

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pola Konsumsi Fast Food pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura

Factors Affecting Patterns of Fast-Food Consumption in Students of Medical Study Program Faculty of Medicine Tanjungpura University

Carla Jean Marshellina^{1*}, Agustina Arundina Triharja Tejoyuwono², Abror Irsan²

¹Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, Tanjungpura University, Pontianak, West Kalimantan

²Department of Community Medicine, Faculty of Medicine, Tanjungpura University
Pontianak, West Kalimantan

Article Info

Article History:

Received: August 04, 2023

Accepted: September 06, 2023

Published: October 31, 2023

**)Corresponding author:*

i1011201092@student.untan.ac.id

How to cite this article:

Marshellina C.J., Tejoyuwono A.A.T., Irsan A. (2023). Factors Affecting Patterns of Fast-Food Consumption in Students of Medical Study Program Faculty of Medicine Tanjungpura University. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences* 9(3): 146-155.
<https://doi.org/10.19184/ams.v9i3.41505>

Abstrak

Mahasiswa kedokteran yang mana termasuk dalam fase remaja akhir dan dipengaruhi oleh stres yang tinggi akibat beban akademik, mengalami perubahan dalam perilaku asupan gizi, yaitu perubahan pola makan dengan kecenderungan konsumsi makanan cepat saji (fast food). Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi pola konsumsi fast food pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik observasional dengan desain cross sectional. Penelitian ini dilakukan pada 46 mahasiswa Program Studi Kedokteran angkatan 2022 menggunakan pengukuran berat dan tinggi badan, Food Record 3x24 jam, serta kuesioner. Hasilnya, didapatkan bahwa faktor persepsi personal mahasiswa berupa tindakan yang memilih tetap mengonsumsi fast food berpengaruh terhadap meningkatnya konsumsi fast food pada mahasiswa. Mahasiswa sering mengonsumsi fast food yang diolah dengan proses penggorengan, sehingga didapatkan data konsumsi lemak yang tergolong tinggi. Namun, konsumsi energi, protein, dan karbohidrat tergolong rendah. Rata-rata keseluruhan asupan energi, lemak, dan karbohidrat tergolong normal, sedangkan asupan protein tergolong rendah. Tidak terdapat pengaruh semua variabel terhadap konsumsi energi, protein, lemak, karbohidrat, dan status gizi. Namun tindakan terhadap fast food memiliki pengaruh signifikan terhadap konsumsi energi. Asupan protein yang rendah dan konsumsi lemak yang tinggi menunjukkan diperlukannya edukasi untuk pemilihan makanan dalam mengurangi dampak negatif fast food pada kesehatan mahasiswa kedokteran.

Kata Kunci: Fast food, mahasiswa kedokteran, pola konsumsi, faktor-faktor

Abstract

Medical students, who are in their late teens and are affected by high stress due to academic loads, experience changes in nutritional intake behavior, namely changes in eating patterns with a tendency to consume fast food. The purpose of this study was to determine the factors that influence fast food consumption patterns in students of the Medical Study Program, Faculty of Medicine, Tanjungpura University. This research uses a type of observational analytic research with a cross sectional design. This research was conducted on 46 students of The Medical Study Program class of 2022 using weight and height measurements, a 3x24 hour Food Record, and a questionnaire. As a result, it was found that the student's personal perception factor in the form of the act of choosing to continue consuming fast food had an effect on increasing the consumption of fast food among students. Students often consume fast food that is processed by the frying



process, so that the fat consumption data is relatively high. However, the consumption of energy, protein, and carbohydrates is low. The overall average intake of energy, fat and carbohydrates is normal, while protein intake is low. There is no effect of all variables on consumption of energy, protein, fat, carbohydrates, and nutritional status. However, action on fast food has a significant effect on energy consumption. Low protein intake and high fat consumption indicate the need for education on food selection in reducing the negative impact of fast food on the health of medical students.

Keywords: Fast food, medical students, consumption patterns, factors

Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang tidak ditularkan dan ditransmisikan kepada orang lain melalui kontak apapun dengan penderita (Sudayasa et al., 2020). Masalah penyakit tidak menular di Indonesia pada usia lebih dari 15 tahun cukup tinggi dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 42,1 juta penduduk, sementara jumlah penderita diabetes sebanyak 9 juta penduduk (Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular et al., 2016). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, Prevalensi penderita diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%; dan prevalensi penderita hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. Sementara prevalensi penderita obesitas naik dari 14,8% menjadi 21,8% (Kemenkes RI, 2018).

Peningkatan kejadian obesitas disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat dengan mengonsumsi tinggi gula, garam, dan lemak yang merupakan salah satu faktor risiko dari penyakit tidak menular (Arip, 2020). Makanan dengan gizi tidak seimbang ini dapat ditemukan dalam makanan cepat saji (*fast food*) atau lebih sering dikenal dengan *junk food* yang merupakan makanan yang mengandung gula, tepung, lemak, garam, pengawet, dan pewarna dalam jumlah besar tetapi rendah nutrisi, rendah vitamin, dan rendah mineral sebagai akibat dari proses pengolahannya (Iis Sopiha Suryani, Meti Sulastri, 2020). Gaya hidup dengan mengonsumsi *fast food* terjadi seiring dengan perubahan zaman dan pola pemikiran masyarakat. Konsumsi *fast food* telah menjadi tren di kalangan remaja saat ini. *Fast food* merupakan makanan yang cepat dan mudah disajikan serta dapat membuat seseorang termasuk remaja menjadi ketagihan sehingga cenderung lebih memilih mengonsumsi *fast food* dibandingkan dengan makanan sehat lainnya (Wicaksono, 2021). Mahasiswa yang mana termasuk dalam fase remaja akhir mengalami perubahan signifikan seperti perubahan gaya hidup yang dapat menyebabkan beberapa perubahan dalam perilaku asupan gizi mahasiswa (Tangkilisan et al., 2022).

Pola konsumsi *fast food* pada remaja dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial seperti sosial media, teman sebaya, ketersediaan makanan, tempat tinggal, dan keluarga. Dukungan ekonomi dalam bentuk uang saku yang dimiliki juga berpengaruh pada pola konsumsi *fast food/junk food*. Semakin besar uang saku yang dimiliki, semakin besar pula peluang untuk mengonsumsi *fast food/junk food* (Samingan et al., 2021). Pengetahuan tentang *fast food* dan efeknya serta pengetahuan tentang makanan sehat juga berpengaruh terhadap pola konsumsi *fast food* (Ariyana & Astiningsih, 2020). Selain itu, stres akademik dan persepsi personal seseorang terhadap *fast food* juga ikut memengaruhi kebiasaan seseorang dalam konsumsi *fast food* (Abraham et al., 2018).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Legiran, dkk, menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa program studi non medis (Legiran, Azis & Bellinawati, 2015). Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Handalan, dkk, menyatakan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat pertama paling banyak memiliki tingkat stres sedang dengan persentase sebanyak 78,7% mahasiswa (Handalan et al., 2022). Stres pada mahasiswa kedokteran terutama dialami oleh mahasiswa tingkat pertama, berkaitan dengan kurangnya pengalaman akademik. Tingkat stres yang dimiliki oleh mahasiswa kedokteran ini dipengaruhi oleh beban akademik seperti tugas, ujian, kuliah, dan seminar yang cukup tinggi dan salah satu konsekuensinya adalah perubahan pola makan. Hal ini dapat membuat mahasiswa cenderung memilih makanan cepat saji dengan kalori tinggi sebagai cara untuk menghasilkan lebih banyak energi dalam waktu singkat (AlJaber et al., 2019). Konsumsi *fast food* yang mengandung kalori tinggi secara berlebihan dapat memengaruhi status gizi, yaitu menyebabkan kejadian gizi lebih seperti *overweight* dan obesitas (Tanjung et al., 2022).

Penelitian terdahulu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura menunjukkan bahwa persentase mahasiswa dengan status gizi gemuk, yaitu sekitar 23%, yang mana lebih tinggi dari persentase mahasiswa dengan status gizi kurus. Jenis makanan berat yang sering dipesan oleh mahasiswa adalah makanan yang mengandung karbohidrat, sementara gorengan menjadi makanan ringan dengan tingkat pemesanan terbanyak kedua (Nurliesa, 2021).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi pola konsumsi *fast food* pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan desain penelitian *cross sectional*.

Subyek Penelitian

Sampel pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura yang memenuhi kriteria inklusi penelitian.

Penentuan Sampel Penelitian

Penelitian ini menggunakan total sampling pada 57 orang. Setelah pengisian kuesioner, didapatkan 11 responden yang tidak memenuhi kriteria inklusi karena sedang melakukan diet atau dalam perawatan psikiatri. Jadi, responden yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 46 orang.

Perlakuan

Penelitian ini menggunakan *Food Record* 3x24 jam (satu hari *weekend* dan dua hari *weekdays*, yang dilakukan pada bulan

November tahun 2022, serta enam jenis kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, yaitu kuesioner dukungan sosial, pengetahuan *fast food*, dukungan ekonomi, *Perception of Academic Stress Scale* (PAS), dan kuesioner untuk menilai persepsi personal berupa sikap dan tindakan yang diisi melalui *google form*. Penelitian diawali dengan pengarahan oleh peneliti. Kemudian responden diarahkan untuk melakukan pengukuran tinggi dan berat badan yang dilakukan sebelum waktu sarapan oleh peneliti menggunakan alat ukur timbangan dan stadiometer. Responden kemudian dipersilahkan untuk mengisi *link* kuesioner yang telah dibagikan sesuai dengan petunjuk yang terdapat pada lembar kuesioner. Peneliti juga memberikan pengarahan untuk pengisian lembar *Food Record* 3x24 jam.

Analisis statistik

Data yang diperoleh akan diolah menggunakan bantuan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 24.0 dan *NutriSurvey* 2007. Teknik analisis data yang akan dilakukan, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan bermakna antara variabel bebas dan variabel terikat, dengan tujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi pola konsumsi *fast food* dan juga hubungan pola konsumsi *fast food* terhadap status gizi pada mahasiswa kedokteran Universitas Tanjungpura. Uji yang akan dilakukan adalah uji korelasi, yaitu dengan uji *Spearman*.

Persetujuan etik

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura melalui Surat Keterangan Lolos Kaji Etik (Ethical-Clearance) No: 7352/UN22.9/PG/2022.

Hasil

Dari data analisis univariat karakteristik responden pada penelitian ini disajikan pada tabel 1. Responden pada penelitian ini didominasi oleh perempuan sebanyak 33 orang, usia <19 tahun sebanyak 37 orang, non-perantauan sebanyak 25 orang, tinggal bersama keluarga sebanyak 31 orang, orang tua sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) pada sebanyak 19 orang, responden yang tidak mengikuti akun kuliner *Instagram* sebanyak 30 orang, responden yang tertarik dengan info makanan dari akun kuliner *Instagram* sebanyak 31 orang. Media sosial lainnya yang paling banyak digunakan responden untuk info makanan seperti *TikTok*, *Youtube*, *Twitter*, dan *Facebook*. Responden sebagian besar tidak mengonsumsi makanan berdasarkan rekomendasi, yaitu sebanyak 35. Sebagian besar responden memilih

pangan yang berasal dari rumah, sekitar kampus, sekitar kos, dan sekitar rumah.

Data distribusi rata-rata konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat oleh responden penelitian ini disajikan pada tabel 2. Tabel menunjukkan sebagian besar responden memiliki konsumsi energi yang rendah sebanyak 23 orang, sebanyak 30 orang dengan konsumsi protein yang rendah, sebanyak 18 orang responden dengan konsumsi lemak yang tinggi, dan sebanyak 26 orang dengan konsumsi karbohidrat yang rendah.

Data frekuensi jenis-jenis makanan responden dalam 3x24 jam pada penelitian ini disajikan pada gambar 1 yang menunjukkan jenis makanan dengan frekuensi konsumsi tertinggi adalah nasi, sayuran, dan ayam goreng tepung.

Data distribusi variabel bebas pada penelitian ini disajikan pada tabel 4. Tabel menunjukkan terdapat 36 orang responden dengan dukungan keluarga dan teman yang kuat dan 10 orang dengan dukungan keluarga dan teman yang rendah. Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 24 orang memiliki durasi penggunaan media sosial yang rendah (< 3 jam/hari). Namun, terdapat 27 orang responden dengan frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi (≥ 4 kali/hari). Data jumlah uang saku konsumsi makanan menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 27 orang memiliki tingkat uang saku konsumsi makanan yang tergolong sedang (40% – 67% dari uang saku perbulan). Kisaran uang saku per-bulan responden sebesar Rp 200.000,00 – Rp 5.000.000,00. Sedangkan uang saku yang dialokasikan untuk makan oleh responden sebesar Rp 100.000,00 – Rp 2.000.000,00. Tingkat pengetahuan responden pada penelitian ini, yaitu sebagian besar responden sebanyak 32 orang memiliki pengetahuan yang baik. Tingkat stres akademik sebagian besar responden, yaitu sebanyak 35 orang tergolong rendah. Data persepsi personal responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 28 orang memiliki sikap terhadap *fast food* yang cukup. Sementara itu, data tindakan terhadap *fast food* menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 36 orang responden memiliki tindakan kurang baik terhadap pemilihan *fast food*.

Data status gizi responden pada penelitian ini disajikan pada gambar 2 yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 29 orang memiliki status gizi normal, sedangkan responden dengan status gizi gemuk (10 orang) lebih banyak daripada responden yang berstatus gizi kurus (7 orang).

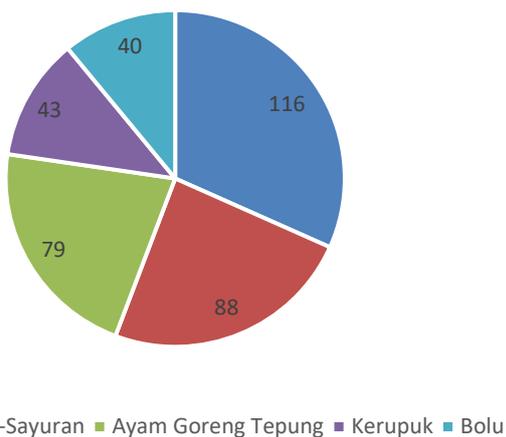
Data hasil uji korelasi *Spearman* antara faktor-faktor dengan konsumsi kalori, protein, lemak, dan karbohidrat serta hubungannya dengan status gizi disajikan pada tabel 4. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tindakan terhadap *fast food* dengan konsumsi energi dalam kalori. Angka koefisien korelasi menunjukkan hasil negatif, yaitu -0,338. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel tindakan terhadap *fast food* merupakan hubungan tak searah dan memiliki kekuatan hubungan cukup, dengan demikian dapat diartikan bahwa konsumsi energi semakin meningkat pada seseorang yang mengonsumsi *fast food*.

Tabel 1. Karakteristik Umum Subjek Penelitian

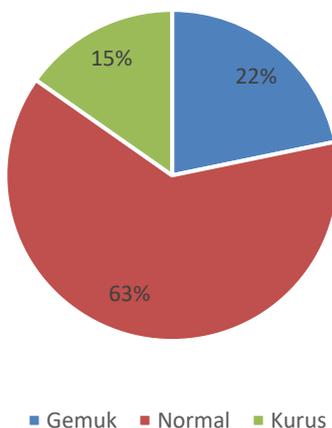
Karakteristik	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	13	28,26
Perempuan	33	71,74
Usia		
< 19 Tahun	37	80,43
19-20 Tahun	8	17,39
> 20 Tahun	1	2,17
Asal Daerah		
Perantauan	21	45,65
Non-perantauan	25	54,35
Tempat tinggal selama kuliah		
Tinggal bersama keluarga	31	67,39
Tidak tinggal bersama keluarga/indekos	15	32,61
Pekerjaan Orang tua		
PNS	19	41,30
Wiraswasta	16	34,78
Dokter	2	4,35
Pegawai Swasta	5	10,87
Guru	2	4,35
Lain-lain	2	4,35
Pengikut akun kuliner di <i>Instagram</i>		
Ya	16	35
Tidak	30	65
Info makanan dari akun kuliner di <i>Instagram</i>		
Ya	31	67,39
Tidak	15	32,61
Media sosial lainnya untuk info makanan		
<i>TikTok</i>	14	38,89
<i>Facebook</i>	3	8,33
<i>Twitter</i>	4	11,11
<i>Gojek</i>	1	2,78
<i>Google</i>	3	8,33
<i>Youtube</i>	11	30,56
Konsumsi berdasarkan rekomendasi makanan di <i>Instagram</i>		
Ya	11	23,91
Tidak	35	76,09
Sumber Pangan		
Rumah	30	50
Sekitar rumah	3	5
Sekitar kos	8	13,33
Sekitar kampus	19	31,67

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Konsumsi Kalori, Protein, Lemak, dan Karbohidrat oleh Responden Penelitian

Distribusi Konsumsi	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Energi (Kalori)		
Tinggi	9	19,6
Normal	14	30,4
Rendah	23	50
Protein		
Tinggi	4	8,7
Normal	12	26,1
Rendah	30	65,2
Lemak		
Tinggi	18	39,1
Normal	13	28,3
Rendah	15	32,6
Karbohidrat		
Tinggi	10	21,7
Normal	10	21,7
Rendah	26	56,5



Gambar 1. Jenis Makanan Yang Paling Banyak Dipilih Responden Dalam 3x24 Jam



Gambar 2. Status Gizi Responden Dalam IMT

Tabel 3. Distribusi Variabel Bebas

Variabel	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Dukungan Sosial		
Dukungan Teman dan Keluarga		
Kuat	36	78,3
Lemah	10	21,7
Durasi Penggunaan Media Sosial		
Tinggi	22	47,8
Rendah	24	52,2
Frekuensi Penggunaan Media Sosial		
Tinggi	27	39,1
Rendah	19	32,6
Uang Saku		
Tinggi	9	19,6
Sedang	27	58,7
Rendah	10	21,7
Pengetahuan Fast Food		
Baik	32	69,6
Cukup	14	30,4
Kurang	0	0
Stres Akademik		
Tinggi	0	0
Sedang	11	23,9
Rendah	35	76,1
Persepsi Personal		
Sikap Terhadap Fast Food		
Baik	18	39,1
Cukup Baik	28	60,9
Kurang Baik	0	0
Tindakan Terhadap Fast Food		
Baik	0	0
Cukup Baik	10	21,7
Kurang Baik	36	78,3

Sementara itu, hasil uji korelasi untuk menguji korelasi pola konsumsi energi dalam kalori, protein, lemak, dan karbohidrat dengan status gizi menunjukkan nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat

hubungan antara kalori, konsumsi protein, konsumsi lemak, dan konsumsi karbohidrat dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman antara Faktor-Faktor dengan Konsumsi Kalori, Protein, Lemak, dan Karbohidrat serta Hubungannya dengan Status Gizi

		Konsumsi Kalori				Konsumsi Protein				Konsumsi Lemak				Konsumsi Karbohidrat			
		Rendah	Normal	tinggi	p	Rendah	Normal	tinggi	p	Rendah	Normal	tinggi	p	Rendah	Normal	tinggi	p
Dukungan teman dan keluarga	Lemah	15,2	2,2	4,3	0,294	13	6,5	2,2	0,708	8,7	4,3	8,7	0,802	15,2	4,3	2,2	0,289
	Kuat	34,8	28,3	15,2		52,2	19,6	6,5		23,9	23,9	30,4		41,3	17,4	19,6	
Durasi Penggunaan Media Sosial	Rendah	23,9	19,6	8,7	0,804	30,4	17,4	4,3	0,379	17,4	13	21,7	0,872	28,3	15,2	8,7	0,961
	Tinggi	26,1	10,9	10,9		34,8	8,7	4,3		15,2	15,2	17,4		28,3	6,5	13	
Frekuensi Penggunaan Media Sosial	Rendah	23,9	10,9	6,5	0,387	23,9	13	4,3	0,401	15,2	10,9	15,2	0,674	26,1	10,9	4,3	0,277
	Tinggi	26,1	19,6	13		41,3	13	4,3		17,4	17,4	23,9		30,4	10,9	17,4	
Jumlah Uang Saku Konsumsi Makanan	Rendah	10,9	8,7	2,2	0,293	15,2	4,3	2,2	0,246	2,2	10,9	8,7	0,628	10,9	4,3	6,5	0,718
	Sedang	30,4	21,7	6,5		41,3	15,2	2,2		23,9	13	21,7		37	15,2	6,5	
	Tinggi	8,7	0,0	10,9		8,7	6,5	4,3		6,5	4,3	8,7		8,7	2,2	8,7	
Pengetahuan Tentang Fast Food	Kurang	0,0	0,0	0,0	0,581	0,0	0,0	0,0	0,538	0,0	0,0	0,0	0,408	0,0	0,0	0,0	0,599
	Cukup	13	10,9	6,5		17,4	10,9	2,2		10,9	2,2	30,4		19,6	4,3	6,5	
	Baik	37	19,6	13		47,8	15,2	6,5		21,7	26,1	21,7		37	17,4	15,2	
Stres Akademik	Rendah	32,6	30,4	13	0,310	50	17,4	8,7	0,904	23,9	19,6	32,6	0,482	41,3	19,6	15,2	0,821
	Sedang	17,4	0,0	6,5		15,2	8,7	0,0		8,7	8,7	6,5		15,2	2,2	6,5	
	Tinggi	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	
Sikap Terhadap Fast Food	Kurang	0,0	0,0	0,0	0,553	0,0	0,0	0,0	0,635	0,0	0,0	0,0	0,953	0,0	0,0	0,0	0,552
	Baik	28,3	19,6	13		39,1	13	8,7		19,6	17,4	23,9		32,6	13	15,2	
	Baik	21,7	10,9	6,5		26,1	13	0,0		13	10,9	15,2		23,9	8,7	6,5	
Tindakan Terhadap Fast Food	Kurang	32,6	26,1	19,6	0,022	47,8	21,7	8,7	0,232	21,7	21,7	34,8	0,127	39,1	17,4	21,7	0,056
	Baik	17,4	4,3	0,0		17,4	4,3	0,0		10,9	6,5	4,3		17,4	4,3	0,0	
	Baik	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	
Status Gizi	Kurus	6,5	4,3	4,3	0,364	6,5	4,3	4,3	0,2	2,2	6,5	6,5	0,072	6,5	6,5	2,2	0,982
	Normal	30,4	19,6	13		43,5	15,2	4,3		19,6	13	30,4		39,1	8,7	15,2	
	Gemuk	13	6,5	2,2		15,2	6,5	0,0		10,9	8,7	2,2		10,9	6,5	4,3	

Pembahasan

Pada penelitian ini, faktor-faktor yang dapat memengaruhi konsumsi *fast food* di antaranya, yaitu dukungan sosial seperti sosial media, teman sebaya, ketersediaan makanan, tempat tinggal, dan keluarga; jumlah uang saku konsumsi makanan, pengetahuan responden, stres akademik responden, serta persepsi personal berupa sikap dan tindakan responden dalam pemilihan *fast food*.

Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar responden tinggal bersama orang tuanya. Namun, responden tetap memilih untuk mengonsumsi *fast food* yang tersedia di rumah, sekitar rumah, dan sekitar kampus. Hal ini dapat terjadi karena responden mendapatkan dukungan yang kuat dari keluarga dan teman-temannya dalam mengonsumsi *fast food*, yang mana konsumsi *fast food* tidak dibatasi dalam keluarga dan *fast food* menjadi pilihan saat bersosialisasi bersama teman-temannya. Data media sosial yang digunakan juga menunjukkan bahwa responden memiliki banyak media sosial untuk melihat referensi makanan yang dapat berpengaruh terhadap sikap responden yang cenderung memilih untuk mengonsumsi *fast food*. Saat ini, juga telah berkembang teknologi yang

mempermudah masyarakat untuk membeli *fast food* dengan menggunakan aplikasi layanan pengantar makanan online (Ufrida & Harianto, 2022). Penelitian oleh Satrianugraha menunjukkan bahwa 41% mahasiswa kedokteran menggunakan layanan pesan antar dengan intensitas tinggi antara 9-14 kali dalam seminggu (Satrianugraha, 2022). Namun, jika dihubungkan dengan konsumsi energi terlihat bahwa responden yang memiliki dukungan yang kuat cenderung memiliki konsumsi energi yang rendah hingga normal. Hasil analisis durasi dan frekuensi penggunaan media sosial terhadap konsumsi energi menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki durasi dan frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi memiliki konsumsi energi yang rendah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu bahwa seseorang yang mempunyai banyak akun media sosial membuat mereka sering melewatkan waktu makan atau makan dengan porsi sedikit (Wilksch et al., 2019).

Selain itu, tingkat uang saku konsumsi makanan responden tergolong sedang sehingga responden memiliki peluang untuk membeli makanan jenis *fast food* yang ada di sekitarnya.

Responden di tengah kesibukannya sebagai mahasiswa kedokteran memperoleh makanan yang tersedia di sekitarnya yang sebagian besar tergolong *fast food/ junk food* dengan mempertimbangkan uang saku dan kemudahan akses.

Data menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan yang baik dan sikap yang cukup terhadap konsumsi *fast food*. Hal ini sejalan dengan penelitian Azman yang dilakukan pada mahasiswa, bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara pengetahuan dan praktik yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang tinggi memengaruhi rendahnya asupan makanan siap saji (Siti Ainun Muti'ah Binti Azman, 2020). Pada penelitian ini, sebagian besar sikap responden dalam mengonsumsi *fast food* tergolong cukup dan baik. Artinya responden sadar akan risiko mengonsumsi *fast food* tetapi tidak terlalu membatasi konsumsi *fast food*. Walaupun pengetahuan responden tinggi, responden akan tetap mengonsumsi *fast food* karena banyak faktor lain yang menyebabkan responden mengonsumsi *fast food*, diantaranya kemudahan akses, waktu yang terbatas, jadwal yang padat, dan lain-lain (Abraham et al., 2018).

Data tingkat stres akademik yang didapatkan menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden yang berada pada tingkat stres rendah memiliki konsumsi energi yang rendah hingga normal. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa stres akademik sebagian besar dialami oleh mahasiswa medis tingkat pertama dan memiliki hubungan terhadap pemilihan makanan yang mengandung kalori tinggi seperti *fast food*. Pada penelitian ini sebagian besar responden memiliki tingkat stres yang rendah dan konsumsi energi yang rendah. Namun, berdasarkan data jenis makanan responden didapatkan bahwa jenis makanan yang paling banyak dipilih oleh responden yaitu makanan jenis *fast food* (AlJaber et al., 2019). Konsumsi *fast food* akan menghasilkan kalori yang berlebih jika intensitas dan frekuensi konsumsinya tinggi sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden tetap memilih konsumsi *fast food* tetapi dalam intensitas dan frekuensi yang dibutuhkan. Pemilihan konsumsi *fast food* sesuai kebutuhan ini juga dapat dipengaruhi oleh jumlah uang saku yang tergolong sedang. Jadi, mahasiswa yang memiliki uang saku yang tergolong sedang akan cenderung mengonsumsi *fast food* yang sesuai dengan kebutuhan dan ketersediaan *fast food* di sekitarnya. Hal ini sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Dowarah bahwa orang yang memiliki lebih banyak uang saku cenderung mengonsumsi lebih banyak *fast food* (Dowarah et al., 2020). Berdasarkan hasil uji korelasi didapatkan bahwa konsumsi energi semakin meningkat pada seseorang yang mengonsumsi *fast food*. Dalam hal ini, faktor persepsi personal responden berupa tindakan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsumsi energi yang sejalan dengan dipilihnya *fast food*.

Data lainnya yang diperoleh menunjukkan bahwa responden memilih mengonsumsi makanan olahan yang mana mengandung protein sedikit. Walaupun sebagian besar responden sering mengonsumsi telur, tempe, tahu, ikan, dan produk olahan susu, makanan sumber protein ini dikonsumsi dalam porsi yang sedikit sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan protein. Menurut Widyastari, terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi seseorang untuk mengonsumsi protein, seperti ketidakteraturan makan, frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi kurang bervariasi, dan ketersediaan

pangan yang ada di sekitar (Widyastari & Setiowati, 2015).

Berdasarkan data, diperoleh bahwa sebagian besar responden memiliki konsumsi lemak yang tinggi yang mana sejalan dengan penelitian oleh Kurniasanti yang menunjukkan bahwa 70% responden memiliki asupan lemak berlebih. Menurutnya, hal ini disebabkan karena kebiasaan responden yang cenderung memilih untuk mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan minyak seperti gorengan. Selain itu, makanan tersebut mudah didapatkan sehari-hari, cita rasa enak yang membuat ketagihan sehingga cenderung dikonsumsi responden dalam jumlah besar (Kurniasanti, 2020). Data yang diperoleh menunjukkan bahwa makanan yang paling banyak dipilih oleh responden dalam 3x24 jam adalah makanan yang mengandung lemak tinggi yang melalui proses penggorengan yang mana banyak tersedia di sekitar kampus sehingga mudah untuk diakses.

Data menunjukkan bahwa konsumsi karbohidrat sebagian besar responden berada pada kategori rendah. Nasi adalah sumber karbohidrat utama yang dikonsumsi oleh responden. Namun, nasi dikonsumsi dalam porsi yang sedikit, sejalan dengan penelitian oleh Mawitjere yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan karbohidrat yang kurang. Menurutnya, hal ini terjadi karena yang menjadi sumber karbohidrat responden, yaitu nasi putih, yang cenderung dikonsumsi dalam jumlah sedikit sehingga tidak sesuai dengan kebutuhan (Mawitjere et al., 2021). Selain itu, sebagian besar responden sering melewatkan waktu makan dan menggantinya dengan mengonsumsi cemilan. Pada penelitian ini, responden dalam pemenuhan kebutuhan pangannya cenderung memilih makanan dan minuman sesuai selera seperti makanan jenis *fast food* yang ada di sekitarnya yang sebagian besar diolah dengan minyak. Menurut Ferdianti, *fast food* merupakan makanan yang tinggi lemak tetapi rendah karbohidrat kompleks (Ferdianti, 2021).

Berdasarkan data jenis makanan, responden sering mengonsumsi makanan yang digoreng, dessert/makanan ringan, dan minuman manis. Namun, data menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi dengan kategori normal dan responden dengan status gizi gemuk lebih banyak daripada responden dengan status gizi yang kurus. Hal ini dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan beban kerja. Pada penelitian ini didapatkan aktivitas fisik responden berada dalam kategori sangat ringan hingga sedang. Sebagian besar responden yang termasuk dalam kategori sangat ringan atau jarang melakukan olahraga dalam 1 sampai 3 hari per-minggu yang berjumlah 43 responden sehingga hanya membutuhkan energi yang sedikit atau terbatas (Widyastari & Setiowati, 2015).

Kesimpulan

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi konsumsi *fast food* pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura di antaranya, yaitu dukungan sosial seperti sosial media, teman sebaya, ketersediaan makanan, tempat tinggal, dan keluarga; jumlah uang saku konsumsi makanan, pengetahuan responden, stres akademik responden, serta persepsi personal berupa sikap dan tindakan responden dalam pemilihan *fast food*.

Tidak terdapat pengaruh semua variabel terhadap konsumsi

energi, protein, lemak, dan karbohidrat dalam pola konsumsi *fast food*. Tidak terdapat pengaruh semua variabel terhadap status gizi responden. Variabel yang memiliki pengaruh signifikan terhadap konsumsi energi pada pola konsumsi *fast food* adalah persepsi personal berupa tindakan pemilihan *fast food*.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan pada penelitian ini.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Dr. Agustina Arundina Triharja Tejoyuwono, S.Gz, RD, M.P.H dan dr. Abror Irsan, MMR atas arahannya selama proses penelitian. Terimakasih juga kepada rekan- rekan atas kerjasamanya.

Kontribusi Penulis

C.J.M. merancang konsep penelitian, mengambil data di lapangan, melakukan analisis dan interpretasi data serta menyiapkan naskah. A.A.T.T. merancang konsep penelitian, meninjau ulang data dan analisisnya, serta merevisi akhir naskah. A.I. meninjau ulang konsep penelitian, data, dan naskah.

Daftar Pustaka

- Abraham, S., Martinez, M., Salas, G., & Smith, J. (2018). College student's perception of risk factors related to fast food consumption and their eating habits. *Journal of Nutrition and Human Health*, 02(01). <https://doi.org/10.35841/nutrition-human-health.2.1.18-21>
- AlJaber, M. I., Alwehaibi, A. I., Algaeed, H. A., Arafah, A. M., & Binseybayel, O. A. (2019). Effect of Academic Stressors on Eating Habits Among Medical Students in Riyadh, Saudi Arabia. *Effect of Academic Stressor on Eating Habits Among Medical Students in Riyadh, Saudi Arabia*, 8(2), 390–400. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>
- Arip, M. (2020). Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Ambon. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 2(1). e-issn: 2685-0710
- Ariyana, D., & Astiningsih, N. W. W. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1841–1846.
- Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan, & Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia*.
- Dowarah, L. J., Bhowmick, D. R., & Chakraborty, S. (2020). Fast food consumption behaviour among college students-a case study in tinsukia. *Current Research in Nutrition and Food Science*, 8(2), 371–379. <https://doi.org/10.12944/CRNFSJ.8.2.02>
- Ferdianti, L. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(2), 139–143. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/mkmi.20.2.139-143>
- Handalan, A. Z., Arundina, A. T., & Fitrianingrum, I. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Junk Food melalui Pemesanan Daring pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Majalah Kedokteran Andalas*, 45(3), 334–347. <http://jurnalmka.fk.unand.ac.id>
- Iis Sopiah Suryani, Meti Sulastri, H. (2020). Hubungan Konsumsi Junk Food Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Pertama "S." 4(1), 1–23. e-issn: 2615-1987
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kurniasanti, P. (2020). Hubungan Asupan Energi, Lemak, Serat, dan Aktivitas Fisik dengan Visceral Fat pada Pegawai Uin Walisongo Semarang. *Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 4(2), 139–152. <https://doi.org/https://doi.org/10.21580/ns.2020.4.2.7150>
- Legiran, Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. 2(2), 197–202. <https://doi.org/10.1063/1.3106611>
- Mawitjere, M. C., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*, 10(2), 1–11.
- Nurliesa, M. W. (2021). Hubungan Frekuensi Konsumsi Junk Food Melalui Pemesanan Makanan Secara Daring Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura [Universitas Tanjungpura]. <https://doi.org/https://doi.org/10.25077/mka.v46.i1.p68-78.2023>
- Samingan, S., Azwalika, Z., & Octaviani, O. (2021). Determinan Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) Pada Siswa di SMA Negeri X Jakarta Timur Tahun 2020. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(2), 136–145. <https://doi.org/10.52643/jbik.v11i2.1829>
- Satrianugraha, M. D. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Layanan Pesan Antar Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Signal*, 10(2). <http://jurnal.ugj.ac.id/index.php/Signal>
- Siti Ainun Muti'ah Binti Azman. (2020). Knowledge, Attitude and Practice on Fast Food Consumption Among Normal and Overweight/Obese International Islamic University Malaysia Kuantan Students. *International Islamic University Malaysia*, 4(3), 1199.

<https://journals.iium.edu.my/ijahs/index.php/IJAHs/article/view/479>

- Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, J., Parawansah, P., Alifariki, L. O., Arimaswati, A., & Kholidha, A. N. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 60–66. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.37>
- Tangkilisan, G. P., Handayani, F., Suarayasa, K., & Fitriana, Y. (2022). Perilaku Konsumsi Garam Dan Gula Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Angkatan 2020. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 71–82. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i1.45>
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., Program, S. R., Ilmu, S., Masyarakat, K., Utara, S., & Abstrak, M. (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133–140. issn: 20854366
- Ufrida, K., & Harianto, S. (2022). Konsumerisme Makanan Siap Saji Sebagai Gaya Hidup Remaja di Kota Surabaya: Studi Kasus Siswi SMA Muhammadiyah 4 Kota Surabaya. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 11(1), 137–156. e-issn: 2615-0778
- Wicaksono, O. N. R. P. (2021). *Pola Konsumsi Junk Food Pada Remaja Di Kota Bekasi*. 1–4. <https://ereport.ipb.ac.id/id/eprint/6418/1/J3F118077-01-Olyvia Wicaksono-Cover.pdf>
- Widyastari, H., & Setiowati, A. (2015). Pengaruh Status Gizi, Tingkat Konsumsi Energi dan Protein terhadap VO2 Maks. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 46–50. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/miki.v5i2.7893>
- Wilksch, M., O'Shea, A., Ho, P., & Byrne, S. (2019). The Relationship Between Social Media Use and Disordered Eating in Young Adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53(1), 96–106. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/eat.23198>