

PENGARUH PENGETAHUAN GIZI MAHASISWA TATA BOGA UNNES TERHADAP KONSUMSI PRODUK CEPAT SAJI

(The Influence Of Culinary Students Nutrition Knowledge On Fast Food Consumption)

Seillamita Yesi^{*1}, Rina Rachmawati²

^{1,2}Universitas Negeri Semarang

*Corresponding author, e-mail: seillamita@students.unnes.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of nutritional knowledge on fast food consumption among students of the Culinary Education Study Program at Universitas Negeri Semarang. The study employed a quantitative approach using a survey method. The research population consisted of 279 students from the 2022, 2023, and 2024 cohorts, with a sample of 164 respondents selected through simple random sampling. Data were collected through questionnaires using a Likert scale. Furthermore, the data were analyzed using simple linear regression with the assistance of SPSS software. The results showed that the students' level of nutritional knowledge was categorized as fairly good, with an average score of 78.42. Meanwhile, the level of fast food consumption was still relatively high, with an average score of 66.18. The regression analysis produced a regression coefficient of -0.186, indicating a negative relationship between nutritional knowledge and fast food consumption. However, the partial test result showed a significance value of 0.585 (>0.05), indicating that nutritional knowledge did not have a significant effect on fast food consumption among Culinary Education students at UNNES. The findings suggest that students' consumption behavior is influenced not only by nutritional knowledge but also by other factors, such as lifestyle, practicality, price, ease of access, and social environmental influences. Therefore, improving nutritional knowledge alone is not sufficient to reduce fast food consumption among university students.

Keyword: Nutrition knowledge, Fast food consumption, Culinary arts students, Consumption behavior

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pengetahuan gizi terhadap konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Program Studi Tata Boga di Universitas Negeri Semarang. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 279 mahasiswa angkatan 2022, 2023, dan 2024, dengan jumlah sampel sebanyak 164 responden yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner menggunakan skala Likert. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan regresi linier sederhana berbantuan aplikasi SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi mahasiswa berada pada kategori cukup baik dengan nilai rata-rata 78,42. Sementara itu, tingkat konsumsi makanan cepat saji mahasiswa masih tergolong cukup tinggi dengan rata-rata sebesar 66,18. Berdasarkan hasil analisis regresi, diperoleh koefisien regresi sebesar -0,186 yang mengindikasikan adanya hubungan negatif antara pengetahuan gizi dan konsumsi makanan cepat saji. Akan tetapi, hasil uji parsial menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,585 (>0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Tata Boga UNNES. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa perilaku konsumsi mahasiswa tidak semata-mata dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti gaya hidup, kepraktisan, harga, kemudahan akses, serta pengaruh lingkungan sosial. Oleh sebab itu, peningkatan pengetahuan gizi saja belum cukup efektif untuk menurunkan tingkat konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa.

Kata kunci: Pengetahuan gizi, Konsumsi makanan cepat saji, Mahasiswa tata boga, Perilaku konsumsi

How to Cite: Seillamita Yesi¹, Rina Rachmawati². 2026. Pengaruh Pengetahuan Gizi Mahasiswa Tata Boga Unnes Terhadap Konsumsi Produk Cepat Saji. Jurnal Pendidikan Tata Boga dan Teknologi, Vol 7 (1): pp. 265-271, DOI: 10.24036/jptbt.v7i1.27237



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

Perkembangan teknologi informasi serta modernisasi dalam industri pangan telah memberikan dampak yang besar terhadap perubahan pola hidup masyarakat, khususnya pada kelompok remaja dan mahasiswa. Saat ini, masyarakat lebih menyukai segala hal yang praktis, efisien, serta mudah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam pemenuhan kebutuhan pangan. Kondisi tersebut menyebabkan makanan cepat saji kini menjadi salah satu pilihan yang banyak diminati masyarakat. Karena dianggap mampu memenuhi kebutuhan konsumsi secara efisien. Selain memiliki waktu penyajian yang singkat, makanan cepat saji juga mudah ditemukan di berbagai tempat, baik di restoran waralaba, pusat perbelanjaan, maupun melalui layanan pesan antar berbasis digital. Di kalangan mahasiswa, konsumsi fast food tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kepraktisan, tetapi juga oleh gaya hidup modern, pengaruh lingkungan sosial, serta preferensi terhadap cita rasa makanan yang dianggap lebih menarik dibandingkan makanan rumahan. Harga yang relatif terjangkau dan tampilan produk yang menarik turut mendorong meningkatnya minat mahasiswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji secara rutin.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang pangan juga memberikan dampak terhadap berkembangnya industri makanan cepat saji di Indonesia. Berbagai inovasi produk pangan instan dan olahan terus mengalami peningkatan sehingga masyarakat memiliki lebih banyak pilihan makanan yang praktis dan siap konsumsi. Kondisi tersebut memberikan dampak positif berupa meningkatnya ketersediaan serta variasi produk pangan yang dapat memenuhi kebutuhan konsumen dengan cepat. Namun, di sisi lain, perkembangan industri makanan cepat saji juga menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan. Banyak produk fast food mengandung kadar lemak, gula, garam, serta bahan tambahan pangan yang cukup tinggi, termasuk penggunaan Monosodium Glutamat (MSG) dan bahan pengawet. Konsumsi makanan cepat saji secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular, seperti obesitas, hipertensi, diabetes melitus, hingga penyakit jantung koroner (Diahtantri & Noerfitri, 2024; Kamilah & Riyadi, 2024). Selain itu, kandungan serat dan zat gizi mikro dalam fast food umumnya relatif rendah sehingga kurang mampu memenuhi kebutuhan gizi seimbang bagi tubuh.

Perilaku konsumsi masyarakat pada dasarnya merupakan bentuk tindakan individu dalam memilih, membeli, menggunakan, hingga menghabiskan barang dan jasa untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari (Astuti et al., 2022). Dalam konteks konsumsi pangan, perilaku tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor pribadi, psikologis, sosial budaya, lingkungan pertemanan, hingga kondisi ekonomi individu. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan memiliki pola konsumsi kurang sehat karena aktivitas akademik yang padat, keterbatasan waktu untuk menyiapkan makanan, serta kecenderungan memilih makanan yang praktis dan cepat disajikan. Kebiasaan ini secara tidak langsung dapat membentuk pola konsumsi fast food yang dilakukan secara berulang dan berpotensi menjadi gaya hidup.

Mahasiswa Program Studi Tata Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Semarang merupakan kelompok mahasiswa yang memiliki latar belakang pendidikan di bidang pangan dan gizi. Dalam proses perkuliahan, mahasiswa telah memperoleh pembelajaran mengenai ilmu gizi, prinsip gizi seimbang, keamanan pangan, serta pengolahan bahan makanan yang baik dan benar. Secara teoritis, pengetahuan tersebut seharusnya mampu membentuk kesadaran mahasiswa untuk menerapkan pola makan sehat dan membatasi konsumsi makanan cepat saji. Akan tetapi, berdasarkan hasil observasi dan penelitian pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa Tata Boga angkatan 2020, diperoleh fakta bahwa konsumsi fast food di kalangan mahasiswa masih tergolong tinggi. Hasil penelitian pendahuluan menunjukkan bahwa seluruh responden pernah mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi yang berbeda-beda. Sebanyak 63,3% mahasiswa mengonsumsi fast food sebanyak 1–2 kali dalam satu minggu, 23,3% mengonsumsi 3–4 kali per minggu, dan 13,4% lainnya mengonsumsi makanan cepat saji hampir setiap hari. Jenis makanan cepat saji yang paling banyak dikonsumsi meliputi mi instan, ayam goreng cepat saji, bakso, sosis, nugget, serta berbagai makanan olahan instan lainnya.

Tingginya konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Tata Boga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berdasarkan hasil wawancara, alasan utama mahasiswa mengonsumsi fast food adalah karena praktis, hemat waktu, mudah diperoleh, dan memiliki cita rasa yang sesuai dengan selera mahasiswa. Selain itu, faktor ekonomi juga turut memengaruhi perilaku konsumsi mahasiswa, terutama bagi mahasiswa yang tinggal di indekos dan jauh dari keluarga. Keterbatasan uang saku menyebabkan mahasiswa lebih memilih makanan cepat saji yang relatif murah dan mudah didapat dibandingkan menyiapkan makanan sehat secara mandiri. Pengaruh teman sebaya serta lingkungan sosial turut menjadi faktor yang mendorong mahasiswa untuk mengonsumsi fast food secara terus-menerus. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku konsumsi makanan cepat saji tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi, tetapi juga dipengaruhi oleh kebiasaan, gaya hidup, serta kondisi lingkungan di sekitarnya.

Gizi memiliki peranan penting dalam mendukung kualitas sumber daya manusia dan pembangunan suatu bangsa. World Health Organization menyatakan bahwa perbaikan status gizi dan kesehatan masyarakat merupakan salah satu syarat utama agar individu mampu hidup secara produktif dan memiliki kemampuan untuk menguasai ilmu pengetahuan serta teknologi. Sebaliknya, masalah gizi dapat memberikan dampak negatif terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan mental, produktivitas kerja, serta meningkatkan risiko kesakitan dan kematian. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas sumber daya manusia dan daya saing suatu negara. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang menjadi hal yang sangat penting dalam menjaga kesehatan individu maupun masyarakat secara luas.

Zat gizi merupakan komponen kimia yang terkandung dalam bahan pangan dan dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsi fisiologis, mempertahankan kesehatan, serta menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan. Menurut Azzahra et al. (2025), zat gizi terdiri atas makronutrien dan mikronutrien, termasuk air dan serat yang memiliki peran penting bagi tubuh. Asupan zat gizi yang cukup dan seimbang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menjaga fungsi organ, serta Penerapan pola makan yang baik dapat membantu mengurangi risiko terjadinya penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Konsep gizi seimbang menekankan pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam, pengaturan porsi sesuai kebutuhan tubuh, serta penerapan gaya hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari. Selain berdampak pada kesehatan, permasalahan gizi juga berkaitan dengan aspek pendidikan, ekonomi, dan lingkungan, sehingga upaya peningkatan gizi perlu dilakukan secara menyeluruh dan berkesinambungan (Diahtantri & Noerfitri, 2024).

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman seseorang mengenai zat gizi, fungsi zat gizi bagi tubuh, sumber makanan yang mengandung zat gizi, prinsip gizi seimbang, serta cara pengolahan makanan yang tepat agar kandungan gizinya tetap terjaga selama proses pengolahan. Menurut Yusniar & Noerfitri (2022), indikator pengetahuan gizi mencakup pemahaman tentang jenis-jenis zat gizi, fungsi zat gizi, prinsip gizi seimbang, serta permasalahan gizi dan penyakit yang berhubungan dengan pola makan. Tingkat pengetahuan gizi yang baik diharapkan mampu membentuk sikap dan perilaku konsumsi yang lebih sehat sehingga individu dapat memilih makanan yang bergizi dan aman untuk dikonsumsi.

Konsumsi makanan cepat saji adalah salah satu bentuk perilaku konsumsi pangan yang banyak ditemukan pada remaja dan mahasiswa. Maziah & Wahyuningsih (2024) menjelaskan bahwa makanan cepat saji umumnya mengandung energi dan lemak yang tinggi, namun rendah serat dan zat gizi penting lainnya. Meskipun demikian, makanan cepat saji tetap menjadi pilihan favorit karena praktis, mudah diperoleh, dan memiliki cita rasa yang menarik. Jenis makanan cepat saji yang sering dikonsumsi antara lain pizza, fried chicken, french fries, spaghetti, nugget, sosis, bakso, siomay, martabak, pempek, hingga berbagai produk instan lainnya. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji secara terus-menerus dapat berdampak buruk terhadap kesehatan, terutama pada remaja dan mahasiswa yang sedang berada pada usia produktif (Kamilah & Riyadi, 2024).

Penelitian terkait hubungan antara pengetahuan gizi dan konsumsi fast food telah banyak dilakukan sebelumnya. Akan tetapi, sebagian besar penelitian tersebut lebih menitikberatkan pada remaja secara umum maupun mahasiswa di luar bidang pangan. Penelitian yang secara khusus mengkaji mahasiswa Tata Boga masih tergolong terbatas, padahal kelompok ini memiliki karakteristik yang berbeda karena telah memperoleh pembelajaran formal mengenai ilmu gizi serta pengolahan makanan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya research gap, yaitu ketidaksesuaian antara tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki mahasiswa Tata Boga dengan tingginya perilaku konsumsi makanan cepat saji. Dengan demikian, pengetahuan gizi yang baik belum tentu diiringi dengan penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu, penelitian ini penting dilakukan guna mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pengetahuan gizi terhadap konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Tata Boga Universitas Negeri Semarang.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh pengetahuan gizi terhadap perilaku konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Program Studi Tata Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Semarang. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah H_0 : tidak terdapat pengaruh pengetahuan gizi terhadap konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Tata Boga Universitas Negeri Semarang, dan H_1 : terdapat pengaruh pengetahuan gizi terhadap konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Tata Boga Universitas Negeri Semarang.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengetahuan gizi terhadap perilaku konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa secara objektif dan terukur melalui analisis statistik. Menurut Creswell & Creswell (2023), penelitian kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk

menguji teori dengan menelaah hubungan antarvariabel melalui penggunaan instrumen penelitian serta analisis data statistik. Adapun metode survei digunakan karena mampu memudahkan peneliti dalam memperoleh data dari banyak responden secara efektif dan efisien melalui penyebaran kuesioner.

Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari responden melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa Program Studi Tata Boga Universitas Negeri Semarang angkatan 2022, 2023, dan 2024 dengan jumlah keseluruhan sebanyak 279 mahasiswa.

Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling, yaitu metode pengambilan sampel secara acak sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2023). Teknik ini dipilih agar sampel yang diperoleh dapat merepresentasikan populasi secara lebih objektif serta meminimalkan kemungkinan terjadinya bias dalam pemilihan responden.

Jumlah sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (error tolerance) sebesar 5%. Penggunaan tingkat kesalahan tersebut bertujuan agar hasil penelitian memiliki tingkat ketelitian yang lebih baik dan sesuai dengan standar penelitian ilmiah. Rumus Slovin yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$n = N / (1 + N(e)^2)$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan (error tolerance)

Dengan jumlah populasi sebanyak 279 mahasiswa dan tingkat kesalahan sebesar 5% (0,05), maka perhitungan jumlah sampel adalah sebagai berikut:

$$n = 279 / (1 + 279(0,05)^2)$$

$$n = 279 / (1 + 0,6975)$$

$$n = 279 / 1,6975$$

$$n = 164,35 \text{ responden}$$

Jumlah sampel minimal berdasarkan rumus tersebut dalam penelitian ini adalah 164 responden.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner dengan skala Likert lima pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Penyusunan kuesioner didasarkan pada indikator dari masing-masing variabel penelitian. Variabel bebas (X) yang digunakan adalah pengetahuan gizi, sedangkan variabel terikat (Y) adalah perilaku konsumsi makanan cepat saji.

Indikator pada variabel pengetahuan gizi mengacu pada teori Yusniar & Noerfitri (2022) yang mencakup pemahaman mengenai jenis-jenis zat gizi, fungsi zat gizi, prinsip gizi seimbang, serta penyakit yang berkaitan dengan gizi. Sementara itu, indikator perilaku konsumsi makanan cepat saji mengacu pada teori Ndungu et al. (2024), yang meliputi faktor pribadi, faktor psikologis, dan faktor sosial budaya yang memengaruhi perilaku konsumsi.

Sebelum digunakan dalam proses pengumpulan data, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji coba kepada 30 responden yang berada di luar sampel penelitian. Uji coba tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas setiap item pernyataan sehingga instrumen yang digunakan benar-benar sesuai dan layak dijadikan alat ukur penelitian.

Pengujian validitas dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan aplikasi SPSS. Menurut Notoatmodjo (2022), suatu item pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dibandingkan r tabel pada taraf signifikansi 5% (0,05). Berdasarkan hasil uji coba instrumen terhadap 30 responden, diperoleh nilai r tabel sebesar 0,361. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memiliki nilai r hitung yang lebih besar daripada r tabel, sehingga semua item dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach Alpha untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian. Menurut Field (2018), instrumen penelitian dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach Alpha lebih besar dari 0,70. Berdasarkan hasil pengujian, seluruh variabel penelitian memiliki nilai Cronbach Alpha di atas 0,70 sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan dapat digunakan secara konsisten dalam pengumpulan data.

Pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*. Metode analisis yang digunakan yaitu regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh pengetahuan gizi terhadap perilaku konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa.

Sebelum analisis regresi dilakukan, terlebih dahulu dilaksanakan uji asumsi klasik guna memastikan bahwa data telah memenuhi persyaratan dalam analisis regresi linier. Pengujian tersebut meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki distribusi normal. Selanjutnya, uji linearitas bertujuan untuk melihat apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear. Adapun uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya ketidaksamaan varians residual pada model regresi yang digunakan.

Setelah seluruh asumsi klasik dinyatakan terpenuhi, tahap berikutnya adalah melakukan analisis regresi linier sederhana guna menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji signifikansi parsial uji t dengan tingkat signifikansi sebesar 5% (0,05). Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi, yaitu apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh pengetahuan gizi terhadap perilaku konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Tata Boga Universitas Negeri Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Sebanyak 164 mahasiswa Program Studi Tata Boga Universitas Negeri Semarang dari angkatan 2022, 2023, dan 2024 terlibat sebagai responden dalam penelitian ini. Identitas responden dikaji berdasarkan usia, tahun angkatan, dan besaran uang saku bulanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 21–22 tahun yang termasuk fase remaja akhir menuju dewasa awal. Pada tahap usia tersebut, mahasiswa biasanya memiliki jadwal kegiatan perkuliahan maupun aktivitas sosial yang cukup tinggi, sehingga lebih cenderung memilih makanan yang praktis dan mudah diakses.

Berdasarkan angkatan, sebagian besar responden berasal dari angkatan 2022. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memperoleh pembelajaran terkait ilmu gizi dan pengolahan pangan dalam proses perkuliahan. Sementara itu, berdasarkan kondisi ekonomi, sebagian besar mahasiswa memiliki uang saku $\leq$ Rp1.000.000 per bulan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi pola konsumsi mahasiswa, terutama dalam memilih makanan yang relatif murah, cepat diperoleh, dan praktis untuk dikonsumsi, seperti makanan cepat saji.

Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel pengetahuan gizi memperoleh nilai rata-rata sebesar 78,42 yang mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan gizi mahasiswa termasuk dalam kategori cukup baik. Seperti yang dijelaskan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Pengetahuan Gizi	164	58	95	78,42	7,85
Konsumsi Makanan Cepat Saji	164	40	88	66,18	8,24

Berdasarkan Tabel 1, Variabel pengetahuan gizi memperoleh nilai rata-rata sebesar 78,42 yang mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan gizi mahasiswa termasuk dalam kategori cukup baik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki pemahaman mengenai jenis zat gizi, fungsi zat gizi, prinsip gizi seimbang, serta dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan.

Sementara itu, variabel konsumsi makanan cepat saji memiliki nilai rata-rata sebesar 66,18 yang menunjukkan bahwa tingkat konsumsi fast food mahasiswa masih tergolong cukup tinggi. Kondisi ini membuktikan bahwa meskipun mahasiswa telah memiliki pengetahuan gizi yang baik, konsumsi makanan cepat saji tetap menjadi bagian dari pola makan sehari-hari mahasiswa Tata Boga UNNES.

Pengaruh Pengetahuan Gizi terhadap Konsumsi Makanan Cepat Saji

Pengaruh pengetahuan gizi terhadap tingkat konsumsi makanan cepat saji dianalisis dengan menggunakan regresi linier sederhana. Sebelum analisis regresi dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi klasik yang mencakup uji normalitas dan uji heteroskedastisitas.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ($> 0,05$), sehingga data penelitian dapat dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, uji heteroskedastisitas dengan metode Glejser menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,585 ($> 0,05$), yang mengindikasikan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas. Oleh karena itu, seluruh persyaratan dalam analisis regresi telah terpenuhi sehingga regresi linier sederhana dapat digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Model	Unstandardized Coefficient	Std. Error	Standardized Coefficient	t	Sig.
Constant	66.175	5.009		13.212	0.000
Pengetahuan Gizi	-0.186	0.340	-0.055	-0.548	0.585

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa variabel pengetahuan gizi memiliki hubungan negatif terhadap tingkat konsumsi makanan cepat saji. Nilai koefisien regresi sebesar -0,186 menandakan bahwa setiap kenaikan satu satuan pada pengetahuan gizi cenderung diikuti oleh penurunan konsumsi makanan cepat saji sebesar 0,186 satuan. Hubungan negatif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi mahasiswa, maka kecenderungan dalam mengonsumsi fast food akan semakin menurun. Meskipun demikian, pengaruh yang ditunjukkan tergolong sangat kecil dan tidak signifikan secara statistik.

Berdasarkan hasil uji t, diperoleh nilai t hitung sebesar -0,548 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,585 ($> 0,05$). Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Tata Boga Universitas Negeri Semarang.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi mahasiswa Tata Boga Universitas Negeri Semarang berada dalam kategori cukup baik. Kondisi ini dapat dipahami karena mahasiswa telah memperoleh mata kuliah terkait ilmu gizi, keamanan pangan, dan pengolahan makanan dalam proses pembelajaran. Secara teori, mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi yang lebih baik diharapkan dapat menerapkan pola makan yang lebih sehat serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji. Namun, hasil penelitian memperlihatkan bahwa tingkat konsumsi fast food di kalangan mahasiswa masih tergolong tinggi, dan pengetahuan gizi belum menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku konsumsi tersebut.

Walaupun tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan, nilai koefisien regresi yang negatif mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi pengetahuan gizi, maka konsumsi makanan cepat saji cenderung menurun. Namun demikian, pengaruh tersebut tergolong sangat lemah sehingga belum mampu memberikan dampak nyata terhadap perilaku konsumsi mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi hanya berfungsi sebagai faktor kognitif, sementara keputusan mahasiswa dalam memilih makanan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor kepraktisan dan lingkungan sekitar.

Pada konteks mahasiswa Tata Boga, kondisi ini menjadi menarik karena responden sebenarnya telah memiliki kemampuan akademik mengenai pemilihan bahan makanan dan prinsip gizi seimbang. Namun, pengetahuan tersebut belum sepenuhnya diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil observasi dan tanggapan responden, mahasiswa masih memilih mengonsumsi makanan cepat saji karena dipengaruhi oleh faktor kepraktisan, keterbatasan waktu, harga yang relatif terjangkau, serta mudahnya akses terhadap fast food di sekitar lingkungan kampus maupun tempat tinggal. Mahasiswa yang tinggal di indekos lebih memilih fast food karena lebih hemat waktu dibandingkan memasak sendiri. Selain itu, padatnya aktivitas perkuliahan dan praktik membuat mahasiswa lebih mengutamakan efisiensi dibandingkan pertimbangan kandungan gizi makanan.

Hasil penelitian ini sama halnya dengan penelitian Tambun et al. (2020) yang membuktikan bahwa konsumsi pangan mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor secara simultan, seperti pengeluaran pangan, kebiasaan makan, pengaruh teman sebaya, dan gaya hidup, sehingga pengetahuan gizi bukan menjadi faktor dominan dalam menentukan perilaku konsumsi. Penelitian Santoso et al. (2024) turut menjelaskan bahwa perilaku dalam memilih makanan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, seperti lingkungan sosial, budaya, selera atau preferensi rasa, serta kondisi ekonomi individu. Dalam penelitian ini, faktor eksternal tampak lebih dominan dibandingkan pengetahuan gizi mahasiswa.

Di sisi lain, temuan penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi makanan cepat saji. Perbedaan

hasil tersebut diduga disebabkan oleh karakteristik responden yang berbeda. Penelitian sebelumnya umumnya dilakukan pada remaja umum atau mahasiswa nonbidang pangan yang belum memperoleh pendidikan formal mengenai gizi. Sementara itu, dalam penelitian ini responden merupakan mahasiswa Tata Boga yang secara umum telah memiliki tingkat pengetahuan gizi yang relatif homogen dan cukup baik. Kondisi tersebut menyebabkan variasi tingkat pengetahuan antarresponden menjadi kecil sehingga pengaruhnya terhadap perilaku konsumsi tidak terlihat signifikan secara statistik.

Selain itu, perilaku konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Tata Boga kemungkinan telah dipengaruhi oleh kebiasaan dan gaya hidup yang terbentuk sejak lama. Pengetahuan yang baik belum tentu mampu mengubah kebiasaan konsumsi apabila tidak diikuti oleh motivasi pribadi, kontrol diri, dukungan lingkungan, serta akses terhadap pilihan makanan sehat. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku konsumsi tidak dapat dicapai hanya melalui peningkatan pengetahuan gizi semata, melainkan juga membutuhkan pendekatan yang memperhatikan faktor sosial, ekonomi, lingkungan, serta gaya hidup mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat pengetahuan gizi mahasiswa Tata Boga Universitas Negeri Semarang tergolong cukup baik, namun tingkat konsumsi makanan cepat saji masih relatif tinggi. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan negatif terhadap konsumsi makanan cepat saji, tetapi tidak berpengaruh signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, tetapi juga oleh faktor lain seperti gaya hidup, kepraktisan, harga, kemudahan akses, dan pengaruh lingkungan sosial. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan gizi saja belum cukup untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada mahasiswa Program Studi Tata Boga Universitas Negeri Semarang yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Ucapan apresiasi juga diberikan kepada Program Studi Tata Boga UNNES atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan selama proses penelitian berlangsung

DAFTAR REFERENSI

- Astuti, R. F., Ulfah, M., & Ellyawati, N. (2022). Pengaruh modernitas dan gaya hidup terhadap perilaku konsumsi mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*, 14(2), 237–245. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jjpe.v14i2.52042>
- Azzahra, I. L., Muwakhidah, M., & Hidayat, L. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Jumlah Uang Saku dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 9(1), 8–16. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.22487/ghidza.v9i1.2060>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches (Sixth Edition)*. SAGE.
- Diahtantri, D., & Noerfitri, N. (2024). Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Kota Bekasi. *Jurnal Mitra Kesehatan (JMK)*, 6(2), 129–138. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.47522/jmk.v6i2.316>
- Kamilah, L., & Riyadi, H. (2024). Hubungan tingkat stres, emotional eating, dan pengetahuan gizi dengan konsumsi makanan cepat saji mahasiswa IPB. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(3), 156–163. <https://doi.org/https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.3.156-163>
- Maziah, I., & Wahyuningsih, W. (2024). Pengaruh Tingkat Pengetahuan Gizi Terhadap Pola Konsumsi Junk food. *Food Science and Culinary. Education Journal*, 13(1), 23–27. <https://doi.org/https://journal.unnes.ac.id/journals/fsce>
- Ndungu, R. W., Odhuno, E., & Mutisya, M. (2024). Determinants Of Fast-Food Buying Behavior Among Mount Kenya University Students In Thika Campus Kiambu County, Kenya. *Journal of African Interdisciplinary Studies (JAIS)*, 8(8), 63–72. <https://doi.org/http://cedred.org/jais/index.php/issues>
- Notoatmodjo, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2023). *Buku Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Yusniar, A. S., & Noerfitri, N. (2022). Hubungan body image dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan mahasiswa pada masa pandemi Covid-19 di STIKes Mitra Keluarga. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.21580/ns.2022.6.1.8691>