

KONSUMSI MAKANAN PEDAS PADA MAHASISWA PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA KONSENTRASI TATA BOGA

*(Spicy Food Consumption In Family Welfare Education Students Culinary
Concentration)*

Salsabila Mutiara Diza¹, Kasmita^{*2}, Yuliana³, Sari Mustika⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: kasmita70@fpp.unp.ac.id

ABSTRACT

The aim of this research is to analyze the consumption of spicy food among family welfare education students with a culinary concentration based on research indicators. The indicators in this research are the type of food, the amount of food and the frequency of food consumption. The type of research used is correlational research, the data source in this research is family welfare education students with a culinary concentration, totaling 114 respondents. The data collection technique used is to fill out a questionnaire (google form) to obtain complete and clear food consumption information. spicy for family welfare education students with a concentration in Culinary Management. The research results show that on average family welfare education students with a concentration in Culinary Management consume spicy food with a frequency of 1-2 times/week (43%) with consumption of 1 portion (79%) and the way to get this food is to buy it (78%). From the research results, it can be interpreted that the consumption of spicy food among family welfare education students concentrating on Culinary Management is still within safe limits.

Keyword: Consumption Pattern, Spicy Food

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis konsumsi makanan pedas pada mahasiswa pendidikan kesejahteraan keluarga konsentrasi Tata Boga yang didasari oleh indikator penelitian, Adapun indikator dalam penelitian ini yaitu jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi konsumsi makanan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional, sumber data pada penelitian ini yaitu mahasiswa pendidikan kesejahteraan keluarga konsentrasi Tata Boga dengan jumlah 114 responden, adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan cara pengisian kuesioner (*googleform*) untuk memperoleh informasi yang lengkap dan jelas tentang konsumsi makanan pedas pada mahasiswa pendidikan kesejahteraan keluarga konsentrasi Tata Boga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa pendidikan kesejahteraan keluarga konsentrasi Tata Boga mengkonsumsi makanan pedas dengan frekuensi 1-2 kali/minggu sebanyak (43%) dengan jumlah konsumsi 1 porsi sebanyak (79%) dan cara mendapatkan makanan tersebut dengan cara dibeli (78%). Dari hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwasanya konsumsi makanan pedas pada mahasiswa pendidikan kesejahteraan keluarga Konsentrasi Tata Boga masih dalam batas aman.

Kata kunci: Pola Konsumsi, Makanan Pedas

How to Cite: Salsabila Mutiara Diza¹, Kasmita², Yuliana^{*3}, Sari Mustika^{*4}. 2024. Konsumsi Makanan pada Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga. Jurnal Pendidikan Tata Boga dan Teknologi, Vol 5 (2): pp. 230-235, DOI: 10.24036/jptbt.v5i2.12953



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

PENDAHULUAN

Pada saat ini tren makanan sangat berkembang di kalangan mahasiswa mulai dari makanan ringan hingga makanan berat dengan berbagai citarasa, salah satunya pada makanan dengan sensasi pedas. Seiring dengan berkembangnya citarasa kuliner ini menyebabkan terjadinya perubahan pola konsumsi dari makanan dengan citarasa tradisional, ke citarasa dengan sensasi tertentu, salah satunya makanan bersensasi pedas. Konsumsi makanan dengan sensasi pedas dikalangan mahasiswa cukup tinggi, berdasarkan hasil penelitian pendahuluan menunjukkan bahwa (100%) mahasiswa yang pernah mengkonsumsi makanan pedas dengan frekuensi konsumsi makanan pedas 1-2 kali/ minggu (36,4%), 3-4 kali/minggu (29,5%), 5-6 kali/ minggu(11,4%), setiap hari (22,7%). Namun seiring juga dengan keluhan yang dialami mahasiswa setelah mengonsumsi makanan bersensasi pedas tersebut, dimana terdapat (63,6%) mahasiswa merasakan sakit perut setelah mengkonsumsi makanan pedas, (31,8%) mengalami diare dan (25%) mengalami asam lambung kumat dan (65,9%) mengganggu aktivitas mahasiswa. Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan keluarga, sudah mendapatkan pengetahuan tentang konsumsi makanan yang baik pada mata kuliah ilmu gizi dan ilmu bahan makanan seharusnya mahasiswa mengetahui bahwa makanan pedas yang mengandung zat *capsaicin* yang didapat dari cabe yang jika dikonsumsi berlebihan dapat membahayakan tubuh. Namun konsumsi makanan pedas tetap menjadi salah satu pilihan makanan di kalangan mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan keluarga.

Makanan pedas adalah makanan yang memiliki sensasi pedas, panas dan terbakar ketika mengkonsumsinya, Sensasi ini dihasilkan dari zat *Capsaicin* yang merupakan sebuah senyawa *alkaloid* yang dapat dijadikan sebagai zat tambahan pada makanan untuk memberikan sensasi pedas dalam makanan yang dibuat (Nuraeni & Rostinawati, 2018). Makanan pedas yang berbahan dasar cabai, saos, sambel dan merica mengandung zat *Capsaicin* yang bermanfaat sebagai penghilang rasa sakit, anti kanker dan juga dapat meningkatkan nafsu makan, akan tetapi jika dikonsumsi secara berlebihan dapat melukai lambung (Bella dkk, 2022). Kebiasaan mengkonsumsi makanan pedas lebih dari satu kali dalam sepekan selama minimal enam bulan jika dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan iritasi pada mukosa lambung (Wijaya, Hamdani, & Herlinda, 2020). Berdasarkan hasil penelitian AI Nur Holillah (2022) tentang hubungan antara pola makan dan kebiasaan konsumsi makanan pedas, “(61,8%) mahasiswa keperawatan tingkat akhir memiliki kebiasaan konsumsi makanan pedas yang buruk”.

Pola konsumsi atau pola makan adalah informasi tentang jenis dan jumlah makanan yang dimakan oleh individu atau kelompok orang pada waktu tertentu, dan asupan makanan dapat dinilai berdasarkan jumlah dan jenis makanan yang dimakan (Ari Istiany, 2016). Pola makan terdiri dari tiga komponen dasar yaitu frekuensi, jumlah dan jenis makanan, apabila salah satu komponen tidak ada terpenuhi maka dapat berdampak pada kondisi kesehatan tubuh seseorang (Sri Rahtul, 2022). Pola konsumsi makanan dapat diukur secara kuantitatif dengan melihat jenis makanan, takaran berat, porsi dan frekuensi. Sedangkan secara kualitatif dapat dilihat melalui jenis dan komposisi makanan saja. (Nisak & Mahmudiono, 2017). Pola konsumsi makanan dengan cita rasa tertentu seperti rasa pedas cenderung meningkat karena mahasiswa dominan menyukai makanan dengan citarasa pedas yang cocok dengan lidahnya seperti mie ayam, bakso aci, dsb (Oktaviani, 2021).

BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan adalah korelasional, Menurut Sugiyono (2016) penelitian korelasional merupakan tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya korelasi antara dua atau beberapa variabel. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode perkiraan makan (*Estimated Food Records*) metode ini juga dikenal sebagai metode *dairy record* yang melibatkan pencatatan jenis makanan, frekuensi konsumsi dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Cara mengetahui informasi tersebut dengan mengajukan beberapa pertanyaan mengenai pola konsumsi makanan pedas. Dalam kuesioner metode perkiraan makan (*Estimated Food Records*) responden akan diminta untuk memberikan informasi terkait apasaja jenis makanan pedas yang dikonsumsi, berapa frekuensi konsumsi makanan pedas dalam seminggu dan berapa jumlah konsumsi makanan pedas yang dikonsumsi dalam satuan porsi/bungkus. Penelitian ini dilaksanakan di prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang pada bulan Desember - Januari 2024. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga yang mana sampelnya berjumlah 114 orang mahasiswa. Pada penelitian ini terdapat 1 variabel yaitu makanan pedas, data yang digunakan adalah data primer yang didapat melalui pengisian kuesioner, Sugiyono (2017:193) mengemukakan bahwa, “kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya”. Dalam penelitian ini tujuan dari penyebaran angket adalah untuk memperoleh informasi lengkap tentang konsumsi makanan pedas pada mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga. Instrumen

yang digunakan harus dilakukan uji coba terlebih dahulu, dengan tujuan memperbaiki dan menyempurnakan angket yang akan digunakan untuk pengambilan data yang sesungguhnya. Uji coba yang dilakukan bertujuan untuk memeriksa kesahihan (validitas), baik isi maupun validitas konstruk serta kehandalan (reliabilitas), sehingga angket tersebut memenuhi syarat untuk digunakan. Uji coba pada penelitian ini menggunakan rumus *Product Moment* serta reliabilitas memakai rumus *Alpha Cronbach*. Alat yang digunakan untuk mengolah data yaitu *Microsoft excel* dan *SPSS 27* yang kemudian dicari sebaran data serta teknik klasifikasi data yang bersumber pada skor dengan rumus *Mi* dan *Sdi*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran karekteristik responden

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

Tabel 1. Kareakteristik jenis kelamin responden penelitian $n= 114$

Jenis kelamin	n	Persentase (%)
Laki-laki	108	95%
Perempuan	6	5%
Jumlah	114	100%

Sumber: Data Primer (2024)

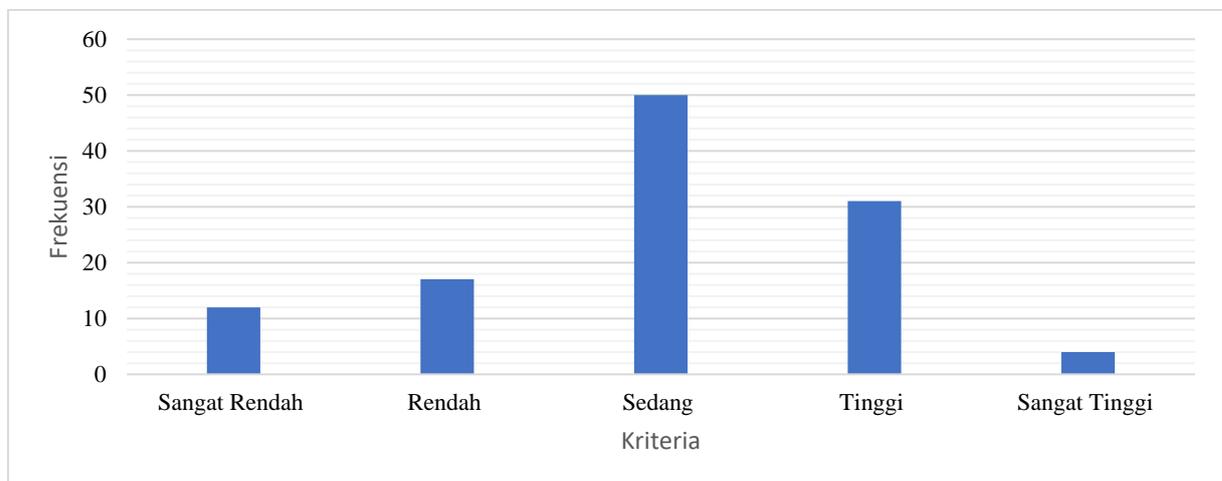
Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 114 orang sampel penelitian menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 108 mahasiswa (95%) dan 6 mahasiswa (5%) berjenis kelamin laki-laki. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas sampel pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan.

2. Deskripsi Data Konsumsi Makanan Pedas

Tabel 2. Klasifikasi pengkategorian data variabel konsumsi makanan pedas

Kriteria	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < M - 1,5SD$	12	11%
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	17	15%
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	50	44%
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	31	27%
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	4	3%
Jumlah		114	100%

Sumber: Olah data SPSS Versi 27



Gambar 1. Histogram kategori data variabel konsumsi makanan pedas

Sumber: Olah data *Microsoft Excel*

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari 114 orang responden untuk variabel konsumsi makanan pedas ada 12 responden (11%) memberikan respon sangat rendah, 17 responden (15%) memberikan respon rendah, 50 responden (44%) memberikan respon sedang, 31 responden (27%) memberikan respon tinggi dan 4 responden (3%) memberikan respon sangat tinggi.

3. Deskripsi data jenis, jumlah dan frekuensi makanan pedas

- a. Jenis makanan pedas pada penelitian ini yaitu bakso pedas, seblak, mie pedas berlevel, ayam geprek, mie ayam, mie instan pedas, cemilan pedas dan pangsit pedas. Pada jenis makanan pedas ini terdapat (86%) pernah konsumsi bakso pedas, (90%) pernah konsumsi seblak, (83%) pernah konsumsi mie pedas berlevel, (96%) pernah konsumsi ayam geprek, (89%) pernah konsumsi mie ayam, (85%) pernah konsumsi mie instan pedas, (68%) pernah konsumsi cemilan pedas dan (65%) pernah konsumsi pangsit pedas.
- b. Jumlah konsumsi makanan pedas (porsi/bungkus)

Tabel 3. Jumlah konsumsi makanan pedas

No	Makanan pedas	1 porsi	2 porsi	3 porsi
1	Bakso pedas	84%	2%	0%
2	Seblak	90%	0%	0%
3	Mie pedas berlevel	80%	3%	0%
4	Ayam geprek	92%	4%	0%
5	Mie ayam	83%	6%	1%
6	Mie instan pedas	80%	5%	0%
7	Cemilan pedas	67%	1%	0%
8	Pangsit pedas	54%	11%	0%

Sumber: Olah data Microsoft excel (2024)

Berdasarkan gambar 18, diketahui terdapat (84%) responden yang mengkonsumsi bakso pedas sebanyak 1 porsi, (2%) responden mengkonsumsi 2 porsi, (90%) responden mengkonsumsi seblak sebanyak 1 porsi, (80%) responden yang mengkonsumsi mie pedas berlevel sebanyak 1 porsi, (3%) responden mengkonsumsi 2 porsi, (92%) responden yang mengkonsumsi ayam geprek sebanyak 1 porsi, (4%) responden mengkonsumsi 2 porsi, (83%) responden yang mengkonsumsi mie ayam sebanyak 1 porsi, (6%) responden mengkonsumsi 2 porsi, (1%) responden mengkonsumsi 3 porsi, (80%) responden yang mengkonsumsi mie instan pedas sebanyak 1 porsi, (5%) responden mengkonsumsi 2 porsi, (67%) responden yang mengkonsumsi cemilan pedas sebanyak 1 porsi, (1%) responden mengkonsumsi 2 porsi dan (54%) responden yang mengkonsumsi pangsit pedas sebanyak 1 porsi, (11%) responden mengkonsumsi 2 porsi,

- c. Frekuensi konsumsi makanan pedas (Minggu)

Tabel 4. Frekuensi konsumsi makanna pedas

No	Makanan pedas	1	2	3	4
1	Bakso pedas	48%	33%	7%	2%
2	Seblak	49%	28%	6%	0%
3	Mie pedas berlevel	45%	31%	12%	1%
4	Ayam geprek	21%	39%	32%	4%
5	Mie ayam	51%	36%	5%	2%
6	Mie instan pedas	42%	32%	16%	3%
7	Cemilan pedas	39%	34%	12%	4%
8	Pangsit pedas	46%	24%	3%	1%

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

Berdasarkan gambar 19, diketahui (48%) responden mengkonsumsi bakso pedas dengan frekuensi 1-2 kali/minggu, (33%) responden mengkonsumsi 3-4 kali/minggu, (7%) mengkonsumsi 5-6 kali dan (2%) mengkonsumsi setiap hari, (49%) responden mengkonsumsi seblak dengan frekuensi 1-2 kali/minggu, (28%) responden mengkonsumsi 3-4 kali/minggu, (6%) mengkonsumsi 5-6 kali dan tidak ada yang mengkonsumsi setiap hari, (45%) responden mengkonsumsi mie pedas berlevel dengan frekuensi 1-2 kali/minggu, (31%) responden mengkonsumsi 3-4 kali/minggu, (12%) mengkonsumsi 5-6 kali dan (1%) mengkonsumsi setiap hari, (21%) responden mengkonsumsi ayam geprek dengan frekuensi 1-2 kali/minggu, (39%) responden mengkonsumsi 3-4 kali/minggu, (32%) mengkonsumsi 5-6 kali dan (4%) mengkonsumsi setiap hari, (51%) responden mengkonsumsi mie ayam dengan frekuensi 1-2 kali/minggu, (36%) responden mengkonsumsi 3-4 kali/minggu, (5%) mengkonsumsi 5-6 kali dan (2%) mengkonsumsi setiap hari, (42%) responden mengkonsumsi mie instan pedas dengan frekuensi 1-2 kali/minggu, (32%) responden mengkonsumsi 3-4 kali/minggu, (16%) mengkonsumsi 5-6 kali dan (3%) mengkonsumsi setiap hari, (39%) responden mengkonsumsi cemilan pedas dengan frekuensi 1-2 kali/minggu, (34%) responden mengkonsumsi 3-4 kali/minggu, (12%) mengkonsumsi 5-6 kali dan (4%) mengkonsumsi setiap hari, (46%) responden mengkonsumsi bakso pedas dengan frekuensi 1-2 kali/minggu, (24%) responden mengkonsumsi 3-4 kali/minggu, (3%) mengkonsumsi 5-6 kali dan (1%) mengkonsumsi setiap hari,

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 114 responden pada variabel konsumsi makanan pedas didapatkan bahwa rata-rata frekuensi konsumsi makanan pedas (2,39) atau setara dengan 1-2 kali/minggu, rata-rata jumlah konsumsi (1,70) atau setara dengan rata-rata 1 porsi/ minggu, dan cara mendapatkan makanan tersebut dengan cara dibeli. Selain itu juga didapatkan bahwa (76%) mahasiswa merasakan dampak setelah mengkonsumsi makanan pedas, Adapun dampak yang dirasakan seperti (20%) mahasiswa merasakan nyeri pada ulu hati, (28%) merasa sakit perut, (14%) mengalami diare dan (10%) merasa asam lambung naik.

Menurut (Wijaya, Hamdani, & Herlinda, 2020) mengkonsumsi makanan pedas lebih dari satu kali dalam seminggu selama minimal enam bulan dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan iritasi pada mukosa lambung. Sedangkan menurut Retno Wulandari (2023) mengatakan pada suatu kesempatan bahwa "Batasan konsumsi makanan pedas masing-masing orang tidak sama, ada yang memiliki lambung *sensitive* terhadap pedas, ada pula yang tidak. Hal tersebut tergantung dengan kekebalan tubuh masing-masing orang".

Dari beberapa penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa konsumsi makanan pedas pada mahasiswa PKK Konsentrasi Tata Boga **masih diambang dibatas aman** karna hanya mengkonsumsi makanan pedas dengan frekuensi 1-2 kali/ minggu seperti yang disarankan oleh Wijaya dkk, 2020. Akan tetapi hal ini tetap diwaspadai mengingat (76%) mahasiswa merasakan dampak setelah mengkonsumsi makanan pedas tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang konsumsi makanan pedas pada mahasiswa pendidikan kesejahteraan keluarga konsentrasi Tata Boga dapat diambil kesimpulan rata-rata mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga mengkonsumsi makanan pedas dengan skor frekuensi (2,39) atau setara dengan 1-2 kali/minggu sebanyak (43%) dengan jumlah konsumsi (1,70) atau setara dengan 1 porsi sebanyak (79%) dan cara mendapatkan makanan tersebut dengan cara dibeli dengan skor (78%).

Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa konsumsi makanan pedas pada mahasiswa PKK Konsentrasi Tata Boga **masih diambang dibatas aman** karna hanya mengkonsumsi makanan pedas dengan frekuensi 1-2 kali/ minggu seperti yang disarankan oleh Wijaya dkk, 2020. Akan tetapi hal ini tetap diwaspadai mengingat (76%) mahasiswa merasakan dampak setelah mengkonsumsi makanan pedas tersebut.

DAFTAR REFERENSI

- Ai Nur Holilah , Badriah, & Restiati. (2022). *Hubungan Antara Pola Makan Dan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Pedas Dengan Sindrom Dyspepsia Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir STIKkes Kuningan 2022*. STIKkes Kuningan .
- Bela, Widajati, & Adelina. (2022). Hubungan Konsumsi Lemak Hewani, Makanan Pedas, dan Minuman Tinggi Kafein Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang. *Jurnal Nutriture, Vol 1(2)*, Hal 21-28.

- Nuraeni, I., & Rostinawati, T. (2018). Review: Perkembangan Produksi Hasil Metabolisme Sekunder Capcaisin dengan Berbagai Metode In Vitro. *Farmaka*, *XVI*, 231- 239.
- Sri Rahtul Hasyanah, 2022. "Hubungan pola makan dengan status gizi remaja usia 16-18" *Skripsi* Padang: Program studi pendidikan kesejahteraan keluarga Universitas Negeri Padang.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Wijaya, Hamdani, & Herlinda. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Syndrom Dispepsia Di Rumah Sakit Bhayangkata Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, *3(1)*, 58-68.