

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, MINUMAN RINGAN, AKTIFITAS FISIK DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA D3 KEPERAWATAN UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Mukhamad Musta'in¹, Wulansari¹

Email: mukhamadmurtain@gmail.com , Wulan_disha@yahoo.co.id

¹ Prodi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Diterima : 30 September 2020 . Disetujui : 27 Desember 2020 . Dipublikasikan : 31 Januari 2021

ABSTRAK

Masalah gizi merupakan salah satu masalah yang belum terselesaikan di Indonesia, mulai dari kekurangan hingga kelebihan berat badan. Di era globalisasi saat ini membawa banyak perubahan termasuk pola makan seperti makan cepat saji, minuman ringan dan rendahnya aktifitas yang berdampak pada masalah kegemukan. Penelitian ini bertujuan untuk mencari gambaran tentang kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, minuman ringan, aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo. Desain penelitian deskriptif dengan metode cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo sebanyak 142 orang dengan sampel 104 orang diambil secara stratified random sampling. Data diperoleh dengan menggunakan food record, data aktivitas fisik diperoleh dengan menggunakan mengingat aktivitas dan status gizi diukur dengan IMT. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal. Tidak ada mahasiswa yang tidak pernah mengkonsumsi makanan cepat saji dan minuman ringan. Jenis makanan cepat saji yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa adalah gorengan disusul bakso/ cilok, dan aktifitas fisik mahasiswa sebagian besar masuk kategori aktifitas ringan.

Kata kunci: Makanan cepat saji, Minuman ringan, status gizi, aktifitas fisik

ABSTRACT

Nutritional problems are one of the unresolved problems in Indonesia, ranging from underweight to being overweight. In the current era of globalization, there are many changes, including eating patterns such as fast food, soft drinks and low activity which has an impact on obesity. This study aims to find an overview of the habits of consuming fast food, soft drinks, physical activity with nutritional status in D3 Nursing students at Ngudi Waluyo University. Descriptive research design with cross sectional method. The population in this study were all students of D3 Nursing at Ngudi Waluyo University as many as 142 people with a sample of 104 people taken by stratified random sampling. Data were obtained using a food record, physical activity data were obtained by using recall activity and nutritional status was measured by BMI. The results showed that most of the students had normal nutritional status. There are no students who have never consumed fast food and soft drinks. The type of fast food that is often consumed by students is fried, followed by meatballs / peanut brittle, and most of the students' physical activities fall into the light activity category.

Key words: Fast food, soft drinks, nutritional status, physical activity

PENDAHULUAN

Era teknologi informasi dan globalisasi saat ini membawa banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat, antara lain adalah perubahan gaya hidup terutama pada pola makan. Remaja merupakan kelompok masyarakat yang paling cepat dalam merespon dan mengadaptasi perubahan gaya hidup. Remaja lebih cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur, lebih banyak mengonsumsi makanan di luar rumah seperti *fast food* (Stang, 2008).

Hasil penelitian Nielsen Singapura dijelaskan, sebanyak 95% remaja di antaranya membeli makanan siap santap dalam tiga bulan terakhir (Setyowati & Yudianto, 2019). Kebiasaan mengonsumsi *fast food* secara berlebihan dapat menimbulkan masalah kegemukan (Khomsan, dalam Hastuti, 2008). Ketika kita mengonsumsi makanan yang tidak memenuhi asupan energi maka kita akan memiliki status gizi yang buruk, tetapi jika lebih maka akan menjadi gizi lebih dan menyebabkan berat badan berlebih. Hasil penelitian pada siswi Sekolah Dasar di Surakarta menunjukkan sebanyak 79,25% sering mengonsumsi makanan cepat saji dan sebanyak 52,83% berstatus gizi gemuk (Dewi, 2014).

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

Asrama adalah persekutuan (kehidupan bersama) yang berasaskan kekeluargaan di mana terdapat rasa aman dan nyaman (suasana home) bagi para penghuni, di dalamnya setiap penghuni mengembangkan diri dengan tujuan-tujuan antara secara tertib dan teratur. Kehidupan Asrama yang baik sangat ditentukan oleh motivasi pengelola dan para penghuninya (STFJ, 2019). Dalam kehidupan asrama di Universitas Ngudi Waluyo setiap mahasiswa sudah mendapatkan makan setiap harinya dan telah memenuhi standar gizi. Tetapi beberapa mahasiswa masih juga mencari tambahan makanan dari luar baik membeli secara langsung maupun pesan melalui layanan antar. Jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi diantaranya fastfood dan minuman ringan yang tinggi gula seperti minuman berbahan kopi dan coklat yang tentu saja banyak mengandung kalori. Berdasarkan kondisi tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Minuman ringan, Aktifitas Fisik dan Status Gizi Pada Mahasiswa DIII Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

TUJUAN

Penelitian ini bertujuan untuk mencari gambaran tentang kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, minuman ringan, aktivitas fisik dan status gizi pada mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

METODE PENELITIAN

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

Data diperoleh dengan menggunakan food record, data aktivitas fisik diperoleh dengan menggunakan mengingat aktivitas dan status gizi diukur dengan indeks masa tubuh.

Populasi penelitian adalah mahasiswa Tk1-

Tk3 dengan jumlah 142 mahasiswa. Sampel diambil secara *Stratified random sampling*. Jumlah sampel diambil dengan rumus Slovin dan didapatkan sebanyak 104 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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

Tabel 1. Distribusi Umur Responden

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

Berdasarkan tabel 1 didapatkan karakteristik umur responden berada pada rentang umur 18-22 tahun. Usia responden tersebut termasuk dalam kategori remaja akhir menurut Depkes (2009) dimana usia remaja akhir pada rentang 17-25 tahun (Amin dan Juniati, 2017). Menurut Hurlock (2009) remaja akhir

berkisar pada usia 18-21 tahun. Pada masa ini individu mulai stabil dan mulai memahami arah hidup dan menyadari dari tujuan hidupnya serta mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas.

Karakteristik jenis kelamin responden dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin Responden

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

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

laki. Profesi keperawatan yang didominasi kaum perempuan disebabkan karena sikap dasar perempuan yang identik sebagai sosok yang ramah, sabar, telaten, lemah, lembut, berbelas kasih, dan gemar bersosialisasi.

Karakteristik Indeks Masa Tubuh responden dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Indeks Masa Tubuh Responden

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

Dari tabel 3 disini responden masih dengan indeks masa tubuh normal/ status gizi yang baik. Penelitian Wulandari (2019) menyebutkan bahwa ada hubungan antara IMT dengan asupan gizi. Hasil penelitian sebanyak 22.1% responden dengan berat badan lebih. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa yang kelebihan berat badan yang

merupakan masalah gizi lebih. Kemungkinan besar mahasiswa tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsinya, dimana asupan gizi dari makanan yang dikonsumsi sudah melebihi anjuran angka kecukupan gizi. Gambaran konsumsi makanan cepat saji, minuman ringan dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4 Distribusi konsumsi makanan cepat saji, minuman ringan responden

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

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

Hasil penelitian berdasarkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang sering (3-5 kali seminggu) dikonsumsi adalah Gorengan sebesar 46.2% disusul konsumsi bakso/cilok sebesar 38.5%. Jajanan gorengan dan bakso memang sangat mudah ditemukan di area sekitar asrama. Gorengan merupakan makanan yang sering dijual di pedagang kaki lima. Gorengan merupakan makanan yang diolah menggunakan minyak yang memiliki rasa renyah, gurih, enak dengan harga terjangkau. Minyak untuk

menggoreng dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti kegemukan, penyumbatan pembuluh darah, stroke dan kanker (Fauziah, 2013).

Bakso juga termasuk makanan yang digemari oleh masyarakat terutama mahasiswa yang tinggal di area sekitar kampus. Berdasarkan informasi nilai gizi di atas dapat diketahui bahwa mengonsumsi 75 gram bakso dapat memenuhi kebutuhan harian protein 7.53%, lemak 13.20% dan karbohidrat 2.49%. 1 kemasan bakso berisi 5 buah bakso yang rata-rata mempunyai berat ±15 gram. Kalsium oksalat yang terkandung dalam 75 gram bakso sapi adalah 0.74 gram atau setara dengan 740 mg (Sari dan Widjanarko, 2015).

Bakso/ cilok yang beredar disekitar kampus perlu menjadi perhatian kita semua terutama mahasiswa. Berdasarkan hasil sebuah penelitian bahwa cilok yang beredar di lingkungan Universitas Jember sebagian besar tidak aman dikonsumsi karena positif mengandung bahan berbahaya boraks, sedangkan untuk sampel bakso masih ada beberapa (5 sampel) yang terdeteksi mengandung boraks. Ditinjau

dari kebersihannya, bakso dan cilok yang beredar di lingkungan Universitas Jember masih kurang karena kandungan TPC-nya sebagian besar masih di atas standar SNI 01- 3818-1995 tentang Bakso Daging, yaitu 105 koloni/g (Fauziah, 2014).

Berdasarkan tabel 4 jenis minuman yang tidak pernah dikonsumsi oleh responden/ mahasiswa dari urutan teratas adalah kopi, minuman berkarbonasi dan teh kemasan. Kebutuhan akan minum mahasiswa diasrama sudah disediakan berupa air putih dan

tersedia air panas untuk pembuatan teh hangat dan sebagainya. Kopi merupakan jenis minuman yang sedang ngetrend saat ini. Hasil penelitian responden tidak pernah mengonsumsi kopi sebanyak 47.1%. Hal tersebut senada dengan penelitian Meliala (2017) bahwa usia penikmat kopi paling banyak pada usia 27-35 tahun sebanyak 46.6% dan pada kategori 18-25 tahun hanya 33%.

Aktifitas fisik responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Distribusi Aktifitas Fisik Responden

Aktifitas Fisik	Frekuensi	Prosentase
Ringan	67	64.4%
Sedang	33	31.7%
Berat	4	3.8%
Jumlah	104	100%

Dari tabel 5 menunjukkan bahwa aktifitas fisik yang dimiliki responden sebagian besar ringan sebesar 64.4%. Aktifitas fisik yang biasa dilakukan oleh responden/ mahasiswa seperti mengikuti perkuliahan, jalan santai dan jarang mengikuti kegiatan olahraga. Hal senada sejalan dengan penelitian Sagala (2017) bahwa aktifitas fisik pada remaja pada umumnya berupa aktifitas ringan.

SIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi yang normal. Tidak ada mahasiswa yang tidak pernah mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman ringan. Jenis konsumsi makanan cepat saji yang sering (3-5 kali seminggu) dikonsumsi oleh mahasiswa adalah gorengan disusul konsumsi bakso/cilok. Aktifitas Fisik mahasiswa sebagian besar masuk kategori aktifitas ringan.

Saran bagi Institusi pendidikan dan pengelola asrama diharapkan dapat memberikan pembelajaran pentingnya konsumsi makanan seimbang dan bergizi, melarang mahasiswa untuk membeli jajan berupa

bakso/ cilok dan gorengan serta menggiatkan kegiatan olahraga seperti senam sehat hari jumat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M dan Juniati, D. (2017). *Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny*. Jurnal Ilmiah Matematika. Vol 2 No 6 Hal 33-42.
- Dewi, N. (2014). *Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food dan Status Gizi dengan Usia Menarche Dini Pada Siswi Sekolah Dasar di Surakarta*. Skripsi. Surakarta. UMS.
- Fauziah, RR. (2014). *Kajian Keamanan Pangan Bakso Dan Cilok Yang Beredar Di Lingkungan Universitas Jember Ditinjau Dari Kandungan Boraks, Formalin Dan TPC*. Jurnal Agroteknologi. Vol 8 No 1 Hal 67-73.
- Hastuti, D.T. (2008). *Faktor Risiko Frekuensi Konsumsi Fast Food Terhadap Kejadian Kegemukan (Overweight) Pada Remaja Di SMA Batik 1 Surakarta [SKRIPSI]*. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hurlock, Elizabeth B. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga.

- Meliara RRASD. (2017). *Tingkat Konsumsi Kopi Berdasarkan Pendapatan, Usia, Dan Harga Di Kota Depok*. Naskah Publikasi Skripsi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nurlela J. (2015). *Hubungan antara status gizi dengan kebiasaan mengkonsumsi fast food dan soft drink*. [Skripsi]. Bandar Lampung. Universitas Lampung.
- Sagala NFA, Ardiani F, dan Lubis Z. (2017). *Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food), Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Padangsidimpuan*. Repositori Universitas Sumatera Utara. Hal 1-7.
- Sari HA dan Widjanarko SB.(2015). *Karakteristik Kimia Bakso Sapi (Kajian Proporsi Tepung Tapioka: Tepung Porang Dan Penambahan Nacl)*. Jurnal Pangan dan Agroindustri. Vol 3 No 3 Hal 784.
- Sari DACYS, Wijaya D, dan Purwandari R. (2017). *Hubungan Persepsi Mahasiswa tentang Profesi Keperawatan dengan Motivasi Melanjutkan Pendidikan Profesi Ners di PSIK Universitas Jember*. e-Jurnal Pustaka Kesehatan, Vol.5 No.3 hal 505-512.
- Sekolah Tinggi Teologia Jakarta. (2019). *Kehidupan asrama, Sekolah Tinggi Filsafat Teologia Jakarta*. <http://sttjakarta.ac.id/?q=content/kehidupan-asrama>. Diakses 1 Maret 2020.
- Setyowati, D dan Yunanto, TK. (2019). *Layanan Pesan-Antar Makanan Jadi Tren, Riset Nielsen: GoFood Pionirnya*. <https://katadata.co.id/berita/2019/09/19/layanan-pesan-antar-makanan-jadi-tren-riset-nielsen-gofood-pionirnya>. Diakses 1 Maret 2020.
- Stang, J. (2008). *Nutrition in Adolescence*. In: Kathleen M,L. Escott-Stump,S. Krause's *Food & Nutrition Therapy*, International Edition. Amerika: Saunders Elsevier. 248- 249.
- Sahputra N. (2009). *Hubungan konsep diri dengan prestasi akademik mahasiswa S1 keperawatan semester III kelas ekstensi PSIK FK USU*. Jurnal. [serial online]. 2009. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/33255>.
- Tim Perawat Kesehatan. (2020). *Syarat Menjadi Perawat* <http://perawatankesehatan.com/syarat-menjadi-perawat/>.
- Wati DK dan Sumarmi S. (2017). *Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional*. *Jurnal Amerta Nutrition*. Hal 398-405.
- Widawati. (2017). *Gambaran Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Remaja Di SMA N 1 Kampar Tahun 2017*. *Jurnal Gizi*. Vol 2 No 2 Hal 146-159.
- Widyantara KIS, Zuraida R, dan Wahyuni A. (2014). *The Relation of Fast Food Eating Habits, Physical Activity And Nutrition Knowledge With The Nutritional Status of First Year Medical Student of University of Lampung 2013*. *Medical Journal of Lampung University*. Vol 3 No 3 (2014) hal 77-85.
- Wulandari, AR. Widari, D dan Muniroh, L. (2019). *Hubungan Asupan Energi, Stres Kerja, Aktifitas Fisik, dan Durasi Waktu Tidur dengan IMT pada Manajer Madya Dinas Pemerintah Kota Surabaya*. *Jurnal Amerta Nutrition*. Vol 3 No 1. Hal 40-45