

**Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa di
Universitas Pejuang Republik Indonesia Makassar**

**Muatiara Ratu Bilbinha 1, Masdarwati2*, Ernikadir3, Adam
Badwi, M. Darwis Nur Tinri5**

1. Universitas Pejuang Republik Indonesia, Makassar, Indonesia
- 2 Universitas Pejuang Republik Indonesia, Makassar, Indonesia
3. Universitas Pejuang Republik Indonesia, Makassar, Indonesia
4. Universitas Pejuang Republik Indonesia, Makassar, Indonesia
5. Universitas Pejuang Republik Indonesia, Makassar, Indonesia

***Corresponding author: masdarwati@fkmupri.ac.id**

ABSTRACT

Changes in lifestyle, urbanization, and technological advancement have driven an increase in fast food consumption, especially among adolescents and young adults. This study aims to analyze the relationship between nutritional knowledge, the use of food delivery services, and environmental influence on fast food consumption among students at Universitas Pejuang Republik Indonesia (UPRI), Makassar. Using an analytic observational method with a cross-sectional design, the results of Spearman's rho test showed a significant negative correlation between nutritional knowledge and fast food consumption ($p=0.003$; $r=-0.295$), and a significant but very low negative correlation between food delivery service usage and fast food consumption ($p=0.047$; $r=-0.199$). Meanwhile, no significant correlation was found between environmental influence and fast food consumption ($p=0.361$; $r=0.092$). These findings suggest that both internal and external factors influence students' fast food consumption habits. Strengthening nutritional education, monitoring food delivery usage, and implementing environment-based interventions are recommended to reduce excessive fast food intake among adolescents.

Keywords: fast food, nutritional knowledge, food delivery, environment, students

PENDAHULUAN

Konsumsi makanan cepat saji (fast food) semakin meningkat seiring dengan perkembangan gaya hidup modern, urbanisasi, dan kemajuan teknologi. Fenomena ini sangat terlihat di kalangan remaja dan mahasiswa, terutama di kota-kota besar seperti Makassar, yang memiliki banyak pilihan restoran cepat saji serta layanan pemesanan makanan online (food delivery).

Mahasiswa, sebagai kelompok usia remaja dan dewasa awal, sering menghadapi keterbatasan waktu, tekanan akademik, dan keterbatasan finansial sehingga memilih fast food sebagai solusi praktis. Namun, kebiasaan ini dapat memengaruhi status gizi, meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, hingga penyakit degeneratif lainnya

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menyoroti faktor pengetahuan gizi, gaya hidup, pengaruh teman sebaya, serta kemudahan akses makanan cepat saji melalui aplikasi digital sebagai penentu pola makan remaja

Namun demikian, kajian yang menghubungkan faktor-faktor tersebut secara simultan masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi, penggunaan layanan food delivery, dan pengaruh lingkungan terhadap kebiasaan konsumsi fast food pada mahasiswa UPRI Makassar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain **observasional analitik** dengan pendekatan **cross-sectional**. Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Pejuang Republik Indonesia Makassar tahun 2025 dengan jumlah sampel **100 responden**, yang dipilih menggunakan teknik **purposive sampling**.

Instrumen penelitian berupa **kuesioner** yang terdiri atas tiga bagian:

1. **Data demografi responden**
2. **Kuesioner pengetahuan gizi**
3. **Food Frequency Questionnaire (FFQ)** untuk menilai kebiasaan konsumsi fast food

Uji statistik yang digunakan adalah **Spearman's rho** untuk melihat hubungan antara variabel pengetahuan gizi, penggunaan food delivery, dan pengaruh lingkungan terhadap kebiasaan konsumsi fast food.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

a. Berdasarkan Kelompok Umur

Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Umur Mahasiswa Universitas Pejuang Republik Indonesia

Umur	n	Persentase
18	6	6%
19	32	32%
20	18	18%
21	6	6%
22	17	17%
23	11	11%
24	10	10%
Jumlah	100	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Jenis Kelamin

Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Universitas Pejuang Republik Indonesia

Jenis Kelamin	n	Persentase
Laki-laki	54	54%
Perempuan	46	46%
Jumlah	100	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Analisis Univariat Pengetahuan Gizi

Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan
 Gizi Mahasiswa
 Universitas Pejuang Republik Indonesia

Pengetahuan Gizi	n	Persentase
Buruk	65	65%
Baik	38	38%
Jumlah	100	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Penggunaan Layanan Pemesanan Makanan Online (Food Delivery)

Distribusi Responden Berdasarkan Penggunaan Layanan
 Pemesanan Makanan Online (Food Delivery)
 Mahasiswa Universitas Pejuang Republik Indonesia

Penggunaan Layanan Pemesanan Makanan Online (Food Delivery)	n	Persentase
Rendah	12	12%
Sedang	80	80%
Tinggi	8	8%
Jumlah	100	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Pengaruh Lingkungan

Distribusi Responden Berdasarkan Pengaruh Lingkungan
 Mahasiswa
 Universitas Pejuang Republik Indonesia

Pengaruh Lingkungan	n	Persentase
Rendah	17	17%
Sedang	38	38%
Tinggi	45	45%
Jumlah	100	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food)

Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Mahasiswa Universitas Pejuang Republik Indonesia

Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food)	n	Persentase
Rendah	1	1%
Sedang	9	9%
Tinggi	90	90%
Jumlah	100	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Analisis Bivariat

1. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Fast Food

Sebagian besar mahasiswa dengan **pengetahuan gizi buruk** memiliki kebiasaan konsumsi fast food tinggi (95,4%). Uji Spearman's rho menunjukkan **$p=0.003 < 0.05$** dengan korelasi negatif rendah (**$r=-0.295$**)

2. Hubungan Penggunaan Food Delivery dengan Konsumsi Fast Food

Mahasiswa yang sering menggunakan layanan pemesanan makanan online cenderung lebih sering mengonsumsi fast food. Hasil uji menunjukkan **$p=0.047 < 0.05$** dengan korelasi negatif sangat rendah (**$r=-0.199$**)

3. Hubungan Pengaruh Lingkungan dengan Konsumsi Fast Food

Tidak ditemukan hubungan signifikan antara pengaruh lingkungan dan kebiasaan konsumsi fast food, dengan hasil **$p=0.361 > 0.05$** dan korelasi positif sangat rendah (**$r=0.092$**)

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berperan penting dalam menentukan perilaku konsumsi fast food mahasiswa. Pengetahuan gizi yang buruk membuat mahasiswa lebih

mengutamakan rasa, harga, dan kepraktisan dibanding kandungan gizi

Penggunaan food delivery terbukti mendorong konsumsi fast food karena kemudahan akses, promosi digital, serta keterbatasan waktu mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Anggraini (2024) yang menemukan hubungan signifikan antara intensitas penggunaan aplikasi pemesanan makanan dengan peningkatan konsumsi fast food

Berbeda dengan harapan awal, pengaruh lingkungan tidak terbukti signifikan. Hal ini kemungkinan karena mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh faktor internal (pengetahuan gizi, preferensi pribadi) serta teknologi digital daripada sekadar lingkungan sekitar. Meski demikian, studi sebelumnya menunjukkan bahwa teman sebaya dan keluarga dapat memengaruhi kebiasaan makan remaja

Implikasinya, intervensi untuk mengurangi konsumsi fast food berlebih harus dilakukan melalui pendekatan multidisipliner: edukasi gizi, literasi digital, serta dukungan lingkungan kampus yang menyediakan pilihan makanan sehat

KESIMPULAN

Ada hubungan signifikan antara **pengetahuan gizi** dengan kebiasaan konsumsi fast food mahasiswa UPRI Makassar ($p=0.003$; $r=-0.295$).

Ada hubungan signifikan antara **penggunaan layanan food delivery** dengan kebiasaan konsumsi fast food ($p=0.047$; $r=-0.199$).

Tidak ada hubungan signifikan antara **pengaruh lingkungan** dengan kebiasaan konsumsi fast food ($p=0.361$; $r=0.092$).

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka disaran kepada:

Bagi peneliti selanjutnya: memperluas variabel penelitian dan jumlah sampel untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Bagi kampus: menyelenggarakan edukasi gizi, seminar, serta kampanye digital mengenai dampak fast food.

Bagi mahasiswa: lebih bijak dalam menggunakan aplikasi food delivery dan memilih makanan sehat.

Bagi pemerintah: membuat kebijakan yang mendukung pola makan sehat remaja melalui regulasi iklan fast food serta penyediaan alternatif makanan bergizi.

DAFTAR PUSTAKA

- AcuityHub. (2023). *Perilaku Masyarakat Indonesia Mengonsumsi Makanan Cepat Saji* (Bagian 1 dan 2). <https://www.acuityhub.com>
- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Gizi Remaja. *Florona: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43–49. <https://doi.org/10.55904/florona.v2i1.688>
- Anggraini, A. (2024). Hubungan Media Sosial dan Layanan Pesan Makan Online dengan Perilaku Makan Fast-Food. *Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*.
- Caesarasasti, V. R. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Akses Sarana Terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji. *UIN Walisongo*.
- Rahmasari, N. (2024). Pengaruh Teman Sebaya dan Media Sosial terhadap Pola Makan Remaja. *Jurnal Gizi Remaja*.