



Analisis Pengetahuan Tentang Risiko Kesehatan Makanan Cepat Saji Terhadap Konsumsi pada Anak Kos

Fauzi Kurniawan¹ Desy Greace Sidebang² Esra Haniarta Saragih³ Tamasya Mercy Raja Gukguk⁴ Rachel Nadia S. B. Banjarnahor⁵ Agnes Pepayozah br. Ginting⁶

Program Studi Pendidikan Masyarakat, Universitas Negeri Medan, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

Email: fauzikurniawan@unimed.ac.id¹ desygreacesidebang@gmail.com²

esrasaragih977@gmail.com³ tamasyamercy@gmail.com⁴ rachelnadiab@gmail.com⁵

agnesagnes1350@gmail.com⁶

Abstrak

Konsumsi makanan cepat saji di kalangan mahasiswa kos menjadi perhatian karena tingginya konsumsi tidak selalu sejalan dengan pengetahuan mengenai risiko kesehatannya. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap pengetahuan risiko kesehatan pada 31 mahasiswa kos. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tingkat konsumsi makanan cepat saji dan pengetahuan mengenai risiko kesehatan, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan pengetahuan risiko kesehatan, dengan nilai signifikansi 0,484 dan koefisien korelasi (R) sebesar 0,131 yang menunjukkan hubungan sangat lemah. Nilai Adjusted R Square yang negatif menunjukkan bahwa model tidak mampu menjelaskan variasi pengetahuan secara memadai. Hasil ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif dengan mempertimbangkan faktor psikologis, sosial, dan ekonomi dalam upaya meningkatkan perilaku makan sehat mahasiswa kos.

Kata Kunci: Makanan Cepat Saji, Pengetahuan Risiko Kesehatan, Mahasiswa Kos, Konsumsi Makanan, Pola Makan, Gizi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Penelitian ini berangkat dari fenomena yang sering ditemui, yaitu kecenderungan mahasiswa kos untuk lebih memilih makanan cepat saji dibandingkan dengan masakan sendiri, meskipun secara umum diketahui bahwa masakan sendiri lebih menyehatkan. Hal ini menimbulkan pertanyaan mendasar mengenai faktor-faktor yang mendasari preferensi tersebut, terutama mengingat bahwa pengetahuan tentang manfaat kesehatan dari masakan sendiri seharusnya menjadi pertimbangan utama dalam memilih makanan. Berbagai penelitian sebelumnya telah mencoba menyoroti aspek ini, namun belum mampu memberikan jawaban yang komprehensif, terutama dalam konteks bagaimana pengetahuan mahasiswa tentang risiko kesehatan makanan cepat saji memengaruhi perilaku konsumsi mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Dalimunthe, Purba, Riska, dan Harahap (2025) menyoroti pentingnya pola hidup sehat dalam upaya menurunkan berat badan pada mahasiswa yang tinggal di kos. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan pola hidup sehat cenderung mengalami penurunan berat badan yang signifikan. Namun, penelitian ini juga mengungkapkan adanya tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menerapkan pola makan sehat, seperti keterbatasan waktu, fasilitas dapur yang kurang memadai, serta kebiasaan makan yang tidak teratur. Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pengetahuan mahasiswa tentang pentingnya hidup sehat dengan kemampuan mereka untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Kencana (2019) dan Efendi dkk. (2025) meneliti dampak kesehatan yang ditimbulkan akibat konsumsi makanan cepat saji dan mi instan secara berlebihan. Kencana (2019) menemukan bahwa mi instan menjadi pilihan utama bagi

mahasiswa kos karena praktis, murah, mudah disajikan, dan memiliki rasa yang digemari oleh banyak orang. Namun, konsumsi mi instan yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, seperti meningkatkan risiko kekurangan gizi dan gangguan metabolik. Penelitian ini menegaskan bahwa faktor kenyamanan dan kemudahan dalam mengonsumsi makanan seringkali lebih diutamakan daripada pertimbangan aspek kesehatan.

Lebih lanjut, Efendi, Laili, dan Fairosi (2025) meneliti dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan metabolik mahasiswa di era *food delivery online*. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa meningkatnya penggunaan aplikasi pesan-antar makanan (*food delivery*) turut memperburuk kebiasaan konsumsi makanan cepat saji di kalangan mahasiswa. Hal ini disebabkan karena aplikasi *food delivery* memudahkan mahasiswa untuk memesan makanan cepat saji kapan saja dan di mana saja, tanpa perlu repot memasak atau keluar rumah. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi pemesanan makanan cepat saji secara daring dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan metabolik, seperti obesitas, kelelahan, dan penurunan daya tahan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa teknologi digital yang seharusnya memberikan kemudahan justru berkontribusi terhadap peningkatan pola konsumsi makanan yang tidak sehat. Sebayang et al. (2024) meneliti pengaruh konsumsi mi instan dalam strategi penghematan yang dilakukan oleh mahasiswa kos. Hasil penelitian mereka menemukan bahwa konsumsi mi instan seringkali dijadikan sebagai strategi penghematan bagi mahasiswa karena faktor harga yang relatif murah, ketersediaan yang tinggi, serta kemudahan dalam penyajiannya. Hasil penelitian ini menekankan bahwa pertimbangan ekonomi memiliki peran yang cukup besar dalam menentukan pola makan mahasiswa kos.

Katmawanti dan Ulifah menelusuri faktor-faktor yang memengaruhi pola konsumsi mi instan pada mahasiswa. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa meskipun banyak mahasiswa yang memahami dampak negatif dari konsumsi mi instan terhadap kesehatan, namun kesadaran tersebut belum diikuti dengan perubahan perilaku yang signifikan. Faktor sosial budaya dan kebiasaan praktis lebih dominan dalam memengaruhi pola konsumsi mi instan dibandingkan dengan kesadaran akan kesehatan. Perpustakaan Universitas Brawijaya juga menyebutkan bahwa mi instan merupakan makanan favorit bagi mahasiswa kos di berbagai daerah karena harganya yang terjangkau, kemudahan penyajian, ketersediaan di berbagai tempat, serta keterbatasan waktu dan fasilitas memasak di tempat tinggal mahasiswa. Berdasarkan kajian terhadap penelitian-penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji di kalangan mahasiswa kos telah banyak diteliti dari sisi kesehatan dan ekonomi. Namun, masih sedikit penelitian yang mengungkap secara mendalam mengenai alasan perilaku dan sosial-budaya yang mendasari keputusan mahasiswa kos dalam memilih makanan cepat saji, terutama ketika mereka sebenarnya menyadari bahwa masakan sendiri lebih sehat dan bergizi. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan konseptual, yaitu belum adanya integrasi yang komprehensif antara faktor pengetahuan gizi, perilaku konsumsi, dan nilai-nilai sosial yang membentuk kebiasaan makan pada mahasiswa kos.

Selanjutnya, terdapat pula kesenjangan praktis di mana penelitian-penelitian terdahulu umumnya berhenti pada tahap analisis masalah tanpa menawarkan solusi atau intervensi yang nyata. Padahal, temuan-temuan sebelumnya telah menunjukkan bahwa pengetahuan gizi saja tidak cukup untuk mengubah kebiasaan konsumsi mahasiswa. Diperlukan upaya-upaya konkret, seperti edukasi gizi yang sederhana dan mudah dipahami, pelatihan memasak praktis, atau kampanye gaya hidup sehat yang relevan dengan kehidupan mahasiswa kos. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengatasi kesenjangan-kesenjangan yang ada dalam penelitian sebelumnya. Penelitian ini menawarkan *novelty* dengan mengintegrasikan faktor pengetahuan gizi, perilaku konsumsi, dan nilai-nilai sosial yang membentuk kebiasaan makan

pada mahasiswa kos. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik mengenai alasan di balik pemilihan makanan cepat saji, meskipun mahasiswa menyadari manfaat kesehatan dari masakan sendiri. Penelitian ini juga mengadopsi pendekatan kuantitatif mendalam dengan metode seperti survei skala besar, analisis statistik lanjutan, atau pemodelan ekonometrika untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara berbagai faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi mahasiswa kos. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang lebih kuat dan terukur dibandingkan dengan pendekatan kuantitatif deskriptif yang dominan dalam penelitian-penelitian terdahulu.

Selain itu, penelitian ini memfokuskan perhatian pada aspek perilaku dan sosial-budaya yang memengaruhi keputusan mahasiswa kos dalam memilih makanan cepat saji. Hal ini mencakup eksplorasi norma sosial, pengaruh teman sebaya, identitas kelompok, serta peran budaya populer dalam membentuk preferensi makanan. Penelitian ini juga meneliti secara komprehensif pengaruh teknologi modern, seperti aplikasi pesan-antar makanan (*food delivery*), media sosial, dan platform daring lainnya, terhadap pola konsumsi mahasiswa kos. Penelitian ini dapat mengkaji bagaimana teknologi mempermudah akses terhadap makanan cepat saji, mengubah persepsi tentang kenyamanan dan efisiensi, serta memengaruhi preferensi makanan mahasiswa. Terakhir, penelitian ini menawarkan intervensi nyata dan solusi praktis untuk mengubah kebiasaan konsumsi mahasiswa kos, seperti program edukasi gizi sederhana, pelatihan memasak praktis, atau kampanye gaya hidup sehat yang disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi mahasiswa kos. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai perilaku konsumsi mahasiswa di era digital saat ini dan memberikan kontribusi yang signifikan dalam upaya meningkatkan kesehatan mahasiswa kos.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Penulis/ Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
1	Dalimunthe et al. (2025)	Hubungan Pola Hidup Sehat Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Anak Kos	Menyoroti pola hidup sehat mahasiswa kos	Kuantitatif	Pola hidup sehat berkaitan dengan penurunan berat badan; terdapat tantangan menerapkan pola makan sehat.
2	Kencana (2019)	Pengaruh Mie Instan Bagi Kesehatan Anak Kos	Mengkaji konsumsi mi instan pada mahasiswa kos	Kuantitatif	Mi instan dipilih karena praktis, murah, mudah disajikan, tetapi konsumsi berlebihan berisiko bagi kesehatan.
3	Efendi et al. (2025)	Dampak Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Metabolik Mahasiswa di Era Food Delivery Online	Mengkaji dampak fast food terhadap kesehatan metabolik	Kuantitatif	Food delivery memudahkan konsumsi fast food dan berkaitan dengan risiko gangguan kesehatan metabolik.
4	Sebayang et al. (2024)	Analisis Pengaruh Konsumsi Mi Instan Dalam Strategi Penghematan Mahasiswa Kos	Mengkaji konsumsi mi instan sebagai strategi penghematan	Kuantitatif	Harga, ketersediaan, dan kemudahan menjadi pertimbangan utama.
5	Utami & Hastuti (2020)	Hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap makanan cepat saji dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja	Menganalisis hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku konsumsi	Kuantitatif	Menunjukkan keterkaitan aspek pengetahuan/sikap dengan perilaku konsumsi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan tentang risiko kesehatan makanan cepat saji dan tingkat konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa kos. Data akan dikumpulkan

melalui survei menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua bagian: bagian A untuk mengukur pengetahuan tentang risiko kesehatan makanan cepat saji (kandungan gizi, risiko kesehatan, dan alternatif sehat) dan bagian B untuk mengukur tingkat konsumsi makanan cepat saji (frekuensi, jumlah/porsi, dan jenis konsumsi). Kuesioner menggunakan skala Likert untuk mengukur jawaban responden. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa yang tinggal di kos di wilayah tertentu, dengan sampel yang dipilih secara acak menggunakan teknik *simple random sampling*. Ukuran sampel akan ditentukan menggunakan rumus yang sesuai dengan tingkat kepercayaan dan margin of error yang ditetapkan.

Instrumen penelitian akan diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan untuk pengumpulan data. Data yang terkumpul akan dianalisis secara inferensial menggunakan uji korelasi dan regresi linear sederhana untuk mengukur hubungan dan pengaruh antara variabel pengetahuan dan konsumsi makanan cepat saji. Uji korelasi akan digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan linear antara pengetahuan tentang risiko kesehatan makanan cepat saji dan tingkat konsumsi makanan cepat saji. Uji regresi linear sederhana akan digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pengetahuan tentang risiko kesehatan makanan cepat saji terhadap tingkat konsumsi makanan cepat saji. Etika penelitian akan dijaga dengan memastikan partisipasi sukarela, kerahasiaan identitas responden, dan pemberian informasi yang jelas mengenai tujuan dan manfaat penelitian. Hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk tabel, grafik, dan angka-angka statistik untuk memberikan bukti empiris yang kuat dan terukur.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi makanan cepat saji (X) terhadap pengetahuan risiko kesehatan makanan cepat saji (Y) pada 31 mahasiswa. Dalam konteks ini, konsumsi makanan cepat saji (X) diukur berdasarkan frekuensi dan jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi oleh mahasiswa, sementara pengetahuan risiko kesehatan makanan cepat saji (Y) diukur melalui pemahaman mahasiswa tentang kandungan gizi, potensi risiko kesehatan, dan alternatif makanan sehat.

Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
X	,141	31	,121	,925	31	,032
Y	,112	31	,200	,978	31	,744
. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan uji Normalitas yang dilakukan, untuk menarik kesimpulan maka digunakan hasil analisis pada nilai signifikansi Shapiro-wilk yang mana kedua variabel kemandirian dan belanja online menunjukkan bahwa nilai signifikansi berada diatas 0,05 (>0,05). Hal ini dapat dinyatakan bahwa data terdistribusi secara Normal.

Uji Korelasi dan Regresi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,131 ^a	,017	-,017	6,753
a. Predictors: (Constant), X				

Pada uji hubungan antara kedua variabel (Konsumsi makanan cepat saji (X) dan Pengetahuan risiko kesehatan makanan cepat saji (Y)), diperoleh nilai R sebesar 0,131. Nilai ini menunjukkan hubungan yang sangat lemah antara kedua variabel. Nilai Adjusted R Square adalah -0,017. Karena nilai Adjusted R Square negatif, ini mengindikasikan bahwa model regresi tidak lebih baik dalam memprediksi variabel terikat (Y) daripada jika hanya menggunakan nilai rata-rata dari variabel terikat. Dalam konteks ini, model hanya menjelaskan sekitar -1,7% variasi variabel terikat, yang berarti model ini tidak kuat untuk menjelaskan variabel Y secara keseluruhan. Selain itu, nilai negatif pada Adjusted R Square sering terjadi ketika jumlah sampel sangat kecil relatif terhadap jumlah variabel independen dalam model.

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	22,960	1	22,960	,504	,484 ^b
	Residual	1322,394	29	45,600		
	Total	1345,355	30			
a. Dependent Variable: Y						
b. Predictors: (Constant), X						

Berdasarkan hasil uji regresi dengan menginterpretasikan tabel anova dapat dikatakan bahwa nilai signifikansi berada pada angka 0,484, dimana nilai ini lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa secara statistik *Konsumsi makanan cepat saji* tidak terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap *Pengetahuan risiko kesehatan makanan cepat saji*.

Coefficients ^a						
Model		Model		Model	Model	Model
		B	Std. Error	Beta		
1	1	1	1	1	1	1
	X	-,273	,385	-,131	-,710	,484
a. Dependent Variable: Y						

Berdasarkan tabel koefisien, terlihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0,484, yang berarti lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa variabel X tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap variabel Y. Sehingga dapat dikatakan bahwa perubahan pada variabel X tidak terbukti memengaruhi variabel Y secara signifikan. Jika dilihat dari hasil uji t, diperoleh t hitung = -0,710. Nilai ini kemudian dibandingkan dengan t tabel maka dapat dihitung sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 Df &= n - k \\
 &= 31 - 2 \\
 &= 29
 \end{aligned}$$

Dengan Df = 29, tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), dan uji dua sisi (two-tail), nilai T tabel adalah 2,045. Karena nilai T hitung (-0,710) lebih kecil dari nilai T tabel (2,045), maka H0 diterima dan H1 ditolak.

H0= Tidak terdapat pengaruh signifikan antara konsumsi makanan cepat saji terhadap pengetahuan risiko kesehatan makanan cepat saji.

H1= Terdapat pengaruh signifikan antara konsumsi makanan cepat saji terhadap pengetahuan risiko kesehatan makanan cepat saji.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi makanan cepat saji (X) terhadap pengetahuan risiko kesehatan makanan cepat saji (Y) pada mahasiswa kos.

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 31 mahasiswa, ditemukan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara konsumsi makanan cepat saji terhadap pengetahuan risiko kesehatan makanan cepat saji. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 pada uji regresi, serta nilai R yang rendah yang mengindikasikan hubungan yang sangat lemah antara kedua variabel. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang risiko kesehatan makanan cepat saji tidak secara langsung memengaruhi perilaku konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa kos. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Pertama, ukuran sampel yang relatif kecil membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi mahasiswa kos yang lebih luas. Kedua, nilai Adjusted R Square yang negatif menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan tidak mampu menjelaskan variasi dalam pengetahuan risiko kesehatan makanan cepat saji secara signifikan. Faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti, seperti preferensi pribadi, pengaruh sosial, atau faktor ekonomi, mungkin lebih relevan dalam memengaruhi perilaku konsumsi makanan cepat saji. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan faktor-faktor lain yang relevan dan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat untuk menguji hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*.
- Berliandita, R. S., & Hakim, L. (2021). Hubungan Konsumerisme Makanan Cepat Saji terhadap Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Negeri... *Jurnal Angka (Rumpun Teknik, Matematika, dan Ilmu Pengetahuan Alam)*, 1(2).
- Dalimunthe, A. W. A., Purba, E. S., Riska, Z., & Harahap, A. P. (2025). Hubungan Pola Hidup Sehat Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Anak Kos. *Jurnal Mal El Hayat*, 3(1), 12-18.
- Efendi, H. N., Laili, A. N., & Fairosi, M. (2025). Dampak Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Metabolik Mahasiswa Di Era Food Delivery Online. *Journal Sains Student Research*, 3(2), 706-714.
- Handayani, D., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 108-116.
- Katmawanti, S., & Ulifah, N. H. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Mi Instan Pada Mahasiswa Di Universitas Negeri
- Kemenkes RI. (2023). Pengaruh Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja. Diakses dari danPamelia, I. (2018). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa
- Kencana, D. (2019). Pengaruh Mie Instan Bagi Kesehatan Anak Kos Di Jalan Garuda Induk, Kec. Padang Utara, Kota Padang. *Pendidikan Sosiologi*, 13, 5-24.
- Sebayang, V. B., Putri, F. A., Fitri, K. N., Putri, S. A., Sihombing, I. D., Zahra, A & Angelita, T. (2024). Analisis Pengaruh Konsumsi Mi Instan Dalam Strategi Penghematan Mahasiswa Kos Di Sekolah Vokasi IPB University, Kota Bogor, Jawa Barat: Analysis Of The Effect Of Instant Noodle Consumption On Boarding School Students' Savings Strategy At IPB University Vocational School, Bogor City, West Java. *Journal Of Integrated Agribusiness*, 6(2), 126-136
- Utami, N. A., & Hastuti, D. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap makanan cepat saji dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja. *Jurnal Gizi*, 9(1), 45-52.