sebanyak 58,4% memiliki kebiasaan makan makanan cepat saji (fast food) dengan frekuensi sering. Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji mungkin terbawa sejak dari SMA. Hasil penelitian Widawati (2018) bahwa 47.8% siswa SMA mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi sering.

Hasil penelitian berdasarkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang sering (3-5 kali seminggu) dikonsumsi adalah Gorengan sebesar 46.2% disusul konsumsi bakso/cilok sebesar 38.5%. Jajanan gorengan dan bakso memang sangat mudah

ditemukan di area sekitar asrama. Gorengan merupakan makanan yang sering dijual di pedagang kaki lima. Gorengan merupakan makanan yang diolah menggunakan minyak yang memiliki rasa renyah, gurih, enak dengan harga terjangkau. Minyak untuk menggoreng dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti kegemukan, penyumbatan pembuluh darah, stroke dan kanker (Fauziah, 2013).

Bakso juga termasuk makanan yang digemari oleh masyarakat terutama mahasiswa yang tinggal di area sekitar kampus. Berdasarkan informasi nilai gizi di atas dapat diketahui bahwa mengonsumsi 75 gram bakso dapat memenuhi kebutuhan harian protein 7.53%, lemak 13.20% dan

karbohidrat 2.49%. 1 kemasan bakso berisi 5 buah bakso yang rata-rata mempunyai berat ± 15 gram. Kalsium oksalat yang terkandung dalam 75 gram bakso sapi adalah 0.74 gram atau setara dengan 740 mg (Sari dan Widjanarko, 2015).

Bakso/ cilok yang beredar disekitar kampus perlu menjadi perhatian kita semua terutama mahasiswa. Berdasarkan hasil sebuah penelitian Fauziah bahwa cilok yang beredar di lingkungan Universitas Jember sebagian besar tidak aman dikonsumsi karena positif mengandung bahan berbahaya boraks, sedangkan untuk sampel bakso masih ada beberapa (5 sampel) yang terdeteksi mengandung boraks. Ditinjau dari kebersihannya, bakso dan cilok yang beredar di lingkungan Universitas Jember masih kurang karena kandungan TPC-nya sebagian besar masih diatas standar SNI 01- 3818-1995 tentang Bakso Daging, yaitu 105 koloni/g (Fauziah, 2014).

Berdasarkan Tabel 4 Jenis minuman ringan yang sering (3-5 kali seminggu) dikonsumsi yaitu coklat sebanyak 30.8%. Minuman coklat banyak mengandung pemanis. Konsumsi minuman berpemanis berlebih pada remaja akan menimbulkan berbagai masalah gizi seperti meningkatkan risiko gangguan metabolik sindrom, obesitas dan gangguan pada remaja putri seperti menarche dini dan resiko depresi (Barrio, Martin, Muller dan Pabayo dalam Nurjayanti, 2020).

Disamping itu berdasarkan tabel 4 jenis minuman yang tidak pernah dikonsumsi oleh responden/ mahasiswa dari urutan teratas adalah kopi, minuman berkarbonasi

dan teh kemasan. Kebutuhan akan minum mahasiswa diasrama sudah disediakan berupa air putih dan tersedia air panas untuk pembuatan teh hangat dan sebagainya. Kopi merupakan jenis minuman yang sedang ngetrend saat ini, tetapi hal tersebut berbanding terbalik dengan penelitian. Hasil penelitian menjelaskan bahwa responden yang tidak pernah mengkonsumsi kopi sebanyak 47.1%. Hal tersebut senada dengan penelitian Meliala (2017) bahwa usia penikmat kopi paling banyak pada usia 27-35 tahun sebanyak 46.6% dan pada kategori 18-25 tahun hanya 33%.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa memiliki status gizi yang normal.
2. Tidak ada mahasiswa yang tidak pernah mengkonsumsi makanan cepat saji dan minuman ringan.
3. Jenis konsumsi makanan cepat saji yang sering (3-5 kali seminggu) dikonsumsi oleh mahasiswa adalah gorengan sebesar 46.2% disusul konsumsi bakso/cilok sebesar 38.5%.
4. Jenis minuman ringan yang sering (3-5 kali seminggu) dikonsumsi mahasiswa yaitu coklat sebanyak 30.8%

Saran

1. Saran bagi pengelola asrama diharapkan dapat memberikan pembelajaran pentingnya konsumsi makanan seimbang dan bergizi, serta melarang mahasiswa untuk membeli jajan diluar. Saran bagi mahasiswa mengurangi jajan diluar dan menggiatkan kegiatan olahraga seperti senam sehat hari jumat.
2. Saran bagi pemerintah, hasil penelitian ini dapat sebagai referensi/ bahan sosialisasi kepada remaja terkait pemntingnya gizi seimbang dan pola makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M dan Juniati, D. 2017. *Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny*. Jurnal Ilmiah Matematika. Vol 2 No 6 Hal 33- 42.
- Dewi, N. 2014. *Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food dan Status Gizi dengan Usia Menarche Dini Pada Siswi Sekolah Dasar di Surakarta*. Skripsi. Surakarta. UMS.
- Fauziah, RR. 2014. *Kajian Keamanan Pangan Bakso Dan Cilok Yang Berdar Di Lingkungan Universitas Jember Ditinjau Dari Kandungan Boraks, Formalin Dan TPC*. Jurnal Agroteknologi. Vol 8 No 1 Hal 67-73.
- Hastuti, D.T. 2008. *Faktor Risiko Frekuensi Konsumsi Fast Food Terhadap Kejadian Kegemukan (Overweight) Pada Remaja Di SMA Batik 1 Surakarta [SKRIPSI]*. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hurlock, Elizabeth B. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga.
- Meliara RRASD. 2017. *Tingkat Konsumsi Kopi Berdasarkan Pendapatn, Usia, Dan Harga Di Kota Depok*. Naskah Publikasi Skripsi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nurlela J. 2015. *Hubungan antara status gizi dengan kebiasaan mengkonsumsi fast food dan soft drink*. [Skripsi]. Bandar Lampung. Universitas Lampung.
- Nurjayanti E Rahayu NS, dan Fitriani A. *Pengetahuan Gizi, Durasi Tidur, Dan Screen Time Berhubungan Dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Siswa SMP Negeri 11 Jakarta*. Jurnal ARGIPA. Vol 5, No 1, Hal 34-43.
- Sagala NFA, Ardiani F, dan Lubis Z. 2017. *Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food), Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Padangsidempuan*. Repositori Universitas Sumatera Utara. Hal 1-7.
- Sari HA dan Widjanarko SB.2015. *Karakteristik Kimia Bakso Sapi (Kajian Proporsi Tepung Tapioka: Tepung Porang Dan Penambahan Nacl)*. Jurnal Pangan dan Agroindutri. Vol 3 No 3 Hal 784.
- Sari DACYS, Wijaya D, dan Purwandari R. 2017. *Hubungan Persepsi Mahasiswa tentang Profesi Keperawatan dengan Motivasi Melanjutkan Pendidikan Profesi Ners di PSIK Universitas Jember*.

- e-Jurnal Pustaka Kesehatan, Vol.5 No.3 hal 505-512.
- Sekolah Tinggi Teologia Jakarta. 2019. *Kehidupan asrama, Sekolah Tinggi Filsafat Teologia Jakarta*. <http://sttjakarta.ac.id/?q=content/kehidupan-asrama>. Diakses 1 Maret 2020.
- Setyowati, D dan Yunanto, TK. 2019. *Layanan Pesan-Antar Makanan Jadi Tren, Riset Nielsen: GoFood Pionirnya*. <https://katadata.co.id/berita/2019/09/19/layanan-pesan-antar-makanan-jadi-tren-riset-nielsen-gofood-pionirnya>. Diakses 1 Maret 2020.
- Stang, J. 2008. *Nutrition in Adolescence*. In: Kathleen M,L. Escott-Stump,S. Krause's *Food & Nutrition Therapy*, International Edition. Amerika: Saunders Elsevier. 248-249.
- Sahputra N. 2009. *Hubungan konsep diri dengan prestasi akademik mahasiswa S1 keperawatan semester III kelas ekstensi PSIK FK USU*. Jurnal. [serial online]. 2009. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/33255>
- Tim Perawat Kesehatan. 2020. *Syarat Menjadi Perawat* <http://perawatankesehatan.com/syarat-menjadi-perawat/>
- Wati DK dan Sumarmi S. 2017. *Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional*. *Jurnal Amerta Nutrition*. Hal 398-405
- Widawati. 2017. *Gambaran Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Remaja Di SMA N 1 Kampar Tahun 2017*. *Jurnal Gizi*. Vol 2 No 2 Hal 146-159.
- Widyantara KIS, Zuraida R, dan Wahyuni A. 2014. *The Relation of Fast Food Eating Habits, Physical Activity And Nutrition Knowledge With The Nutritional Status of First Year Medical Student of University of Lampung 2013*. *Medical Journal of Lampung University*. Vol 3 No 3 (2014) hal 77-85.
- Wulandari, AR. Widari, D dan Muniroh, L. 2019. *Hubungan Asupan Energi, Stres Kerja, Aktifitas Fisik, dan Durasi Waktu Tidur dengan IMT pada Manajer Madya Dinas Pemerintah Kota Surabaya*. *Jurnal Amerta Nutrition*. Vol 3 No 1. Hal 40-45