

PERILAKU KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI MAHASISWA IKK TATA BOGA UNP

(Fast Food Consumption Behavior of Family Welfare Science Students Padang State University)

Monica Rivany Melpita¹, Anni Faridah^{*2}, Yuliana³, Rahmi Holinesti⁴

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

*Corresponding author, e-mail: 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 fast food consumption behavior of IKK Culinary Arts students at Padang State University with indicators of knowledge, attitudes and actions. 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 219 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 of consuming fast food was in the moderate category with a percentage of 82%, and the actions of students in consuming fast food were in the moderate category with a percentage of 56%. From these results it can be interpreted that fast food consumption among IKK Tata Boga UNP students is still within safe limits.

Keywords: Consumption Behavior, Fast Food, Knowledge, Attitude, Action

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 perilaku konsumsi makanan cepat saji mahasiswa IKK Tata Boga Universitas Negeri Padang dengan indikator pengetahuan, sikap dan tindakan. Jenis penelitian ini adalah penelitian 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 219 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 82%, dan tindakan mahasiswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji berada pada kategori sedang dengan persentase 56%. 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, Pengetahuan, Sikap, Tindakan

How to Cite: Monica Rivany Melpita¹, Anni Faridah^{*2}, Yuliana³, Rahmi Holinesti⁴. 2024. Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa IKK Tata Boga Universitas Negeri Padang. Jurnal Pendidikan Tata Boga dan Teknologi, Vol 6 (1): pp. 1-8, DOI: 10.24036/jptbt.v6i1.26747



PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang pesat di berbagai bidang industri. Salah satunya perkembangan industri pangan, yaitu 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 yang penggunaannya tidak sesuai standar.

Bahan tambahan pangan merupakan bahan tambahan yang berfungsi untuk meningkatkan kualitas pangan. Dalam peraturan pemerintah Indonesia No.86 tahun 2019 yang dimaksud dengan bahan tambahan pangan yaitu bahan yang ditambahkan ke dalam pangan untuk mempengaruhi sifat dan bentuk pangan. Bahan tambahan pangan yang ditambahkan pada makanan berguna untuk meningkatkan kualitas pangan, memperpanjang umur simpan, membuat pangan menjadi lebih baik, enak, renyah dan gurih di mulut, memberi warna dan aroma yang menarik sehingga meningkatkan selera makan dan yang paling penting adalah menghemat biaya sehingga menjadi daya tarik tersendiri bagi konsumen untuk mengonsumsinya (Faridah, 2018).

Salah satu bahan tambahan pangan yang sering digunakan dalam makanan cepat saji adalah *Monosodium Glutamat* (MSG) yang merupakan gabungan dari dua macam garam organik yaitu sodium dan glutamat, menurut WHO batas konsumsi MSG adalah 120 mg/kg berat badan dalam satu hari, penggunaan MSG yang melebihi batas standar yang telah ditetapkan dan dikonsumsi terus-menerus akan membahayakan kesehatan (Wathoni *et al.*, 2023). Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang penulis lakukan pada tanggal 7 Juni 2024 terhadap 30 orang mahasiswa mengenai perilaku konsumsi makanan cepat saji mahasiswa IKK Tata Boga UNP dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form*, hasil survey menunjukkan bahwa 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 berjudul “Dampak Mengonsumsi Monosodium Glutamat (MSG) dalam Perkembangan Otak Anak”, hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa pola konsumsi makanan yang mengandung MSG dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan.

Sebagian besar mahasiswa tinggal di kos dan jauh dari orang tua sehingga mereka bisa bebas memilih dan membeli makanan apa yang ingin dikonsumsi. Pada penelitian pendahuluan, didapatkan bahwa mahasiswa lebih suka membeli daripada memasak makanan sendiri dengan berbagai alasan di antaranya yaitu karena lebih praktis, *simple*, harganya murah, menghemat waktu, malas memasak, cepat dan mudah didapatkan serta sesuai dengan selera mereka.

Berhubungan dengan kebiasaan pemilihan makanan, mahasiswa lebih mementingkan selera dan keinginan diri daripada memperhatikan kandungan gizi makanan yang hendak dikonsumsi, hal ini terjadi karena mahasiswa sering menghabiskan waktu di luar dan memiliki jadwal yang padat, membuat mahasiswa kurang peduli dengan hal tersebut. Hal ini didorong juga dengan banyaknya warung makanan cepat saji yang tersebar di sekitar kampus yang menyediakan berbagai makanan instan, siap saji dan praktis dengan harga yang murah sehingga mahasiswa memiliki banyak pilihan dalam mengonsumsinya. Hasil penelitian pendahuluan menunjukkan bahwa mahasiswa menyukai makanan cepat saji yang umumnya menggunakan MSG, makanan cepat saji yang sering dikonsumsi mahasiswa pada siang hari adalah ayam geprek, sementara untuk malam hari mereka lebih sering mengonsumsi bakso dan mie instan. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Ratih *et al.*, (2022) tentang alasan mahasiswa dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi yaitu harga, suasana hati dan kenyamanan.

Berdasarkan hasil observasi penulis, kandungan MSG yang terdapat dalam satu porsi bakso yaitu 580 mg/120 gr, pada satu porsi mie instan mengandung 1030 mg/75 gr, sementara MSG yang terkandung dalam 120 gr ayam geprek yaitu 800 mg. Konsumsi makanan cepat saji di kalangan mahasiswa cukup tinggi, berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang penulis lakukan pada tanggal 7 Juni 2024 terhadap 30 orang mahasiswa mengenai perilaku konsumsi makanan cepat saji mahasiswa IKK Tata Boga UNP dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form*, hasil survey menunjukkan bahwa (100%) mahasiswa pernah mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi konsumsi 1-2 kali/minggu sebanyak 17 orang (56,6%), 3-4 kali/minggu sebanyak 10 orang (33,3%), 5-6 kali/minggu (6,6%) sebanyak 2 orang dan setiap hari sebanyak 1 orang (3,3%).

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa IKK Tata Boga UNP, sebagai mahasiswa Tata Boga yang sudah dibekali pengetahuan ilmu bahan makanan, harus bisa memilih makanan yang sehat untuk dikonsumsi. Pada penelitian pendahuluan yang penulis lakukan tanggal 7 Juni 2024 terhadap 30 orang mahasiswa mengenai pengetahuan mahasiswa IKK Tata Boga UNP tentang makanan cepat saji dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form*, didapatkan hasil bahwa pengetahuan mahasiswa

mengenai makanan cepat saji tergolong tinggi. Menurut Widyastuti (2018) seseorang akan lebih berhati-hati dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi jika memiliki pengetahuan yang baik mengenai makanan cepat saji.

Sebagai mahasiswa Tata Boga yang sudah mendapatkan pengetahuan tentang ilmu bahan makanan 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.

BAHAN DAN METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2024 di Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan, Universitas Negeri Padang. Variabel yang akan diteliti pada penelitian ini adalah perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan indikator pengetahuan, sikap dan tindakan. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif IKK Tata Boga UNP angkatan 2019-2023 yang berjumlah 481 orang. Sampel pada penelitian ini adalah 219 orang mahasiswa yang diambil dengan menggunakan teknik *Proportionated Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebar kuesioner, dimana untuk indikator pengetahuan menggunakan instrumen tes dengan skala guttman, indikator sikap menggunakan kuesioner tertutup dengan skala likert dan tindakan menggunakan instrumen *semi food frequency quesioner* dengan skala likert. Sebelum menggunakan instrumen dilakukan uji coba terlebih dahulu kepada 30 orang mahasiswa diluar sampel dengan menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas serta untuk indikator pengetahuan dengan tambahan uji taraf kesukaran dan uji daya beda soal. Setelah data teruji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis dengan menggunakan bantuan program aplikasi SPSS versi 25.00 dengan melakukan uji persyaratan analisis seperti uji normalitas, deskripsi data dan klasifikasi pengkategorian data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian mengenai perilaku konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa IKK Tata Boga UNP, maka didapatkan hasil berikut ini:

A. Hasil Penelitian

1. Uji normalitas

Pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan tes *One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test*, jika nilai signifikan (sig) > 0,05 maka data berdistribusi normal. Jika nilai signifikan (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		219
Normal Parameters ^{a,b}	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 ^{c,d}

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	16	7%
Perempuan	203	93%
Total	219	100%

Sumber: Data primer (2024)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 219 orang sampel penelitian menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 mahasiswa (7%) dan 203 mahasiswa (93%) berjenis kelamin perempuan.

3. Deskripsi Data Pengetahuan Makanan Cepat Saji

Data pengetahuan makanan cepat saji diperoleh dengan menyebar kuesioner kepada 219 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 statistic 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

Kriteria Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
X > 75%	Baik	130	59%
56-74%	Cukup	57	26%
< 55%	Kurang	32	15%
Total		219	100%

Sumber: Olah data Microsoft excel (2024)

Berdasarkan tabel di atas mengenai data pengetahuan makanan cepat saji dapat diketahui bahwa dari 219 orang mahasiswa terdapat 130 orang (59%) pada kategori baik, 57 orang (26%) pada kategori cukup, 32 orang (15%) pada kategori kurang.

4. Deskripsi data sikap dalam mengonsumsi makanan cepat saji

Data sikap dalam mengonsumsi makanan cepat saji diperoleh dengan menyebar kuesioner kepada 219 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 statistic 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 < 60	Sangat rendah	1	0%
60 < X ≤ 87	Rendah	17	8%
87 < X ≤ 113	Sedang	180	82%
113 < X ≤ 140	Tinggi	21	10%
140 < X	Sangat tinggi	0	0%
Total		219	100%

Sumber: Olah data Microsoft excel (2024)

Tabel di atas menunjukkan data sikap mahasiswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji, dari 219 orang mahasiswa diketahui 1 orang (0%) menunjukkan kategori sangat rendah, 17 orang (8%) menunjukkan kategori rendah, 180 orang (82%) menunjukkan kategori sedang, 21 orang (10%) menunjukkan kategori 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 219 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 (%)
$X < 60$	Sangat rendah	0	0%
$60 < X \leq 87$	Rendah	93	42%
$87 < X \leq 113$	Sedang	122	56%
$113 < X \leq 140$	Tinggi	4	2%
$140 < X$	Sangat tinggi	0	0%
Total		219	100%

Sumber: Olah data Microsoft excel (2024)

Berdasarkan tabel di atas mengenai tindakan mahasiswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji, diketahui dari 219 orang mahasiswa terdapat 93 orang (42%) menunjukkan kategori rendah, 122 orang (56%) menunjukkan kategori sedang, 4 orang (2%) menunjukkan kategori 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 120 gr/porsi	203	93	7	3	3	1	0	0
Bakso 120 gr/porsi	191	87	15	7	3	1	0	0
Mie instan 75 gr/porsi	184	84	24	11	5	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 3 (1%) responden mengonsumsi ayam geprek sebanyak 3 porsi. Diketahui 191 (87%) responden mengonsumsi bakso sebanyak 1 porsi, 15 (7%) responden mengonsumsi bakso sebanyak 2 porsi dan 3 (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, 5 (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 120 gr/porsi	95	43	75	34	39	18	4	2
Bakso 120 gr/porsi	110	50	72	33	25	11	1	0
Mie instan 75 gr/porsi kecil	100	46	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 95 (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 110 (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 100 (46%) 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.

B. Pembahasan

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 219 responden pada sub variabel pengetahuan berada dalam kategori baik sebanyak 130 responden (59%). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian pendahuluan, yang mana rata-rata mahasiswa memiliki pengetahuan makanan cepat saji yang tergolong 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 *et al.*, (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 memiliki pengetahuan yang tergolong tinggi mengenai makanan cepat saji, diharapkan dapat lebih berhati-hati dan memperhatikan makanan yang aman dikonsumsi sehari-hari.

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

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 219 responden pada sub variabel sikap berada dalam kategori sedang dengan banyak 180 responden (82%). Pada hasil penelitian pendahuluan menyatakan bahwa mahasiswa menyukai makanan kekinian yang pada umumnya menggunakan MSG dan lebih suka membeli makanan yang diinginkan daripada memasaknya. Ratih *et al.*, (2022) mengatakan alasan mahasiswa memilih makanan meliputi harga, suasana hati, kenyamanan, daya tarik sensori, kandungan alami dan kebiasaan. Sedangkan menurut Ramadhani *et al.*, (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 *et al.*, 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 konatif (kecenderungan bertindak terhadap objek).

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

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 219 responden pada sub variabel tindakan berada dalam kategori sedang dengan banyak 122 responden (56%). 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 (87%). Rata-rata mahasiswa mengonsumsi mie instan dengan frekuensi 1-2 kali/minggu (46%) 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 *et al.*, 2023). Kemenkes RI menyatakan batas maksimal pemakaian MSG yaitu 1-2 sendok teh/hari atau setara dengan 4-6 gram (Munasiah, 2020), sementara menurut BPOM Indonesia penggunaan MSG dalam sehari dibatasi secukupnya. Badan Pengawas Obat dan Makanan Amerika Serikat membatasi konsumsi maksimal MSG yaitu 2000 mg/hari (Risyanu *et al.*, 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 2.250-3400 mg MSG (Efrizal, 2021), berdasarkan hasil observasi penulis, kandungan MSG yang terdapat dalam satu porsi bakso yaitu 580 mg/120 gr, pada satu porsi mie instan mengandung 1030 mg/75 gr, sementara MSG yang terkandung dalam 120 gr ayam geprek yaitu 800 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 MSG yaitu 4-6 gr per hari seperti yang disarankan oleh Kemenkes RI.

4. Perilaku mahasiswa IKK Tata Boga UNP dalam mengonsumsi makanan cepat saji

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pengetahuan mahasiswa IKK Tata Boga UNP berada pada kategori baik sebanyak 130 responden (59%), sikap mahasiswa IKK Tata Boga UNP dalam mengonsumsi makanan cepat saji tergolong sedang dengan banyak 180 responden (82%) dan tindakan mahasiswa KK Tata Boga UNP dalam mengonsumsi makanan cepat saji tergolong sedang dengan banyak 122 responden (56%). Berdasarkan hasil observasi penulis, kandungan MSG yang terdapat dalam satu porsi bakso yaitu 580 mg/120 gr, pada satu porsi mie instan mengandung 1030 mg/75 gr, sementara MSG yang terkandung dalam 120 gr ayam geprek yaitu 800 mg. Dari pemaparan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku mahasiswa IKK Tata Boga UNP dalam mengonsumsi makanan cepat saji masih dalam batas 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 MSG yaitu 4-6 gr per hari seperti yang disarankan oleh Kemenkes RI.

KESIMPULAN DAN SARAN

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 82%.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tindakan mahasiswa IKK Tata Boga UNP dalam mengonsumsi makanan cepat saji termasuk dalam kategori sedang dengan persentase 56%. 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 (87%). Rata-rata mahasiswa mengonsumsi mie instan dengan frekuensi 1-2 kali/minggu (46%) dengan rata-rata jumlah konsumsi sebanyak 1 porsi (84%).
4. Perilaku mahasiswa IKK Tata Boga UNP dalam mengonsumsi makanan cepat saji masih dalam batas 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 MSG yaitu 4-6 gr per hari seperti yang disarankan oleh Kemenkes RI.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Universitas agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dasar melakukan penelitian lebih lanjut.
2. Bagi mahasiswa diharapkan untuk tetap menjaga konsumsi makanan cepat saji agar tidak terjadi peningkatan baik dari segi porsi maupun frekuensi konsumsi makanan cepat saji karena kandungan gizi yang terkandung di dalamnya sangat sedikit. Dengan pengetahuan yang dimiliki seharusnya lebih bijak dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan metode lain dalam meneliti perilaku konsumsi makanan cepat saji, misalnya melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswa, sehingga informasi yang diperoleh lebih bervariasi.

DAFTAR REFERENSI

- Djide, N. A. N., & Pebriani, R. (2023). Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar, XVIII*(1), 112–118. <https://doi.org/10.32382/medkes.v18i1>
- Efrizal, W. (2021). *Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Remaja di Bangka Belitung*.
- Faridah, A. (2018). *Teknologi Pangan* (1 ed.). CV. Berkah Prima.
- Munasiah, M. (2020). *Dampak Pemberian Monosodium Glutamat Terhadap Kesehatan*. 2(4). <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Musyayyib, R., Hartono, R., & 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), 29. <https://doi.org/10.32382/medkes.v12i2.249>
- Ramadhani, C. J., Fadilah, L. T., Zahira, M. R., Riyanto, Z., Lutfiatun, N., Carisa, N. Y., & Fatimah, R. N. (2023). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Keputusan dalam Memilih Menu Makanan pada Mahasiswa program Studi Gizi Universitas Negeri Semarang 2023*.
- Ratih, D., Ruhana, A., Astuti, N., & Bahar, A. (2022). *Alasan Pemilihan Makanan dan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Pada Mahasiswa UNESA Ketintang*. 11(1).
- Risyanu, F. N., Adiyasa, I. N., & 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*, 28.
- Rochmah, D. L., & Utami, E. T. (2022). Dampak Mengonsumsi Monosodium Glutamat (MSG) Dalam Perkembangan Otak Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10*(2), Article 2. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32473>
- Wathoni, A. Z., Suhara, A., & 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]. <http://eprints.uny.ac.id/52547/>