

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN AKSES SARANA TERHADAP
KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA MAHASISWA
GIZI ANGKATAN 2021 FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Gizi (S.Gz)



Oleh :

Virgilia Ryan Caesarasasti

1807026080

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2023



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Dr. Hamka Km. 01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Akses Sarana terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Penulis : Virgilia Ryan Caesarasasti

NIM : 1807026080

Program Studi : Gizi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang pada tanggal 6 April 2023 dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Gizi.

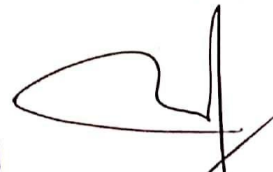
DEWAN PENGUJI

Dosen Penguji I,



Angga Hardiansyah, S.Gz, M.S.Psi
NIP. 198903232019031012




Dosen Penguji II,


Dr. Widiastuti, M.Ag
NIP. 197503192009012003

Dosen Pembimbing I,


Puji Lestari, SKM., MPH
NIP. 199107092019032014

Dosen Pembimbing II,


Pradipta Kurniasanti, SKM., M.Gizi
NIP. 198601202016012901

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Virgilia Ryan Caesarasasti

NIM : 1807026080

Program Studi : Gizi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**Hubungan Pengetahuan Gizi dan Akses Sarana terhadap Kebiasaan
Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2021
Fakultas Psikologi dan Kesehatan**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 13 April 2023



Pernyataan,

Virgilia Ryan Caesarasasti

NIM. 1807026080

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan berkah dan rahmat-Nya dalam memudahkan segala urusan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Akses Sarana terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Penyelesaian skripsi ini tidak luput dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
3. Dr. Dina Sugiyanti, S.Si., M.Si., selaku Ketua Program Studi Gizi S1 UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Puji Lestari, S.KM., M.PH., selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, nasehat, motivasi, serta arahan yang sangat membantu bagi penulis.
5. Ibu Pradipta Kurniasanti, S.KM., M.Gizi., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, nasehat, motivasi, serta arahan yang sangat membantu bagi penulis.
6. Bapak Angga Hardiansyah, S.Gz, M.Si., selaku Penguji I yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun dalam perbaikan naskah skripsi penulis.
7. Ibu Dr. Widiastuti, M.Ag., selaku Penguji II yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun dalam perbaikan naskah skripsi penulis.
8. Segenap Dosen Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama studi.

9. Kedua orang tua penulis, Bapak Riyadi dan Ibu Sriyanti yang telah membesarkan dan mendidik penulis, serta do'a dan dukungan yang tidak pernah putus diberikan kepada penulis.
10. Saudara perempuan penulis Aura Elisa Sharapova yang selalu memberikan dukungan dan do'a kepada penulis.
11. Adya, Rian, Audry, Fahmi selaku komting gizi angkatan 2021 kelas A, B, C dan D yang telah bersedia membantu penulis selama penelitian berlangsung.
12. Seluruh mahasiswa gizi angkatan 2021 yang bersedia menjadi responden penelitian.
13. Teman-teman baikku Ahis, Rizka, Adinda, Alifah, Nur Indah, Septi, Putri, Alfira, Ardina, Rani, Hesti, yang selalu menerima keluh kesah, memberikan bantuan, dukungan, dan do'a kepada penulis selama penyusunan skripsi.
14. Seluruh teman-teman Gizi 2018 khususnya Gizi-C yang banyak memberikan pengalaman dan dukungan selama studi.
15. Dan seluruh pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kelemahan serta masih memerlukan penyempurnaan bagi skripsi ini. Hal ini tidak terlepas dari keterbatasan kemampuan, pengetahuan, dan pengalaman dari penulis.

Semarang, 13 April 2023

Penulis,

Virgilia Ryan Caesarasasti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Instansi Pendidikan	4
2. Bagi Peneliti.....	4
3. Bagi Responden Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Mahasiswa	7
2. Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji	7
3. Pengetahuan Gizi	16
4. Akses Sarana.....	22
5. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji.....	24
F. Kerangka Teori.....	26
G. Kerangka Konsep	27
H. Hipotesis.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Jenis dan Variabel Penelitian	28
1. Jenis Penelitian	28

2. Variabel Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
1. Tempat Penelitian	28
2. Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
1. Populasi Penelitian.....	29
2. Sampel Penelitian	29
D. Definisi Operasional.....	30
E. Prosedur Penelitian.....	31
1. Instrumen Penelitian	31
2. Jenis Data.....	31
3. Bagan Alir Prosedur Penelitian.....	35
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	35
1. Uji Instrumen Penelitian	35
2. Pengolahan Data	36
3. Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil	40
1. Gambaran Umum Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan.....	40
2. Gambaran Karakteristik Responden	40
3. Analisis Univariat	41
4. Analisis Bivariat	43
B. Pembahasan.....	45
1. Analisis Univariat	45
2. Analisis Bivariat	48
3. Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	26
Gambar 2. Kerangka Konsep	27
Gambar 3. Bagan Alir Prosedur Penelitian	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. Definisi Terkait Makanan Cepat Saji.....	11
Tabel 3. Definisi Operasional	30
Tabel 4. Interpretasi Hasil Korelasi	39
Tabel 5. Distribusi Karakteristik Responden	41
Tabel 6. Distribusi Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji	42
Tabel 7. Distribusi Pengetahuan Gizi.....	42
Tabel 8. Distribusi Akses Sarana	43
Tabel 9. Hubungan antara Pengetahuan Gizi terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji	43
Tabel 10. Hubungan antara Akses Sarana terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji.....	44
Tabel 11. Indikator Kuesioner.....	69
Tabel 12. Data Studi Pendahuluan	71
Tabel 13. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi.....	72
Tabel 14. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Akses Sarana.....	73
Tabel 15. Master Data Penelitian	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	61
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	62
Lampiran 3. Kuesioner.....	63
Lampiran 4. Data Studi Pendahuluan.....	71
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Penelitian.....	72
Lampiran 6. Master Data.....	74
Lampiran 7. Hasil Analisis Univariat dan Analisis Bivariat.....	77
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	82
Lampiran 9. Riwayat Hidup Penulis	84

ABSTRAK

Makanan cepat saji didefinisikan sebagai makanan yang sudah tersedia dan siap untuk disantap. Mahasiswa memiliki pilihan untuk mengonsumsi makanan cepat saji dikarenakan waktu yang terbatas. Saat memilih menu makanan yang akan dikonsumsi, mahasiswa masih cukup rentan terhadap pengaruh lingkungan. Kebiasaan minum minuman dan makan makanan cepat saji adalah salah satu contoh kebiasaan makan yang buruk dan dapat menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi dalam tubuh. Faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji adalah pengetahuan gizi dan akses sarana. Tujuan dari penelitian ini dilakukan yaitu untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan akses sarana terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel yang diambil sebanyak 112 responden. Teknik *sampling* yang digunakan adalah teknik total *sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner pengetahuan gizi, kuesioner akses sarana dan *FFQ* makanan cepat saji. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik (52,7%), akses sarana dalam kategori cukup (57,1%), dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dalam kategori cukup (56,3%). Berdasarkan uji *Spearman's Rho* menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan gizi ($r = 0,245$; $p = 0,009$) dan akses sarana ($r = 0,784$; $p = < 0,001$) terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Terdapat hubungan pengetahuan gizi dan akses sarana terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan.

Kata Kunci : pengetahuan gizi, akses sarana, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji mahasiswa gizi

ABSTRACT

Fast food is defined as food that is readily available and ready to eat. Due to limited time, students have the option of consuming fast food. When choosing a food menu to be consumed, students are still quite vulnerable to environmental influences. The habit of drinking drinks and eating fast food is an example of bad eating habits and can cause nutritional imbalances in the body. Factors that influence fast food consumption are nutritional knowledge and access to facilities. The purpose of this study was to see if there was a correlation between nutritional knowledge and access to facilities with fast food consumption habits in nutrition students in the class of 2021 at the Faculty of Psychology and Health. This study used a cross-sectional research design. The sample size taken was 112 respondents. The technique sampling used is total sampling technique. Data collection was carried out through a nutritional knowledge questionnaire, access to facilities questionnaire and a fast food FFQ. The results showed that the majority of students in the class of 2021 at the Faculty of Psychology and Health had a good nutritional knowledge category (52,7%), access to facilities were in the sufficient category (57,1%), and fast food consumption habits in nutrition students in the class of 2021 at the Faculty of Psychology and Health was in the sufficient category (56,3%). Based on the Spearman's Rho test, it showed that there was a correlation of nutritional knowledge ($r = 0,245$; $p = 0,009$) and access to facilities ($r = 0,784$; $p = < 0,001$) to the fast food consumption habits in nutrition students in the class of 2021 at the Faculty of Psychology and Health. There is a correlation between nutritional knowledge and access to facilities to the fast food consumption habits of nutrition students in the class of 2021 at the Faculty of Psychology and Health.

Keywords : *nutritional knowledge, access to facilities, fast food consumption habits in nutrition students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan cepat saji didefinisikan sebagai makanan yang sudah tersedia dan siap untuk disantap (Ranggayuni dan Aini, 2021). Makanan cepat saji merupakan makanan tinggi kalori, lemak, gula, sodium, dan rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan folat (Devi, 2012). Makanan cepat saji adalah makanan yang diperdagangkan di toko dan restoran dan diproduksi dengan cepat serta ditawarkan dalam bentuk kemasan untuk dibawa pulang (Khausik, Narang dan Parakh, 2011). Zaman yang semakin modern membawa orang mengikuti arus kehidupan yang ada termasuk dalam pemilihan makanan, salah satunya adalah *lifestyle* (gaya hidup). Makanan cepat saji yang tinggi kalori, lemak, dan kolesterol seringkali sulit dihindari oleh masyarakat modern, apalagi mengingat gaya hidup di kota yang sangat praktis (Siki, 2019).

Data dari Badan Pusat Statistika Jawa Tengah (2022) diketahui bahwa pada tahun 2021 terdapat 2.116 restoran/rumah makan di Jawa Tengah dan 221 restoran/rumah makan di Kota Semarang. Menurut (Badan Pusat Statistika Jawa Tengah, 2020) rata-rata pengeluaran per kapita sebulan untuk makanan dan minuman jadi di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2019 yaitu sebanyak 117.416 rupiah. Berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan pada 10 mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang rata-rata berusia 18 sampai 19 tahun diperoleh hasil bahwa dari 10 mahasiswa terdapat 2 mahasiswa (20%) yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kategori tinggi, terdapat 5 mahasiswa (50%) yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kategori sedang dan terdapat 3 mahasiswa (30%) yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kategori rendah.

Kebiasaan minum minuman dan makan makanan cepat saji adalah salah satu contoh kebiasaan makan yang buruk dan dapat menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi dalam tubuh. Banyak penyakit degeneratif disebabkan oleh kelebihan kalori, lemak, dan garam yang menumpuk didalam tubuh. Penyakit tersebut antara lain tekanan darah tinggi, aterosklerosis, jantung koroner, dan diabetes melitus serta obesitas. Namun, asupan makanan tersebut tidak akan berbahaya apabila frekuensinya rendah, disertai olahraga teratur, dan disesuaikan dengan usia (Yetmi *et al.*, 2021).

Menurut Poti, Duffey dan Popkin (2014) faktor yang mempengaruhi asupan makanan cepat saji ada empat, diantaranya adalah akses terhadap sumber makanan, pengetahuan, sikap, uang saku, dan ketersediaan makanan di rumah. Pengetahuan, yang mungkin diperoleh secara internal atau eksternal, mempengaruhi pemilihan makanan. Pengetahuan eksternal adalah pengetahuan yang diperoleh dari orang lain sehingga pengetahuan tentang gizi meningkat, sedangkan pengetahuan internal adalah pengetahuan yang diperoleh dari dalam berdasarkan pengalaman hidup (Yetmi *et al.*, 2021). Berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan pada 10 mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang rata-rata berusia 18 sampai 19 tahun, hanya 3 mahasiswa (30%) yang memiliki kategori baik pada pengetahuan gizi, dan 7 mahasiswa (70%) memiliki pengetahuan gizi cukup.

Produk pangan dengan harga yang terjangkau dan dalam jumlah yang mencukupi sangat diperlukan apabila seseorang sedang memilih makanan yang sehat dan seimbang. Lingkungan tempat tinggal, kepemilikan kendaraan pribadi, mudahnya menggunakan angkutan umum, tempat belanja dan toko produk makanan, semuanya mempengaruhi akses sarana. Akses sering dilihat sebagai komponen penting dalam mempertahankan preferensi makanan (Gibney, 2009).

Waktu pelayanan yang cepat dan penyajian yang efisien, membuat banyak orang memilih makanan cepat saji. Mahasiswa memiliki pilihan untuk mengkonsumsi makanan cepat saji dikarenakan waktu yang terbatas. (Khairiyah, 2016). Mahasiswa dengan umur 17-25 tahun termasuk dalam kategori remaja akhir. Saat memilih menu makanan yang akan dikonsumsi, mahasiswa masih cukup rentan terhadap pengaruh lingkungan (Widyastuti, 2017). Mahasiswa gizi dipilih sebagai responden, karena mahasiswa gizi seharusnya memiliki pengetahuan gizi baik yang mana mereka memperoleh pengetahuan dari pelajaran yang sudah diajarkan oleh dosen, sehingga dalam pemilihan menu makanan mereka jauh lebih memahami hal yang baik dan buruk, tidak hanya dari ketertarikan rasa saja tetapi juga dari dampak yang akan ditimbulkan apabila dikonsumsi secara berlebihan. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang merupakan tempat perkuliahan yang terletak di Jalan Prof. Hamka, Ngaliyan, Kota Semarang dan dipilih sebagai lokasi penelitian dikarenakan lokasi tersebut dikelilingi oleh banyak gerai makanan cepat saji dan berada di daerah perkotaan.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Akses Sarana terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan?
2. Bagaimana gambaran akses sarana pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan?
3. Bagaimana gambaran kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan?

4. Apakah terdapat hubungan pengetahuan gizi terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan?
5. Apakah terdapat hubungan akses sarana terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan.
2. Mengetahui gambaran akses sarana pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan.
3. Mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan.
4. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan.
5. Mengetahui hubungan akses sarana terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberi manfaat:

1. Bagi Instansi Pendidikan
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi serta sumber informasi bagi penelitian selanjutnya.
2. Bagi Peneliti
Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam meneliti permasalahan kesehatan.

3. Bagi Responden Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi mengenai kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang baik dan pentingnya menjaga kesehatan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Nama Peneliti	Judul	Variabel Penelitian	Jenis Penelitian	Sampel penelitian
(Shofi Shofuro Al Jauziyah et al., 2021)	Pengetahuan Gizi dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro	Variabel bebas dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, pengetahuan terkait gizi, pengaruh teman sebaya, lingkungan tempat tinggal, uang saku, kebiasaan makan daerah asal, asal sumber pangan, dan pantangan makan. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kebiasaan makan.	Penelitian ini merupakan penelitian di bidang gizi masyarakat dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa S1 angkatan 2018, 2017, dan 2016 di Universitas Diponegoro yang berusia 19-22 tahun. Cara yang digunakan adalah dengan menyebarkan <i>link</i> kepada mahasiswa yang akan bersedia menjadi subjek penelitian, subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik <i>consecutive sampling</i> . Jumlah sampel yang digunakan adalah 110 mahasiswa, ukuran sampel dihitung dengan menggunakan rumus <i>Lemeshow</i> .
(Rosalia Sony Jahang et al., 2021)	Hubungan Pengetahuan dan Penggunaan Layanan Delivery Makanan	Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan tentang makanan cepat saji dan penggunaan	Penelitian ini menggunakan jenis observasional analitik dengan desain penelitian <i>cross sectional</i> .	Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana angkatan 14 di Universitas

Nama Peneliti	Judul	Variabel Penelitian	Jenis Penelitian	Sampel penelitian
	Online Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Gizi Universitas Respati	aplikasi <i>delivery</i> makanan <i>online</i> . Variabel terikat pada penelitian ini adalah konsumsi makanan cepat saji.		Respati Yogyakarta yang berjumlah 86 orang responden. Cara pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> .
(Evi Ranggayuni & Nuraini, 2021)	Faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa di Institusi Kesehatan Helvetia Medan	Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pengetahuan, Sikap, Tindakan dan Teman Sebaya. Variabel terikat pada penelitian ini adalah konsumsi makanan cepat saji	Pada penelitian ini digunakan desain penelitian <i>cross sectional</i> dengan menggunakan jenis analitik.	Populasi dari penelitian ini berjumlah 205 mahasiswa sarjana kesehatan masyarakat di Institut Kesehatan Helvetia Medan. Sampel sebanyak 67 responden diperoleh dengan cara pengambilan sampel menggunakan rumus <i>Slovin</i> .

Peneliti dalam riset ini tertarik untuk mengambil judul Hubungan Pengetahuan Gizi dan Akses Sarana terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, sedangkan variabel bebas penelitian ini adalah pengetahuan gizi dan akses sarana. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel bebas yaitu akses sarana.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Mahasiswa

Seseorang yang tercatat pada salah satu lembaga pendidikan tinggi seperti, politeknik, akademi, sekolah tinggi, universitas dan institut serta secara aktif mencari ilmu atau belajar disebut sebagai mahasiswa (Hulukati dan Djibran, 2018). Mahasiswa dengan umur 17-25 tahun termasuk dalam kategori remaja akhir. Saat memilih menu makanan yang akan dikonsumsi, mahasiswa masih cukup rentan terhadap pengaruh lingkungan (Widyastuti, 2017).

Mahasiswa pada masa remaja lebih rentan terhadap masalah gizi. Biasanya, pada waktu makan siang adalah saat mahasiswa mulai makan. Makanan cepat saji sering dipilih oleh mahasiswa sebagai pengganti makan siang karena jadwal kuliah atau praktikum menuntut mereka untuk datang lebih awal, bangun terlambat (kesiangan), melewatkan sarapan, dan perilaku lain semacam itu. Mahasiswa menyukai makanan cepat saji karena disajikan dengan cepat untuk menghemat waktu, tersedia kapan saja dan di mana saja, disajikan dengan fasilitas yang bersih, terkesan mahal dan kekinian, serta menjadi makanan gaul di kalangan anak muda (Ranggayuni dan Aini, 2021).

2. Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

a. Pengertian Kebiasaan Makan

Perilaku rutin sehari-hari yang dianut masyarakat dan diulangi dengan cara yang sama dapat disebut sebagai kebiasaan (Asih dan Pratiwi, 2010). Tindakan seseorang terhadap makanan yang meliputi sikap, keyakinan, dan keputusan tentang apa yang akan dimakan dan dilakukan secara rutin bisa disebut dengan kebiasaan makan (Jauziyah *et al.*, 2021).

b. Pengertian Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Makanan cepat saji didefinisikan sebagai makanan yang sudah tersedia dan siap untuk disantap. Hal ini dikarenakan makanan cepat saji diproses dan dibuat lebih cepat dan mudah, sangat ideal untuk mereka yang memiliki waktu terbatas (Ranggayuni dan Aini, 2021). Makanan cepat saji merupakan makanan tinggi kalori, lemak, gula, sodium, dan rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan folat (Devi, 2012).

Makanan cepat saji barat dan lokal merupakan dua kategori utama produk makanan cepat saji. Makanan cepat saji modern merupakan nama lain dari makanan cepat saji barat. Produk makanan cepat saji modern yaitu makanan yang efisien, mudah disiapkan, dan sering kali diproduksi oleh sektor pengolahan makanan memakai teknologi canggih dan berbagai zat aditif untuk memberikan umur simpan yang lama dan rasa yang khas. Produk makanan cepat saji modern berupa pizza, hamburger, *sandwich*, *fried chicken* dan sejenisnya. Sedangkan produk makanan cepat saji lokal atau biasa disebut makanan cepat saji tradisional biasanya berupa bakso, tahu walik, dan bakwan (Yetmi *et al.*, 2021).

c. Dampak Mengonsumsi Makanan Cepat Saji

Menurut Pamela (2018), terdapat enam dampak yang diakibatkan oleh konsumsi makanan cepat saji, yaitu :

1) Obesitas atau kegemukan

Menyantap makanan cepat saji modern yang tinggi lemak dan kalori tetapi kekurangan serat, vitamin, atau mineral dapat menyebabkan obesitas atau kelebihan berat badan. Obesitas akan terjadi akibat mengonsumsi lebih banyak makanan didalam tubuh. Gizi lebih pada tubuh akan mengakibatkan kegemukan. Setiap energi berlebih yang

tidak digunakan akan disimpan sebagai lemak di jaringan. Penyakit degeneratif termasuk tekanan darah tinggi, diabetes, penyakit jantung koroner, penyakit hati, dan penyakit kandung empedu semuanya berisiko karena obesitas.

2) Meningkatkan faktor risiko tekanan darah tinggi (hipertensi)

Makanan cepat saji tanpa disadari mengandung banyak garam yang dapat meningkatkan nafsu makan dengan menyebabkan air liur berlebihan dan produksi enzim. Ketidakseimbangan natrium dan kalium dalam tubuh terganggu oleh makanan yang banyak mengandung garam dan lemak jahat yang menyebabkan hipertensi.

3) Meningkatkan faktor risiko diabetes

Gangguan metabolisme yang meningkat, seperti resistensi insulin, kegemukan, masalah kardiovaskular, serta diabetes tipe 2 adalah efek dari sering menyantap makanan cepat saji. Kegemukan merupakan salah satu penyebab penyakit diabetes. Dampak dari mengonsumsi makanan cepat saji yang menyimpan nilai gizi yang minim salah satunya adalah obesitas. Orang dengan IMT diatas rata-rata atau kelebihan berat badan akan memiliki risiko 3-4 kali lebih tinggi terkena diabetes mellitus dibandingkan dengan mereka yang memiliki IMT normal.

4) Meningkatkan faktor risiko kanker

Menurut penelitian yang dilakukan di Eropa, sering mengonsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko kanker kolorektal karena kekurangan serat dan tinggi gula dan lemak. Kejadian FAM atau tumor jinak yang dikenal sebagai *fibroadenoma mammae* adalah akibat dari kecenderungan masyarakat mengonsumsi makanan cepat

saji. Perkembangan kanker payudara di masa depan dua kali lebih mungkin terjadi pada pasien FAM. Daging dari makanan cepat saji sering dipanaskan hingga suhu tinggi saat dimasak. Proses memasak menghasilkan senyawa yang berpotensi karsinogenik, meningkatkan peluang berkembangnya tumor payudara dan jenis kanker lainnya.

5) Meningkatkan faktor risiko penyakit jantung

Makan makanan cepat saji secara berlebihan dikaitkan dengan penyakit koroner akut, obesitas atau kelebihan berat badan, dan kematian. Obesitas adalah salah satu pencetus penyakit jantung. Orang yang obesitas atau kelebihan berat badan sering kali berisiko mengalami gangguan fungsi jantung, termasuk fungsi jantung yang tidak normal.

6) Meningkatkan faktor risiko stroke

Stroke pada usia muda dipicu oleh kebiasaan makan yang salah seperti konsumsi makanan cepat saji. Terdapat banyak kolesterol dalam makanan cepat saji. Penumpukan kolesterol dapat menyebabkan arteri darah menjadi tersumbat, dan jika penyumbatan meluas ke pembuluh darah otak, akan terjadi stroke.

d. Jenis Makanan Cepat Saji

Istilah *fast food* dan *junk food* biasanya digunakan ketika membahas mengenai makanan cepat saji. Meski kebanyakan *junk food* adalah *fast food*, namun tidak semua *fast food* bisa dikategorikan sebagai *junk food*, apalagi jika mengandung zat gizi yang baik (Khausik, Narang dan Parakh, 2011).

Berikut ini merupakan tabel beberapa arti yang berhubungan dengan makanan cepat saji (Khausik, Narang dan Parakh, 2011) :

Tabel 2. Definisi Terkait Makanan Cepat Saji

Jenis Makanan	Definisi	Contoh Makanan
<i>Fast food</i>	Makanan yang diperdagangkan di toko dan restoran dan diproduksi dengan cepat serta ditawarkan dalam bentuk kemasan untuk dibawa pulang.	Ayam goreng, kentang goreng, dll.
<i>Junk food</i>	Makanan yang kaya kalori, tinggi gula, lemak, dan garam, tetapi kurang serat, protein, vitamin, dan mineral.	Kerupuk, coklat, keripik, es krim, minuman ringan, dll.
<i>Instant food</i>	Makanan yang dibuat secara khusus oleh produsen dan siap disajikan setelah dilarutkan atau dimasak dengan cepat.	Mie instan, nugget, sosis, bubur instan, bubuk sup, dll.
<i>Street food</i>	Makanan dan minuman siap saji yang diproduksi dan dijual oleh pedagang kaki lima atau di tempat umum.	Siomay, pempek, cilok, batagor, gorengan dll.

e. Upaya Mengurangi Dampak Makanan Cepat Saji

Upaya untuk mengurangi efek merugikan dari makanan cepat saji menurut (Lubis, 2009), bisa dilakukan dengan beberapa cara berikut, antara lain :

- 1) Cukup aman untuk makan makanan cepat saji seminggu sekali, setiap dua minggu sekali, atau kapanpun diperlukan. Menghindari makanan cepat saji bukanlah keharusan atau bukanlah sesuatu yang dilarang. Meskipun kandungan garam dan lemaknya tinggi, makanan cepat saji memang mengandung jumlah protein yang cukup tinggi.

- 2) Asupan makanan tinggi lemak dan tinggi protein harus diimbangi makanan tinggi serat seperti sayuran, baik dihidangkan secara olahan seperti salad yang dibuat dari macam-macam sayuran dan buah, sup, atau mentah seperti lalapan.
- 3) Mengimbangi minuman bersoda dapat dilakukan dengan delapan sampai sepuluh gelas air yang harus diminum setiap hari. Untuk mengurangi kesempatan mengkonsumsi makanan cepat saji yang banyak mengandung lemak dan garam, bisa juga dengan mengurangi ukuran porsi atau memilih porsi yang lebih kecil. Selanjutnya, bagikan potongan makanan cepat saji tersebut kepada teman atau rekan kerja. Saran terakhir adalah untuk terus turun langsung dalam olahraga teratur dan disiplin.
- 4) Buah-buahan menyediakan serat makanan dari sumber alami, fitokimia, antioksidan, vitamin, dan mineral. Membuat jus adalah upaya untuk mendorong seseorang makan lebih banyak buah yang ada di lingkungan sekitar. Jus yang terbuat dari buah asli harus diminum untuk menjaga asupan serat dalam tubuh.
- 5) Sarapan bergizi sebaiknya mencakup susu rendah lemak, jus buah, atau sereal berserat tinggi dan tidak lupa konsumsi sayuran. Makan makanan berserat tinggi terlebih dahulu dapat membantu menahan rasa lapar dan mengurangi dorongan untuk makan makanan berlemak atau paling tidak menunda dorongan untuk menikmati makanan cepat saji.

f. Cara Pengukuran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Ada berbagai macam cara untuk mengukur kebiasaan makan seseorang, salah satu caranya yaitu dengan *food frequency questionnaire* (FFQ). Metode frekuensi makanan adalah cara untuk mengumpulkan informasi tentang seberapa sering

seseorang menyantap makanan atau makanan tertentu sepanjang waktu, seperti hari, minggu, bulan, atau tahun (Masruroh, 2016).

Prinsip dasar *food frequency questionnaire* (FFQ) adalah untuk mengumpulkan data yang tepat tentang kebiasaan makan seseorang untuk menilai kemungkinan mereka mengonsumsi terlalu banyak nutrisi tertentu di masa lalu atau mengalami kekurangan nutrisi (Sirajuddin *et al.*, 2014). Jenis makanan yang dinyatakan pada metode FFQ bersifat tertutup. Hal ini menunjukkan bahwa responden hanya akan mencentang item pada daftar. Terdapat kemungkinan pula untuk membuat daftar berbagai jenis makanan dan minuman yang termasuk dalam FFQ dengan survei awal mengenai pola makan subjek atau populasi (Kemenkes, 2018c).

Berikut ini teknik *food frequency questionnaire* menurut (Sirajuddin *et al.*, 2014) :

- 1) Tiga kolom utama pada formulir FFQ adalah nomor, nama makanan, dan frekuensi makan. Ada enam tingkatan frekuensi makan. Makanan yang dilaporkan dalam bentuk FFQ atau semi-FFQ harus memiliki frekuensi terbesar pada survei awal.
- 2) Peneliti harus mengikuti beberapa langkah sebelum melakukan wawancara, seperti memperkenalkan diri, menguraikan tujuan, dan menanyakan subjek apakah bersedia untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian. Subjek kemudian harus menandatangani formulir persetujuan ketika peneliti telah menyelesaikan penjelasan.
- 3) Peneliti harus menanyakan tentang setiap item pada daftar FFQ selama wawancara sebelum menentukan frekuensi asupan yang tepat. Semi-FFQ berkonsentrasi pada frekuensi asupan dan porsi yang dimakan, sedangkan FFQ hanya

mempertimbangkan frekuensi konsumsi. Inilah yang membuat FFQ dan semi-FFQ berbeda satu sama lain.

- 4) Perlu diingat bahwa tidak ada lagi yang dapat ditambahkan ke daftar makanan atau komponen makanan di FFQ selain yang ditentukan dalam survei awal.

Sistem pengisian FFQ *fast food* digunakan untuk mengumpulkan data kebiasaan konsumsi makanan cepat saji subjek. Menurut Kemenkes (2018c) frekuensi konsumsi pangan dikelompokkan sebagai berikut :

- 1) 2-3x/hari = 50
- 2) 1x/hari = 25
- 3) 3-6x/minggu = 15
- 4) 1-2x/minggu = 10
- 5) 2x/bulan = 5
- 6) Tidak pernah = 0

Variabel kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dapat dikategorikan sebagaimana berikut (Ahmad, 2020) :

- 1) Rendah = $X < M - SD$
- 2) Sedang = $M - SD \leq X < M + SD$
- 3) Tinggi = $X \geq M + SD$

g. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Menurut Poti, Duffey dan Popkin (2014) konsumsi makanan cepat saji dipengaruhi oleh empat hal, yaitu :

- 1) Akses ke Sumber Makanan

Kebiasaan seseorang atau frekuensi makan makanan cepat saji dapat dipengaruhi oleh akses ke sumber makanan yang mudah. Lokasi restoran tempat makanan dibeli seringkali tidak memperhitungkan kualitas makanan yang dimakan konsumen. Meskipun begitu makanan yang diperoleh dari toko kelontong dapat mempengaruhi pola makan walaupun

hal tersebut terjadi di luar gerai makanan cepat saji yang mana bisa menyebabkan kelebihan berat badan. Supermarket tidak hanya menjual barang segar tetapi juga makanan ringan seperti minuman manis dan keripik, hal ini dapat mengubah preferensi masyarakat untuk memilih makanan sehat.

2) Uang Saku

Gaya hidup suatu kelompok akan berubah seiring dengan bertambahnya uang saku mereka, terutama pada kebiasaan makan. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji merupakan perubahan pola makan yang berbahaya di lingkungan sekitar. Uang saku yang diterima mahasiswa dipengaruhi juga oleh status ekonomi. Jumlah uang saku yang dimiliki mahasiswa juga mempengaruhi kebiasaan makan mereka dalam hal makanan cepat saji. Semakin sering mahasiswa mengkonsumsi makanan cepat saji itu berarti semakin banyak pula uang jajan yang dimiliki. (Pamelia, 2018).

3) Pengetahuan

Mahasiswa memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan sembarangan, salah satunya adalah makanan cepat saji. Makanan cepat saji adalah makanan yang kurang sehat dan kurang gizi, dapat mengganggu kesehatan, menyebabkan berkurangnya nafsu makan, dan jika sering dikonsumsi dapat mempengaruhi status gizi. Pada pemilihan makanan yang sehat, pengetahuan adalah hal yang berpengaruh (Yetmi *et al.*, 2021).

4) Sikap

Secara umum, sikap adalah kecenderungan untuk bereaksi dengan cara tertentu terhadap orang, benda, dan keadaan tertentu. Tiga bagian membentuk sikap: bagian rasional,

bagian emosional/afektif, dan bagian konatif. Sikap termasuk evaluasi atau rating karakteristik hal. Bekerjanya pikiran manusia atau individu dalam menanggapi keadaan atau isyarat luar, yang menghasilkan informasi, adalah komponen kognitif. Komponen afektif adalah elemen subyektif yang terlibat dalam mengevaluasi apa yang diketahui orang saat ini. Sedangkan komponen konatif berkaitan dengan kecenderungan atau kesiapan seseorang untuk bertindak (cenderung tampil), misalnya membiasakan mengkonsumsi makanan cepat saji (Hutagalung, 2021).

5) Ketersediaan Makan di Rumah

Ketersediaan makan di rumah (keripik, minuman soda dan kurang konsumsi buah, sayuran dan susu) bisa berpengaruh pada frekuensi konsumsi makanan cepat saji seseorang (Poti, Duffey dan Popkin, 2014). Lingkungan tempat tinggal memiliki keterkaitan dengan harga makanan dan ketersediaan makanan di rumah (West, 2018).

3. Pengetahuan Gizi

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan sesuatu yang seseorang atau responden ketahui mengenai sakit dan kesehatan, seperti: mengenai gizi, sanitasi, penyakit (cara penularan, penyebab, dan upaya pencegahan), kesehatan lingkungan, pelayanan kesehatan, keluarga berencana, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan adalah sesuatu yang didapatkan ketika seseorang melakukan pengindraan terhadap hal tertentu. Seseorang yang kekurangan informasi tidak akan memiliki dasar untuk memutuskan bagaimana menanggapi isu-isu saat ini ialah orang tanpa pengetahuan (Irwan, 2017). Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Mujadalah ayat 11 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ
انشُرُوا فَاَنْشُرُوا يَرَفِعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

“Wahai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu “Berilah kelapangan didalam majelis-majelis,” lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Apabila dikatakan, “Berdirilah,” (kamu) berdirilah. Allah niscaya akan mengangkat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Mujadalah:11).

Berdasarkan tafsir Quraish Shihab (2012), menjelaskan mengenai seseorang yang meminta tempat kepadamu dan kamu memberikan tempat kepadanya dalam suatu majelis dengan ikhlas maka Allah akan melapangkan segala sesuatu dalam hidupmu. Tidak dijelaskan dengan tegas dalam ayat di atas bahwasannya akan ditinggikan derajatnya orang yang berilmu. Ayat di atas menekankan bahwa orang yang berilmu lebih tinggi derajatnya daripada orang yang beriman tetapi tidak berilmu. Ilmu yang dimaksudkan ialah semua ilmu yang bermanfaat tidak hanya ilmu agama saja.

Manfaat ilmu pengetahuan bagi manusia tidak terhitung jumlahnya, dari waktu ke waktu ilmu pengetahuan telah mengubah manusia dan peradabannya. Ilmu pengetahuan membuat manusia senantiasa mencari tahu dan menelaah bagaimana cara hidup yang lebih baik dari sebelumnya, menemukan sesuatu untuk menjawab setiap keingintahuannya, menggunakan penemuan-penemuan untuk membantu dalam menjalani aktivitas sehari-hari, dan manusia pun menjadi lebih aktif mengfungsikan akal untuk senantiasa mengembangkan ilmu

yang diperoleh dan yang dipelajarinya (Saadah dan Yulianto, 2021).

b. Pengertian Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi ialah pengetahuan mengenai sumber zat gizi dalam pangan, pangan dan gizi, teknik pengolahan pangan yang efektif untuk mencegah hilangnya zat gizi, jenis pangan yang aman dikonsumsi dan tidak menimbulkan penyakit, serta pilihan gaya hidup sehat (Notoatmodjo, 2007). Pengetahuan gizi seseorang berdampak pada sikap dan perilaku saat memilih makanan alhasil berdampak juga pada kondisi gizi orang tersebut (Soekirman, 2011). Allah SWT berfirman dalam QS. An-Nahl ayat 114 yang berbunyi :

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُفْرَكُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

“Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya." (QS. An-Nahl:114).

Berdasarkan tafsir Kementerian Agama (2011), menyatakan bahwa menurut hukum Islam, hanya makanan dan minuman halal yang boleh dikonsumsi. Agama mendefinisikan "makan yang baik" sebagai makanan dan minuman yang bergizi, sehat, dan enak. Umat Islam memiliki kewajiban untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik sebagaimana diperintahkan oleh Allah SWT. Memelihara, mengembangkan, dan menggunakan nikmat berdasarkan petunjuk Allah serta tidak lupa mengucapkan kalimat syukur merupakan bentuk mensyukuri nikmat yang Allah berikan. Orang-orang yang beriman akan selalu mengikuti petunjuk Allah dan menjauhi semua larangan-Nya.

Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan tubuh, seperti karbohidrat, protein,

lemak, vitamin, dan mineral (Usman, Umar dan Ruslang, 2022). Penerapan kebiasaan atau pola makan yang seimbang dimulai dari usia dini dengan jumlah makanan yang sesuai dengan kebutuhan, sehingga dapat menjaga kesehatan tubuh tetap prima (Litaay *et al.*, 2021).

c. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014) Pengetahuan seseorang memiliki tingkatan yang berbeda-beda. Tingkatan tersebut secara umum dibagi menjadi 6 tingkat, yaitu :

1) Tahu (*know*)

Hanya dipahami sebagai ingatan yang ada sebelum dan sesudah pengamatan. Memberikan beberapa pertanyaan adalah cara mengukur atau mengetahui bahwa orang tersebut sudah tahu.

2) Memahami (*comprehension*)

Sekadar tahu terhadap suatu objek dan dapat menyebutkannya bukanlah suatu pemahaman. Seseorang harus dapat secara akurat menggambarkan objek yang dikenali.

3) Aplikasi (*application*)

Seseorang dapat menginterpretasikan suatu aplikasi jika mereka terbiasa dengan subjek yang dipelajari dan mampu memanfaatkan atau menerapkan apa yang mereka ketahui dalam situasi yang berbeda.

4) Analisa (*analysis*)

Analisa dapat diartikan apabila seseorang sudah mampu untuk menjelaskan dan/atau memisahkan, setelah itu mencari hubungan antara bagian-bagian yang ada pada suatu masalah atau objek yang diketahui.

5) Sintesis (*synthesis*)

Proses menggabungkan atau memadatkan pengetahuan yang dimiliki dari beberapa sumber menjadi satu kesatuan yang teratur bisa disebut sintesis.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kebolehan seseorang untuk mempertahankan atau menilai suatu hal dengan benar.

d. Cara Pengukuran Pengetahuan Gizi

Pengukuran pengetahuan gizi berlandaskan penelitian kuantitatif dapat dilakukan dengan menggunakan angket tertutup atau terbuka. Pada penelitian ini angket yang dipakai adalah angket tertutup. Instrumen atau alat ukurnya menggunakan kuesioner, hanya saja dalam memberikan jawaban, responden akan menuliskannya. Metode pengukuran berbasis angket ini biasa disebut metode mengisi sendiri (Notoatmodjo, 2014).

Rumus yang dipakai untuk menilai persentase dari jawaban yang benar dari suatu penelitian menurut (Arikunto, 2012), yaitu :

$$\text{persentase} = \frac{\text{jumlah nilai yang benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100\%$$

Kategori tingkat pengetahuan menurut (Arikunto, 2012) terdapat tiga tingkatan yang dilandaskan pada hasil persentase yaitu sebagai berikut. :

- a) Nilai $\geq 75\%$ berarti tingkat pengetahuan kategori baik.
- b) Nilai 56–74% berarti tingkat pengetahuan kategori cukup.
- c) Nilai $< 55\%$ berarti tingkat pengetahuan kategori kurang.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang menurut (Budiman dan Riyanto, 2013) yaitu :

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan sebuah upaya seumur hidup untuk mengembangkan karakter dan keterampilan seseorang, baik didalam maupun di luar sekolah.

2) Media massa atau sumber informasi

Sarana komunikasi merupakan salah satu faktor kunci yang membentuk pemikiran dan keyakinan seseorang. Media massa memiliki berbagai bentuk, seperti, internet, majalah, surat kabar, televisi, radio dan lain-lain. Seseorang yang biasa memperoleh informasi akan menjadi lebih berpengetahuan dan berwawasan.

3) Status ekonomi

Kemudahan sarana untuk seseorang melakukan suatu kegiatan dapat dipengaruhi oleh status ekonomi. Seseorang dengan status sosial ekonomi yang buruk akan merasa kesulitan untuk memperoleh pengetahuan lebih banyak dari orang lain.

4) Sosial budaya

Kebiasaan dan tradisi yang tidak diketahui baik buruknya namun tetap dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran disebut sosial budaya. Sosial budaya yang baik dapat menjadikan pengetahuan seseorang tersebut juga baik.

5) Lingkungan

Semua hal yang berada disekitar seseorang berupa lingkungan fisik, biologis, maupun sosial bisa disebut sebagai lingkungan. Ketika berada di antara individu yang berpengetahuan, secara tidak langsung hal tersebut dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

6) Pengalaman

Suatu upaya berulang untuk mendapatkan pengetahuan yang benar dengan menerapkan pengetahuan dari masa lalu

ke masalah saat ini merupakan bentuk pengalaman sebagai sumber pengetahuan.

7) Usia

Cara berpikir dan pemahaman seseorang mengenai suatu pengetahuan dapat dipengaruhi oleh bertambahnya usia sehingga pengetahuan akan lebih banyak dan baik.

4. Akses Sarana

a. Pengertian Akses Sarana

Kebiasaan seseorang atau frekuensi makan makanan cepat saji dapat dipengaruhi oleh akses ke sumber makanan yang mudah (Poti, Duffey dan Popkin, 2014). Akses sering dilihat sebagai komponen penting dalam mempertahankan preferensi makanan (Gibney, 2009).

b. Cara Pengukuran Akses Sarana

Akses sarana dapat diukur menggunakan kuesioner berskala *likert*. Skala *likert* berguna untuk menilai pendapat, perbuatan dan pandangan individu atau grup tertentu mengenai suatu kejadian (Sugiyono, 2016).

Skor dalam skala *likert* dapat dibedakan menjadi empat kategori sebagaimana berikut (Sugiyono, 2016):

- a) Selalu = 4
- b) Sering = 3
- c) Kadang-kadang = 2
- d) Tidak pernah = 1

Panduan tiga kategori menurut (Ahmad, 2020) adalah sebagai berikut :

- 1) Kurang = $X < M - SD$
- 2) Cukup = $M - SD \leq X < M + SD$
- 3) Baik = $X \geq M + SD$

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Akses Sarana

Akses sarana dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggal, kendaraan yang dimiliki, mudahnya transportasi umum, tempat belanja serta tempat pembelian produk pangan (Gibney, 2009).

1) Lingkungan Tempat Tinggal

Lingkungan sosial dan lingkungan fisik adalah dua kategori dimana lingkungan tempat tinggal dapat dibagi. Kontrol orang tua, pendidikan di rumah, dukungan sosial (yang mungkin datang dari teman dan keluarga), dan tekanan teman sebaya membentuk lingkungan sosial. Ketersediaan makanan, aksesibilitas, peralatan memasak, daya tarik makanan, dan biaya makanan membentuk lingkungan fisik (Deliens, Clarys dan Bourdeaudhuij, Ilse De Deforche, 2014).

2) Kendaraan yang Dimiliki

Kebiasaan bepergian seseorang, seperti makan di luar mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kendaraan pribadi yang dimiliki. Kendaraan pribadi dapat memberikan keleluasaan dan kemudahan dalam melakukan perjalanan ke tempat makan (Suek dan Manullang, 2019)

3) Kemudahan Transportasi Umum

Fakta bahwa banyak orang mengetahui lokasi restoran, lalu lintas yang hiruk-pikuk dapat mengakibatkan peningkatan pelanggan. Ketidaktersediaan sarana transportasi umum yang sangat sedikit akan berdampak terhadap kemudahan untuk mencapai lokasi tempat makan (Khoirul, Yudana dan Rahayu, 2019).

4) Tempat Belanja

Makanan yang diperoleh dari toko kelontong dapat mempengaruhi pola makan walaupun hal tersebut terjadi

di luar gerai makanan cepat saji yang mana bisa menyebabkan kelebihan berat badan. Supermarket tidak hanya menjual barang segar tetapi juga makanan ringan seperti minuman manis dan keripik, hal ini dapat mengubah preferensi masyarakat untuk memilih makanan sehat.

5) Tempat Pembelian Produk Pangan

Lokasi berjualan yang diminati oleh banyak konsumen yaitu lokasi yang nyaman, ramai, aman, bersih dan mudah dalam jangkauan (Muhyidin, 2022). Namun saat ini ada yang dinamakan layanan pesan-antar makanan secara daring. Layanan pesan-antar makanan secara daring adalah salah satu pilihan untuk memesan layanan makanan dan minuman yang diinginkan dari berbagai tempat makan tanpa harus pergi ke toko makanan dan minuman dan bisa didapatkan melalui media *smartphone* (Jahang, Wahyuningsih dan Rahmuniyati, 2021).

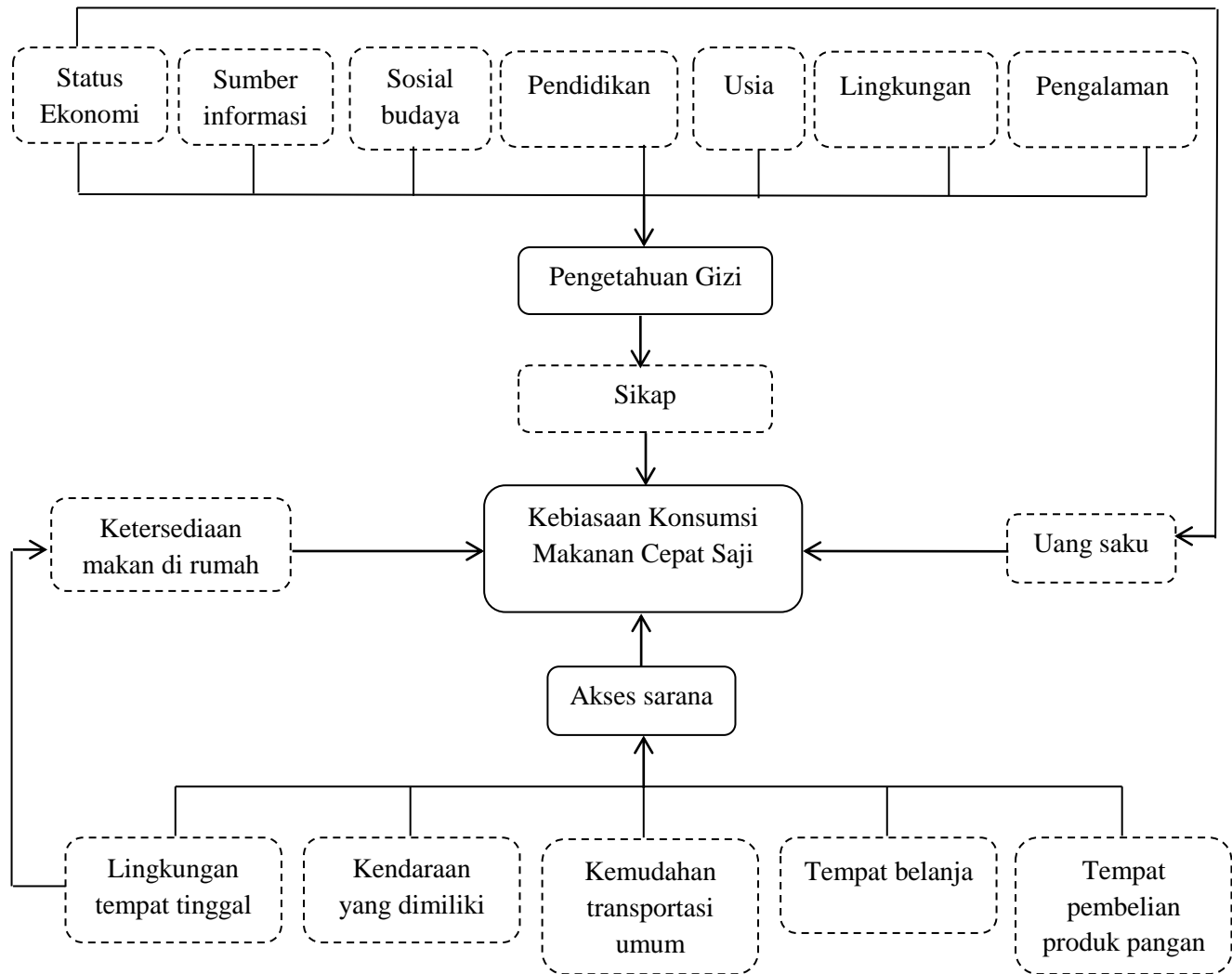
Grab dan *GoJek* adalah aplikasi yang menyediakan layanan pesan antar makanan *online*. Memudahkan konsumen dalam memenuhi kebutuhannya, maka disediakanlah fitur *GrabFood* dan *GoFood*. Sebagian besar makanan cepat saji seperti 10 juta paket ayam, 1,5 juta mie, 1,5 juta kopi, 1,2 juta gorengan, dan 760 ribu martabak adalah beberapa barang yang sering dibeli konsumen melalui layanan *GoFood* (Jahang, Wahyuningsih dan Rahmuniyati, 2021).

5. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Menurut temuan penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 oleh Ariyana dan Ni Wayan, terdapat hubungan antara pengetahuan terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan

nilai korelasi 0,358 memperlihatkan arah positif dengan kekuatan korelasi rendah (Ariyana, 2020). Hal ini dikarenakan pengetahuan gizi seseorang berdampak pada sikap dan perilaku saat memilih makanan alhasil berdampak pada kondisi gizi orang tersebut (Soekirman, 2011). Mahasiswa memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan sembarangan, salah satunya adalah makanan cepat saji. Makanan cepat saji adalah makanan yang kurang sehat dan kurang gizi, dapat mengganggu kesehatan, menyebabkan berkurangnya nafsu makan, dan jika sering dikonsumsi dapat mempengaruhi status gizi. Pada pemilihan makanan yang sehat, pengetahuan adalah hal yang berpengaruh (Yetmi *et al.*, 2021).

F. Kerangka Teori



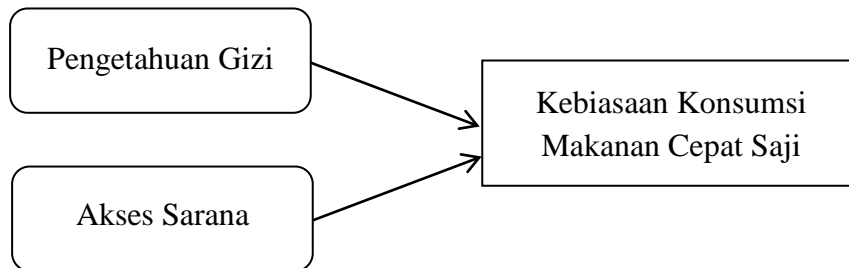
Gambar 1. Kerangka Teori

Keterangan :

 : Variabel yang tidak diteliti


 : Variabel yang diteliti


G. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan :

 : Variabel Bebas

 : Variabel Terikat

H. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah hubungan pengetahuan gizi dan akses sarana terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan.

Ha :

1. Terdapat hubungan pengetahuan gizi terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan.
2. Terdapat hubungan akses sarana terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan.

Ho :

1. Tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan.
2. Tidak terdapat hubungan akses sarana terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Variabel Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini memiliki jenis penelitian observasional analitik. Tujuan utama penelitian ini adalah melakukan penelitian analisis statistik seperti hubungan antara faktor risiko dengan dampak yang kemudian dapat dilanjutkan untuk mengetahui seberapa besar faktor risiko tersebut terhadap dampak yang ditimbulkan dari suatu fenomena yang terjadi (Kemenkes, 2018a). Desain penelitian yang dipakai adalah *cross-sectional*. Desain *cross-sectional* adalah rancangan penelitian yang cara pengamatan pada status paparan dan penyakit dilakukan secara bersamaan dari sekumpulan individu dalam satu populasi pada satu waktu atau periode dan mempelajari hubungan antara penyakit dan paparan itu sendiri (Rachmat, 2015).

2. Variabel Penelitian

Di bawah ini merupakan variabel yang diteliti dalam penelitian :

- a. Variabel bebas atau variabel yang mempengaruhi dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi dan akses sarana.
- b. Variabel terikat atau variabel yang dipengaruhi dalam penelitian ini adalah kebiasaan konsumsi makanan cepat saji.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian di Prodi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2022 - April 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian ini adalah semua mahasiswa gizi angkatan 2021 sebesar 112 orang. Mahasiswa gizi angkatan 2021 tahun ajaran 2021/2022 telah mendapatkan beberapa mata kuliah mengenai pengetahuan terkait gizi, seperti : dasar ilmu gizi, biologi gizi, kimia gizi, ilmu bahan makanan, metabolisme gizi makro, anatomi fisiologi, gizi kuliner, mikrobiologi pangan, dan biokimia.

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah 112 orang mahasiswa gizi angkatan 2021 tahun ajaran 2021/2022 UIN Walisongo Semarang yang memenuhi kriteria.

Kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan dalam pemilihan sampel penelitian ini adalah :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswa gizi angkatan 2021.
- 2) Aktif berkuliah.
- 3) Bersedia menjadi responden penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

Responden mengundurkan diri ditengah-tengah penelitian.

Teknik *total sampling* atau bisa disebut sampel jenuh adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Apabila seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel dikenal sebagai teknik *total sampling* (Kemenkes, 2018a).

D. Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Kategori	Skala Data
Pengetahuan Gizi	Pengetahuan gizi ialah pengetahuan tentang sumber zat gizi dalam pangan, pangan dan gizi, teknik pengolahan pangan yang efektif untuk mencegah hilangnya zat gizi, jenis pangan yang aman dikonsumsi dan tidak menimbulkan penyakit, serta pilihan gaya hidup sehat (Notoatmodjo, 2007).	Kuesioner pengetahuan mengenai gizi.	1) Nilai $\geq 75\%$ = baik. 2) Nilai 56–74% = cukup. 3) Nilai $< 55\%$ = kurang (Arikunto, 2012)	Ordinal
Akses Sarana	Akses sarana ialah ketika kebiasaan seseorang atau frekuensi makan makanan cepat saji dapat dipengaruhi oleh akses ke sumber makanan yang mudah (Poti, Duffey dan Popkin, 2014).	Kuesioner akses sarana responden.	1) Kurang = $X < M - SD$ 2) Cukup = $M - SD \leq X < M + SD$ 3) Baik = $X \geq M + SD$ (Ahmad, 2020)	Ordinal
Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji	Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji adalah tindakan seseorang terhadap makanan cepat saji (makanan cepat saji merupakan makanan tinggi kalori, lemak, gula, sodium, dan rendah serat, vitamin A,	Lembar FFQ <i>fast food</i> dalam 1 bulan terakhir	1) Rendah = $X < M - SD$ 2) Sedang = $M - SD \leq X < M + SD$ 3) Tinggi = $X \geq M + SD$	Ordinal

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Kategori	Skala Data
	asam askorbat, kalsium, dan folat (Devi, 2012)) yang meliputi sikap, keyakinan, dan keputusan tentang apa yang akan dimakan dan dilakukan secara rutin (Jauziyah <i>et al.</i> , 2021)		(Ahmad, 2020)	

E. Prosedur Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang dipakai pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Formulir persetujuan menjadi responden
- b. Formulir identitas responden penelitian
- c. Kuesioner pengetahuan gizi
- d. Kuesioner akses sarana
- e. FFQ *fast food*

2. Jenis Data

a. Data primer

Data primer pada penelitian ini adalah kuesioner yang diisi oleh mahasiswa gizi angkatan 2021 sebagai sumber informasi langsung untuk.

1) Pengetahuan Gizi

Data pengetahuan gizi diambil menggunakan cara pengisian kuesioner dalam bentuk pilihan ganda. Rumus yang dipakai untuk menilai persentase dari jawaban yang benar dari suatu penelitian menurut (Arikunto, 2012), yaitu :

$$\text{persentase} = \frac{\text{jumlah nilai yang benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100\%$$

Kategori pengetahuan gizi seseorang menurut (Arikunto, 2012) terdapat tiga tingkatan yang dilandaskan pada hasil persentase di atas yaitu sebagai berikut. :

- a) Nilai $\geq 75\%$ berarti tingkat pengetahuan kategori baik
- b) Nilai 56–74% berarti tingkat pengetahuan kategori cukup
- c) Nilai $< 55\%$ berarti tingkat pengetahuan kategori kurang.

2) Akses Sarana

Data akses sarana diambil dengan cara pengisian kuesioner berskala *likert*. Skala *likert* berguna untuk menilai pendapat, perbuatan dan pandangan individu atau grup tertentu mengenai kejadian tertentu (Sugiyono, 2018).

Skor dalam skala *likert* dapat dibedakan menjadi empat kategori sebagaimana berikut (Sugiyono, 2016):

- a) Selalu = 4
- b) Sering = 3
- c) Kadang-kadang = 2
- d) Tidak pernah = 1

Berdasarkan hasil penelitian, pembagian kategori akses sarana dapat dihitung sebagaimana berikut (Ahmad, 2020):

a) Menentukan range

Rumus menentukan range adalah:

Range = nilai tertinggi akses sarana – nilai terendah akses sarana

$$\text{Range} = 58 - 23 = 35$$

b) Menentukan Mean

Rumus menentukan mean (M) adalah:

$$\text{Mean} = (\text{Skor tertinggi} + \text{skor terendah}) / 2$$

$$\text{Mean} = (58 + 23) / 2$$

$$\text{Mean} = (81) / 2 = 40,5 \sim 41$$

c) Menentukan Standar Deviasi (SD)

Rumus menentukan standar deviasi adalah:

$$\text{SD} = \text{Range} / 6$$

$$SD = 35 / 6 = 5,8 \sim 6$$

Berdasarkan perhitungan diatas, panduan tiga kategori menurut (Ahmad, 2020) adalah sebagai berikut :

- a) Kurang = $X < M - SD$
= $X < 35$
- b) Cukup = $M - SD \leq X < M + SD$
= $35 \leq X < 46$
- c) Baik = $X \geq M + SD$
= $X \geq 46$

Keterangan:

X = Total perhitungan

M = Mean

SD = Standar deviasi

3) Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Sistem pengisian FFQ *fast food* digunakan untuk mengumpulkan data kebiasaan konsumsi makanan cepat saji subjek. Menurut Kemenkes (2018c) frekuensi konsumsi pangan dikelompokkan sebagai berikut :

- a) 2-3x/hari = 50
- b) 1x/hari = 25
- c) 3-6x/minggu = 15
- d) 1-2x/minggu = 10
- e) 2x/bulan = 5
- f) Tidak pernah = 0

Berdasarkan hasil penelitian, pembagian kategori kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dapat dihitung sebagaimana berikut (Ahmad, 2020) :

- a) Menentukan range

Rumus menentukan range adalah:

Range = nilai tertinggi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji –
nilai terendah kebiasaan konsumsi makanan cepat saji

$$\text{Range} = 230 - 15 = 215$$

b) Menentukan Mean

Rumus menentukan mean (M) adalah:

$$\text{Mean} = (\text{Skor tertinggi} + \text{skor terendah}) / 2$$

$$\text{Mean} = (230 + 15) / 2$$

$$\text{Mean} = 245 / 2 = 122,5 \sim 123$$

c) Menentukan Standar Deviasi (SD)

Rumus menentukan standar deviasi adalah:

$$\text{SD} = \text{Range} / 6$$

$$\text{SD} = 215 / 6 = 35,8 \sim 36$$

Variabel kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dapat dikategorikan sebagaimana berikut (Ahmad, 2020) :

a) Rendah = $X < M - SD$
 = $X < 87$

b) Sedang = $M - SD \leq X < M + SD$
 = $87 \leq X < 158$

c) Tinggi = $X \geq M + SD$
 = $X \geq 158$

Keterangan:

X = Total perhitungan

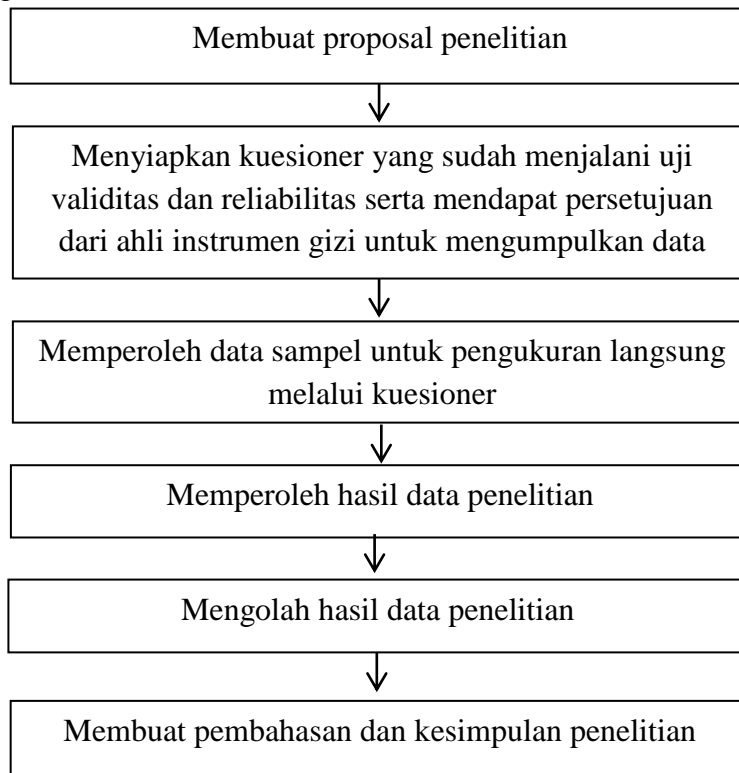
M = Mean

SD = Standar deviasi

b. Data sekunder

Data sekunder pada penelitian ini adalah jumlah mahasiswa gizi angkatan 2021 dan gambaran umum tempat penelitian.

3. Bagan Alir Prosedur Penelitian



Gambar 3. Bagan Alir Prosedur Penelitian

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Uji Instrumen Penelitian

Syarat yang harus ada dalam sebuah instrumen adalah valid dan reliabel. Apabila pertanyaan pada instrumen dapat mewakili sesuatu yang akan diukur oleh instrumen tersebut, maka kuesioner disebut valid. Sedangkan apabila instrumen digunakan berulang-ulang dan memiliki nilai yang sama, maka instrumen disebut reliabel (Riyanto, 2019).

a. Uji Validitas

Uji validitas yang digunakan pada kuesioner pengetahuan gizi adalah koefisien korelasi biserial. Hal ini dikarenakan butir soal berbentuk objektif dengan skor 0 dan 1. Sedangkan uji validitas yang digunakan pada kuesioner akses sarana adalah *korelasi pearson product moment*. Hal ini dikarenakan butir soal yang dipakai adalah skala likert (1, 2, 3, dan 4) (Riyanto, 2019).

Keputusan Uji :

- 1) Pertanyaan dianggap valid apabila r hitung ($r_{pearson}$) $\geq r$ tabel.
- 2) Pertanyaan dianggap tidak valid apabila r hitung ($r_{pearson}$) $< r$ tabel.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas yang digunakan pada kuesioner pengetahuan gizi adalah *Cronbach's Alpha*. Butir soal berbentuk objektif dengan skor 0 dan 1. Sedangkan uji reliabilitas yang digunakan pada kuesioner akses sarana adalah *Cronbach's Alpha*. Butir soal yang digunakan adalah skala likert (1, 2, 3, dan 4) (Riyanto, 2019).

Keputusan Uji :

- 1) Pertanyaan dianggap reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* \geq konstanta (0,6).
- 2) Pertanyaan dianggap tidak reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* $<$ konstanta (0.6).

2. Pengolahan Data

Berikut ini adalah tahapan pengolahan data dengan memanfaatkan aplikasi pengolahan data (Kemenkes, 2018b):

a. *Editing*

Langkah ini melibatkan peninjauan data yang diperoleh. Sangat penting untuk menyelesaikan langkah pengeditan ini karena kemungkinan data yang dimasukkan tidak akan mencukupi standar atau tidak sebanding dengan kebutuhan.

b. *Coding*

Pada langkah ini, data yang pertama kali disajikan sebagai huruf diubah menjadi data yang ditampilkan sebagai angka/bilangan. Kode seringkali merupakan karakter, huruf atau angka tertentu yang berfungsi sebagai pengidentifikasi untuk data. Berikut ini kode-kode yang digunakan pada tiap variabel yang diteliti, meliputi :

1) Pengetahuan Gizi

Jawaban benar mendapat skor 1, sedangkan jawaban salah mendapat skor 0. Kemudian persentase dari skor total pengetahuan gizi ibu dikelompokkan menjadi tiga, yaitu :

- a) 1 = Baik (Nilai $\geq 75\%$)
- b) 2 = Cukup (Nilai 56–74%)
- c) 3 = Kurang (Nilai $< 55\%$)

2) Akses Sarana

- a) 3 = Kurang ($X < 35$)
- b) 2 = Cukup ($35 \leq X < 46$)
- c) 1 = Baik ($X \geq 46$)

3) Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

- a) 3 = Rendah ($X < 87$)
- b) 2 = Sedang ($87 \leq X < 158$)
- c) 1 = Tinggi ($X \geq 158$)

c. *Processing*

Langkah ini terjadi setelah setiap kuesioner diisi secara akurat dan menyeluruh, dan diberi kode telah dimasukkan ke dalam program pengolah data komputer.

d. *Cleaning data*

Pada tahap ini, entri data yang telah dilakukan akan ditinjau kembali untuk melihat apakah data yang dimasukkan benar atau ada kesalahan.

3. Analisis Data

Alat komputer dan perangkat lunak pengolah data statistik akan digunakan untuk memeriksa data yang dihasilkan. Analisis data dikerjakan secara univariat dan bivariat.

a. Analisis Univariat

Gambaran pengetahuan gizi, akses sarana dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada subjek penelitian akan dianalisa menggunakan analisis univariat.

b. Analisis Bivariat

Hubungan antara pengetahuan gizi terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan hubungan antara akses sarana terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji akan dianalisa menggunakan analisis bivariat. Sebab data berasal dari variabel skala ordinal, maka digunakan uji statistik *Spearman's Rho* untuk menganalisis data.

Menurut Sugiyono (2017) apabila masing-masing variabel terkait adalah ordinal dan sumber data yang menghubungkan variabel tidak perlu sama, uji korelasi *Spearman's Rho* akan digunakan untuk menentukan hubungan atau menguji penerimaan hipotesis asosiatif. Rumus untuk uji korelasi *Spearman's Rho* adalah berikut :

$$p=1-\frac{6 \sum di^2}{n(n^2-1)}$$

Keterangan :

p = nilai korelasi *Spearman's Rho*

d² = selisih masing-masing pasangan rank

Σ = notasi total

n = total sampel penelitian

Derajat keyakinan dengan taraf nyata (n) = 5%, dengan signifikansi 95%. Cara yang digunakan untuk membandingkan nilai p hitung dengan p tabel adalah dengan penetapan kriteria pengujian. Jika p hitung ≤ 0,05 berarti Ha diterima dan Ho ditolak. Jika p hitungnya ≥ 0,05 berarti Ha ditolak dan Ho diterima.

Tabel 4. Interpretasi Hasil Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber : (Sugiyono, 2017)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang mana menurut Peraturan Menteri Agama (PMA) No. 54 Tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Walisongo yang ditandatangani pada tanggal 2 September 2015 dan Peraturan PMA No. 57 Tahun 2015 tentang Statuta UIN Walisongo menjadi landasan dimana Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang merupakan sebuah fakultas baru di lingkungan UIN Walisongo didirikan.

Konversi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo yang dibuka pada 6 April 2015 oleh Menteri Agama RI, Lukman Hakim Saefuddin merupakan amanat sekaligus amanah, dan berkah atas berdirinya Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo. Pendirian perguruan tinggi baru diperlukan untuk perubahan ini, terutama institusi yang berfokus pada studi umum seperti Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Fakultas Psikologi dan Kesehatan sendiri terletak di Jalan Prof. Dr. Hamka, Ngaliyan, Semarang, Jawa Tengah, 50181 (Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo, 2021).

2. Gambaran Karakteristik Responden

Penelitian yang dilakukan membutuhkan subjek penelitian mahasiswa gizi angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Total sampel yang dibutuhkan sebanyak 112 mahasiswa. Pengambilan data dilakukan secara langsung selama 3 hari. Pengumpulan data karakteristik mahasiswa terdiri atas umur, jenis kelamin, dan tempat tinggal responden. Berikut ini tabel distribusi frekuensi karakteristik responden:

Tabel 5. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur (tahun)		
18	3	2,7
19	58	51,8
20	51	45,5
Total	112	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	3,6
Perempuan	108	96,4
Total	112	100
Tempat Tinggal		
Kos/Kontrakan	81	72,3
Pondok Pesantren	21	18,8
Rumah Orang Tua	10	8,9
Total	112	100

Berdasarkan hasil pada Tabel 5, dapat dilihat bahwa karakteristik responden dari 112 total responden sebagian besar berumur 19 tahun dengan jumlah sebanyak 58 responden (51,8%). Jenis kelamin responden dari hasil penelitian sebagian besar merupakan perempuan dengan jumlah sebanyak 108 responden perempuan (96,4%). Tempat tinggal responden yang didapatkan dari hasil penelitian menunjukkan sebagian besar bertempat tinggal di kos/kontrakan dengan jumlah sebanyak 81 responden (72,3%).

3. Analisis Univariat

Uji yang disebut analisis univariat digunakan untuk menggambarkan informasi data pada setiap variabel penelitian berupa distribusi, frekuensi, dan persentase yang telah dikategorikan. Variabel terikat dan bebas yang dianalisis merujuk pada kategori yang telah ditetapkan. Berikut ini hasil analisis univariat pada variabel terikat dan bebas, meliputi :

a. Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Hasil analisis univariat kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada responden dalam penelitian di Program Studi Gizi

Fakultas Psikologi dan Kesehatan berdasarkan kategori yang sudah ditetapkan akan ditunjukkan melalui tabel dibawah ini :

Tabel 6. Distribusi Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	16	14,3
Sedang	63	56,3
Rendah	33	29,5
Total	112	100

Berdasarkan hasil pada Tabel 6, dapat dilihat bahwa pengkategorian kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada responden dibagi menjadi tiga yaitu tinggi, sedang dan rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 63 dari 112 responden memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji sedang (56,3%).

b. Pengetahuan Gizi

Hasil analisis univariat pengetahuan gizi pada responden dalam penelitian di Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan berdasarkan kategori yang sudah ditetapkan akan ditunjukkan melalui tabel dibawah ini :

Tabel 7. Distribusi Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	59	52,7
Cukup	40	35,7
Kurang	13	11,6
Total	112	100

Berdasarkan hasil pada Tabel 7, dapat dilihat bahwa pengetahuan gizi menurut (Arikunto, 2012) terdapat tiga tingkatan yang dilandaskan pada hasil persentase yaitu baik, cukup dan kurang. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 59 dari 112 responden memiliki pengetahuan gizi baik (52,7%).

c. Akses Sarana

Hasil analisis univariat akses sarana pada responden dalam penelitian di Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan

Kesehatan berdasarkan kategori yang telah ditetapkan akan ditunjukkan melalui tabel dibawah ini :

Tabel 8. Distribusi Akses Sarana

Akses Sarana	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	25	22,3
Cukup	64	57,1
Kurang	23	20,5
Total	112	100

Berdasarkan hasil pada Tabel 8, dapat dilihat bahwa akses sarana memiliki tiga kategori yaitu baik, cukup dan kurang. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 64 dari 112 responden memiliki akses sarana yang cukup (57,1%).

4. Analisis Bivariat

a. Hubungan antara Pengetahuan Gizi terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Uji *Spearman Rho* digunakan dalam analisis bivariat untuk memastikan hubungan antara pengetahuan gizi dengan variabel kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Hasil uji korelasi dapat dilihat dari tabel berikut ini :

Tabel 9. Hubungan antara Pengetahuan Gizi terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Pengetahuan Gizi	Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (n(%))			Total	Nilai r	Nilai p
	Rendah	Sedang	Tinggi			
Kurang	7 (53,8)	6 (46,2)	0 (0)	13 (100)	0,245	0,009
Cukup	12 (30)	25 (62,5)	3 (7,5)	40 (100)		
Baik	14 (23,7)	32 (54,2)	13 (22)	59 (100)		
Total	33 (29,5)	63 (56,3)	16 (14,3)	112 (100)		

Berdasarkan hasil pada Tabel 9, dapat dilihat bahwa responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang dengan kebiasaan konsumsi

makanan cepat saji rendah sebanyak 7 dari 112 responden (53,8%), yang memiliki pengetahuan gizi cukup dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji sedang sebanyak 25 dari 112 responden (62,5%), dan yang memiliki pengetahuan gizi baik dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji sedang sebanyak 32 dari 112 responden (54,2%). Hasil analisis hubungan antara pengetahuan gizi terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji melalui *software* SPSS menggunakan uji *Spearman's Rho* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,009$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut membuktikan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan koefisien korelasi memiliki nilai sebesar 0,245 (berarah positif) yang menyatakan bahwa hubungan antar variabel tersebut memiliki korelasi yang rendah dan bermakna linier, artinya semakin baik pengetahuan gizi maka kebiasaan konsumsi makanan cepat saji akan tinggi pula.

b. Hubungan antara Akses Sarana terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Analisis bivariat yang digunakan untuk mengetahui korelasi antara variabel akses sarana dengan variabel kebiasaan konsumsi makanan cepat saji menggunakan uji *Spearman's Rho*. Hasil uji korelasi dapat dilihat dari tabel berikut ini :

Tabel 10. Hubungan antara Akses Sarana terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Akses Sarana	Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (n(%))			Total	Nilai r	Nilai p
	Rendah	Sedang	Tinggi			
Kurang	22 (95,7)	1 (4,3)	0 (0)	23 (100)	0,784	0,000
Cukup	10 (15,6)	54 (84,4)	0 (0)	64 (100)		
Baik	1 (4)	8 (32)	16 (64)	25 (100)		
Total	33 (29,5)	63 (56,3)	16 (14,3)	112 (100)		

Berdasarkan hasil pada Tabel 10, dapat dilihat bahwa responden yang memiliki akses sarana kurang dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji rendah sebanyak 22 dari 112 responden (95,7%), yang memiliki akses sarana cukup dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji sedang sebanyak 54 dari 112 responden (84,4%), dan yang memiliki akses sarana baik dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji tinggi sebanyak 16 dari 112 responden (64%). Hasil analisis hubungan antara akses sarana terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji melalui *software* SPSS menggunakan uji *Spearman's Rho* menunjukkan bahwa nilai $p = < 0,001$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut membuktikan bahwa ada hubungan yang bermakna antara akses sarana terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan koefisien korelasi memiliki nilai sebesar 0,784 (berarah positif) yang menyatakan bahwa hubungan antar variabel tersebut memiliki korelasi yang kuat dan bermakna linier, artinya semakin baik akses sarana maka kebiasaan konsumsi makanan cepat saji akan tinggi pula.

B. Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Pengetahuan Gizi

Penilaian pengetahuan gizi dilihat berdasarkan ketepatan responden dalam menjawab pertanyaan. Hasil kuesioner yang sudah diisi oleh responden menunjukkan bahwa indikator pertanyaan yang jarang dijawab dengan benar oleh seluruh responden adalah pengetahuan tentang isi piringku dan kandungan gizi pada bahan makanan. Sedangkan indikator pertanyaan yang mayoritas dijawab dengan tepat oleh responden adalah pengetahuan tentang tumpeng gizi seimbang, penyakit yang disebabkan kelebihan zat gizi, dan fungsi zat gizi.

Data pengetahuan gizi responden diperoleh melalui pengisian soal pilihan ganda yang terdiri atas 15 pertanyaan. Skor

hasil pengisian kemudian dikategorikan menjadi tiga, yaitu kurang (skor < 55%), cukup (skor = 56–74%), dan baik (skor ≥ 75%). Berdasarkan pada Tabel 7, dapat dilihat bahwa hasil penelitian mengenai pengetahuan gizi menunjukkan sebanyak 59 dari 112 responden memiliki pengetahuan gizi baik (52,7%).

Mayoritas mahasiswa gizi angkatan 2021 UIN Walisongo memiliki pengetahuan gizi yang baik, hal ini dapat diperoleh dari mata kuliah yang telah dipelajari, seperti dasar ilmu gizi, biologi gizi, kimia gizi, ilmu bahan makanan, metabolisme gizi makro, anatomi fisiologi, gizi kuliner, mikrobiologi pangan, dan biokimia. Mahasiswa mendapatkan informasi tentang makanan sehat untuk dimakan setiap hari berkat pengetahuan gizi yang mereka peroleh. Pengetahuan gizi sendiri ialah pengetahuan mengenai sumber zat gizi dalam pangan, pangan dan gizi, teknik pengolahan pangan yang efektif untuk mencegah hilangnya zat gizi, jenis pangan yang aman dikonsumsi dan tidak menimbulkan penyakit, serta pilihan gaya hidup sehat (Notoatmodjo, 2007). Pengetahuan gizi seseorang berdampak pada sikap dan perilaku saat memilih makanan alhasil berdampak juga pada kondisi gizi orang tersebut (Soekirman, 2011).

b. Akses Sarana

Data akses sarana diperoleh melalui pengisian kuesioner yang terdiri atas 20 pernyataan dengan skala likert. Skor hasil pengisian responden kemudian dikategorikan menjadi tiga, yaitu kurang (skor < 35), cukup (skor = 35–45), dan baik (skor ≥ 46). Berdasarkan pada Tabel 8, dapat dilihat bahwa hasil penelitian mengenai akses sarana menunjukkan sebanyak 64 dari 112 responden memiliki akses sarana yang cukup (57,1%).

Hasil kuesioner yang telah diisi oleh responden menunjukkan bahwa indikator pernyataan yang mayoritas mempengaruhi responden dalam membeli makanan cepat saji

ialah lingkungan sekitar (pengaruh teman, jarak dan waktu ke tempat makan/belanja). Hal ini berarti akses sarana yang cukup dipengaruhi oleh teman serta jarak dan waktu yang ditempuh atau digunakan dalam mengakses makanan cepat saji itu sendiri. Ajakan teman adalah sumber dari peningkatan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa. Terlepas dari kenyataan bahwa para mahasiswa sendiri sadar akan risiko kesehatan yang terkait dengan makanan cepat saji. Mahasiswa yang memilih untuk makan bersama teman sebayanya daripada di rumah cenderung memiliki kebiasaan makan kurang baik (Pamelia, 2018). Akses ke sumber makanan yang mudah dapat mempengaruhi kebiasaan atau frekuensi makan makanan cepat saji pada diri seseorang (Poti, Duffey dan Popkin, 2014).

c. Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Data kebiasaan konsumsi makanan cepat saji didapatkan dari wawancara secara langsung dengan menggunakan *food frequency questionnaire* (FFQ) satu bulan terakhir yang terdiri dari 15 daftar makanan cepat saji. Frekuensi konsumsi pangan responden dikelompokkan menjadi 2-3x/hari, 1x/hari, 3-6x/minggu, 1-2x/minggu, 2x/bulan, dan tidak pernah. Skor hasil pengisian responden kemudian dikategorikan menjadi tiga, yaitu rendah (skor < 87), sedang (skor = 67–157), dan tinggi (skor ≥ 158). Berdasarkan pada Tabel 6, dapat dilihat bahwa hasil penelitian menunjukkan sebanyak 63 dari 112 responden memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji sedang (56,3%). Responden penelitian sering mengonsumsi makanan cepat saji berupa makanan ringan dan gorengan.

Makanan ringan termasuk ke dalam *fast food* jenis *junk food*, sedangkan gorengan masuk ke dalam *fast food* jenis *street food*. Efek buruk *junk food* atau makanan cepat saji adalah meningkatnya kadar lemak tubuh yang berujung pada obesitas

atau kelebihan berat badan. Mayoritas bahan makanan cepat saji merupakan senyawa adiktif yang dapat berbahaya bagi tubuh jika dimakan secara berlebihan. Konsumsi zat adiktif yang berlebihan dapat mengakibatkan perkembangan kanker darah yang mematikan (Sutrisno *et al.*, 2018). Mahasiswa cenderung menyukai makanan cepat saji karena disajikan dengan cepat untuk menghemat waktu, tersedia kapan saja dan di mana saja, disajikan dengan fasilitas yang bersih, terkesan mahal dan kekinian, serta menjadi makanan gaul di kalangan anak muda (Ranggayuni dan Aini, 2021).

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Hubungan pengetahuan gizi terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji diuji statistik menggunakan uji *Spearman's Rho*. Hasil analisis melalui *software* SPSS menggunakan uji *Spearman's Rho* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,009$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut membuktikan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan koefisien korelasi memiliki nilai sebesar 0,245 (berarah positif) yang menyatakan bahwa hubungan antar variabel tersebut memiliki korelasi yang rendah dan bermakna linier, artinya semakin baik pengetahuan gizi maka kebiasaan konsumsi makanan cepat saji akan tinggi pula.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ariyana (2020). Ariyana (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan (bermakna) antara pengetahuan terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan nilai $p = < 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai korelasi 0,358 menunjukkan arah positif dengan kekuatan korelasi rendah. Seseorang yang mempunyai pengetahuan baik belum tentu mempunyai kebiasaan yang baik. Ariyana (2020) juga menjelaskan dalam penelitiannya

bahwa pemilihan makanan dipengaruhi secara internal oleh pengetahuan. Kebiasaan makan merupakan kebiasaan yang dikembangkan setiap orang melalui proses memilih, memutuskan, dan kemudian mengkonsumsi makanan. Proses ini membentuk pola perilaku dan kebiasaan makan seseorang.

Berdasarkan wawancara dengan responden saat pengambilan data, adanya hubungan pengetahuan gizi yang baik dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang tinggi disebabkan karena mayoritas mahasiswa tinggal di kos/kontrakan, hal ini membuat mahasiswa malas untuk memasak makanan sendiri karena padatnya aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa. Apabila di kos sendirian mahasiswa cenderung membeli makanan di luar karena lebih hemat dibandingkan memasak sendiri. Hal ini menunjukkan walaupun mahasiswa gizi memiliki pengetahuan gizi baik tidak menutup kemungkinan mereka memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji tinggi. Penelitian Nurlita dan Mardiyati (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa yang sering konsumsi makanan cepat saji biasanya tinggal di kos (70%), sedangkan mahasiswa yang jarang konsumsi makanan cepat saji biasanya tinggal di rumah (60,7%). Selain itu, ada faktor lain yang mempengaruhi keputusan penghuni kos untuk mengkonsumsi makanan cepat saji, yaitu cepat, nyaman, dan mengenyangkan.

Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan teori Notoatmodjo (2014) yang menjelaskan bahwa pengetahuan atau ranah kognitif, adalah bagian penting dalam menentukan tindakan seseorang. Pengetahuan gizi seseorang berdampak pada sikap dan perilaku saat memilih makanan alhasil berdampak pada kondisi gizi orang tersebut (Soekirman, 2011). Meskipun begitu (Notoatmodjo, 2014) di dalam bukunya juga menjelaskan bahwa baik pengaruh internal maupun eksternal dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin, dan faktor internal lainnya serta faktor eksternal seperti faktor lingkungan (fisik, sosial, budaya, ekonomi dan

sebagainya). Unsur utama yang mempengaruhi tingkah laku seseorang adalah lingkungan itu sendiri. Hal ini juga dijelaskan lebih lanjut oleh (Proverawati, 2010) dimana variabel lain selain pengetahuan, seperti kesibukan orang tua, latar belakang sosial, ekonomi, dan lokasi tempat tinggal seseorang dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji.

b. Hubungan Akses Sarana terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Hubungan akses sarana terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji diuji statistik menggunakan uji *Spearman's Rho*. Hasil analisis melalui *software* SPSS menggunakan uji *Spearman's Rho* menunjukkan bahwa nilai $p = < 0,001$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut membuktikan bahwa ada hubungan yang bermakna antara akses sarana terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan koefisien korelasi memiliki nilai sebesar 0,784 (berarah positif) yang menyatakan bahwa hubungan antar variabel tersebut memiliki korelasi yang kuat dan bermakna linier, artinya semakin baik akses sarana maka kebiasaan konsumsi makanan cepat saji akan tinggi pula.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Asnaini, 2017) diketahui bahwa beberapa rumah responden tidak jauh dari tempat makanan cepat saji, dan ketika mereka tidak dapat pergi ke sana secara langsung, mereka menggunakan layanan pesan antar atau *gojek* untuk mendapatkan makanan cepat saji mereka. Sebagian besar responden menggunakan mobil, sepeda motor, atau jalan kaki untuk mengunjungi tempat makan cepat saji. Hal ini sejalan dengan teori yang ada, yaitu kebiasaan seseorang atau frekuensi makan makanan cepat saji dapat dipengaruhi oleh akses ke sumber makanan yang mudah (Poti, Duffey dan Popkin, 2014).

Penjelasan lain menunjukkan ajakan teman adalah sumber dari peningkatan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa. Terlepas

dari kenyataan bahwa para mahasiswa sendiri sadar akan risiko kesehatan yang terkait dengan makanan cepat saji. Mahasiswa yang memilih untuk makan bersama teman sebayanya daripada di rumah cenderung memiliki kebiasaan makan kurang baik (Pamelia, 2018). Selain itu lokasi berjualan yang diminati oleh banyak konsumen makanan cepat saji yaitu lokasi yang nyaman, ramai, aman, bersih dan mudah dalam jangkauan (Muhyidin, 2022).

Saat ini ada juga yang dinamakan layanan pesan-antar makanan secara daring. Layanan pesan-antar makanan secara daring adalah salah satu pilihan untuk memesan layanan makanan dan minuman yang diinginkan dari berbagai tempat makan tanpa harus pergi ke toko makanan dan minuman dan bisa didapatkan melalui media *smartphone*. (Jahang, Wahyuningsih dan Rahmuniyati, 2021). Menurut (Harwani dan Fauziyah, 2020) penetapan harga makanan cepat saji yang sesuai dengan daya beli konsumen akan mendorong konsumsi yang lebih sering karena merupakan produk makanan yang dibutuhkan. Keputusan pembelian konsumen akan dipengaruhi oleh taktik seperti menawarkan diskon pada hari-hari tertentu. Selain itu, iklan yang secara jelas dan akurat mendeskripsikan barang yang dijual sesuai dengan spesifikasi produk tersebut akan memengaruhi pilihan pembelian pelanggan.

Produk pangan dengan harga yang terjangkau dan dalam jumlah yang mencukupi sangat diperlukan apabila seseorang sedang memilih makanan yang sehat dan seimbang. Lingkungan tempat tinggal, kepemilikan kendaraan pribadi, mudahnya menggunakan angkutan umum, tempat belanja dan toko produk makanan, semuanya mempengaruhi akses sarana. Akses sering dilihat sebagai komponen penting dalam mempertahankan preferensi makanan (Gibney, 2009).

3. Keterbatasan Penelitian

Penelitian dilakukan di jadwal kosong setelah perkuliahan, namun kurangnya koordinasi antara mahasiswa dengan komting, sehingga terdapat tiga mahasiswa yang tidak mengikuti pengambilan data sesuai dengan jadwal yang ditentukan, hal ini mengakibatkan waktu yang digunakan dalam penelitian menjadi lebih lama untuk menunggu jadwal yang kosong dari ketiga mahasiswa tersebut.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis univariat dan bivariat, penelitian mengenai pengetahuan gizi dan akses sarana terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan ini, memiliki kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan dalam kategori baik yaitu sebanyak 59 responden (52,7%).
2. Akses sarana pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan dalam kategori cukup yaitu sebanyak 64 responden (57,1%).
3. Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan dalam kategori cukup yaitu sebanyak 63 responden (56,3%).
4. Terdapat hubungan pengetahuan gizi terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang dianalisis dengan uji *Spearman's Rho* ($p = 0,009$).
5. Terdapat hubungan akses sarana terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang dianalisis dengan uji *Spearman's Rho* ($p < 0,001$).

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber data penelitian selanjutnya dengan mempertimbangkan waktu penelitian, perluasan subjek penelitian serta faktor-faktor yang lebih luas, selain itu dapat mencari atau menambahkan variabel baru dengan memperhatikan metode yang digunakan.

2. Bagi Responden

Disarankan kepada mahasiswa gizi angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan untuk lebih memperhatikan pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan, membatasi konsumsi makanan cepat saji maksimal 1-2x dalam satu bulan, dan lebih memahami dampak-dampak yang akan terjadi apabila mengkonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. (2020) *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arikunto, S. (2012) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariyana, D. dan N. W. W. A. (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), pp. 1841–1846.
- Asih dan Pratiwi (2010) *Perilaku Prososial Ditinjau dari Empati dan Kematangan Emosi*. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Asnaini, S. A. (2017) *Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Anak Dengan Kelebihan Berat Badan Di Sd Islam Athirah I Kota Makassar Tahun 2016 (Skripsi)*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Badan Pusat Statistika Jawa Tengah (2020) *Provinsi Jawa Tengah dalam Angka 2020*. Jawa Tengah: Badan Pusat Statistika Jawa Tengah.
- Badan Pusat Statistika Jawa Tengah (2022) *Jumlah Restoran/Rumah Makan Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Tengah 2019-2021*. Available at: <https://jateng.bps.go.id/indicator/16/119/1/jumlah-restoran-rumah-makan-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-jawa-tengah.html> (Accessed: 1 July 2022).
- Budiman dan Riyanto, A. (2013) *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Deliens, T., Clarys, P. dan Bourdeaudhuij, Ilse De Deforche, B. (2014) Determinants of Eating Behavior in University Students: a Qualitative Study Using Focus Group Discussions, *BMC Public Health*, 53.
- Devi, N. (2012) *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: Kompas.
- Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo (2021) *Profil Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo*. Available at: <https://fpk.walisongo.ac.id/profil-fpk/> (Accessed: 18 March 2023).
- Gibney, M. . (2009) *Public Health Nutrition*. Terj. Andry Hartono, *Gizi*

- Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Harwani, Y. dan Fauziyah (2020) Keputusan Pembelian Konsumen Gerai Makanan Cepat Saji Ditinjau dari Kualitas Produk, Persepsi Harga dan Iklan, *Business Economic, Communication, and Social Sciences (BECOSS) Journal*, 2(3), pp. 285–291. doi: 10.21512/becossjournal.v2i3.6659.
- Hulukati, W. dan Djibran, M. R. (2018) Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo, *Jurnal Bikotetik*, 2(1), pp. 73–80.
- Hutagalung, M. S. (2021) *Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Stroke dan Tentang Hipertensi Sebagai Faktor Risiko Stroke: Panduan Lengkap Stroke*. Yogyakarta: Nusamedia.
- Irwan (2017) *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: CV. Absolute Media.
- Jahang, R. S., Wahyuningsih, S. dan Rahmuniyati, M. E. (2021) Hubungan Pengetahuan dan Penggunaan Layanan Delivery Makanan Online Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Gizi Universitas Respati Yogyakarta, *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(2), p. 199. doi: 10.35842/formil.v6i2.374.
- Jauziyah, S. *et al.* (2021) Pengetahuan Gizi dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro, *Journal of Nutrition College*, 10(1), pp. 72–81. doi: 10.14710/jnc.v10i1.30428.
- Kemenag RI (2011) *Al-Qur'an dan Tafsirnya : Jilid 5*. Jakarta: Widya Cahaya.
- Kemenkes (2018a) *Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Kemenkes (2018b) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Kemenkes (2018c) *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Khairiyah, E. L. (2016) *Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu*

Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016 (Skripsi). UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Khausik, J. S., Narang, M. dan Parakh, A. (2011) Fast Food Consumption in Children, *Indian Pediatrics*, 48.
- Khoirul, M., Yudana, G. dan Rahayu, P. (2019) Faktor Utama Pemilihan Lokasi Kafe di Kota Surakarta, *Desa-Kota*, 1(2), p. 108. doi: 10.20961/desa-kota.v1i2.15228.108-120.
- Litaay, C. *et al.* (2021) *Kebutuhan Gizi Seimbang*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Lubis, Z. (2009) *Hidup Sehat dengan Makanan Kaya Serat*. Bogor: Penerbit IPB Press.
- Masruroh, A. (2016) Pengaruh Status Gizi, Konsumsi Pangan dan Fasilitas Belajar terhadap Prestasi Belajar Matematika, 6(3), pp. 220–232.
- Muhyidin, M. (2022) Analisis Penentuan Lokasi Usaha Franchise Makanan Cepat Saji Sonic Chicken, *ASWAJA*, 3(1), pp. 23–31.
- Notoatmodjo, S. (2007) *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014) *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurlita, N. dan Mardiyati, N. L. (2017) Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Tempat Tinggal, in *Seminar Nasional Gizi 2017 Program Studi Ilmu Gizi UMS “Strategi Optimasi Tumbuh Kembang Anak”*. Surakarta.
- Pamelia, I. (2018) Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya bagi Kesehatan, *Ikesma*, 14(2), p. 144. doi: 10.19184/ikesma.v14i2.10459.
- Poti, J. M., Duffey, K. J. dan Popkin, B. M. (2014) The association of fast food consumption with poor dietary outcomes and obesity among children: Is it the fast food or the remainder of the diet?, *American Journal of Clinical Nutrition*, 99(1), pp. 162–171. doi: 10.3945/ajcn.113.071928.
- Proverawati, A. (2010) *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rachmat, M. (2015) *Metodologi Penelitian Gizi dan Kesehatan*. Jakarta: EGC.

- Ranggayuni, E. dan Aini, N. (2021) Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa di Institusi Kesehatan Helvetia Medan, *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*, 6(3), p. 278. doi: 10.30829/jumantik.v6i3.9977.
- Riyanto, K. M. A. (2019) *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saadah, N. dan Yulianto, B. (2021) *Peran Ibu Dalam Pemeliharaan Kesehatan Gigi Pada Anak Sekolah Dasar*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Shihab, M. Q. (2012) *Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Siki, Y. N. (2019) *Gambaran Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) pada Anak Sekolah Dasar yang Mengalami Overweight dan Obesitas di SD Muhammadiyah 2 Kota Kupang (Skripsi)*. Poltekkes Kupang.
- Sirajuddin *et al.* (2014) *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: EGC.
- Soekirman (2011) *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Suek, J. B. W. dan Manullang, O. R. (2019) Perilaku Perjalanan Pengguna Sepeda Motor untuk Tujuan Bekerja di Pusat Kota Semarang (Studi Kasus: Koridor Segitiga Emas), *Tata Loka*, 21, pp. 23–42.
- Sugiyono (2016) *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2017) *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2018) *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno *et al.* (2018) Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja, *Journal of Community Engagement in Health*, 01.
- Usman, Umar, F. dan Ruslang, T. (2022) *Buku Ajar Gizi dan Pangan Lokal*. Padang: Global Eksekutif Teknologi.
- West, D. F. (2018) *Nutrition & Wellness for Life*. USA: Goodheart-Willcox.
- Widyastuti, A. (2017) *Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Boga*

Universitas Negeri Yogyakarta tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.

Yetmi, F. *et al.* (2021) Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020, 6(1), pp. 25–47.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185.
Telepon (024) 76433370, Website : fpk.walisongo.ac.id, Email : fpk@walisongo.ac.id

Nomor : 3599/Un.10.7/D1/KM.00.01/12/2022

7 Desember 2022

Lamp. : -

Hal : Permohonan Ijin Rist

Kepada Yth. :

Kaprodi Gizi UIN Walisongo Smarang

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka untuk memenuhi tugas penulisan skripsi bagi mahasiswa Program SI pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, maka kami mohon perkenan untuk memberikan ijin penelitian kepada :

1. Nama : Virgilia Ryan Caesarasasti
2. Nim : 1807026080
3. Jurusan : Gizi
4. Waktu Penelitian : 7 Desember Sd Selesai
5. Lokasi Penelitian : Fakultas Psikologi Dan Kesehatan
6. Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Akses Sarana Terhadap kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2021 Fakultas Psikolgi Dan Kesehatan

Demikian surat permohonan penelitian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 7 Desember 2022

Mengetahui

An Dekan

Prati Dekan Bidang Akademik & Kelembagaan



Prati Buchori, S. Ag., M.Si.

Tembusan Yth :

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo (sebagai laporan).

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertandatangan dibawah ini,

Nama :

Umur :

Setelah saya mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, jaminan kerahasiaan dan tidak adanya risiko dalam penelitian yang akan dilakukan oleh :

Nama : Virgilia Ryan Caesarasasti

NIM : 1807026080

Judul : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Akses Sarana terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2021 Fakultas Psikologi Dan Kesehatan

Saya mengetahui bahwa informasi yang saya berikan ini bermanfaat di bidang gizi. Untuk itu saya akan memberikan data yang diperlukan dengan sebenar-benarnya. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sesuai keperluan.

Sehubungan dengan hal tersebut, apabila saudara setuju ikut serta dalam penelitian ini dimohon untuk menandatangani kolom yang disediakan.

Semarang, 2023

Responden

.....

Lampiran 3

KUESIONER

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN AKSES SARANA TERHADAP
KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA MAHASISWA
GIZI ANGKATAN 2021 FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

Nama :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Umur : tahun

Nomor HP :

Tempat tinggal : Rumah orang tua / Kos atau kontrakan / Pondok pesantren

Pengetahuan Gizi

Petunjuk : Pilihlah salah satu jawaban pilihan ganda dibawah ini dengan benar menggunakan tanda silang (x)!

1. Berapa porsi piring makan untuk sayuran menurut isi piringku?
 - a. **2/3 dari setengah porsi makan**
 - b. 2/3 dari satu porsi makan
 - c. 1/3 dari setengah porsi makan
2. Manakah makanan dibawah ini yang memiliki kandungan natrium paling tinggi?
 - a. Bebek goreng
 - b. Ayam goreng**
 - c. Mujahir goreng
3. Manakah makanan dibawah ini yang memiliki kandungan lemak paling tinggi?
 - a. Minyak kelapa sawit**
 - b. Minyak wijen
 - c. Minyak kelapa

4. Manakah penyakit yang terkait dengan tingginya konsumsi gula dengan ciri kurangnya sekresi insulin pankreas dan adanya resistensi tubuh terhadap insulin?
 - a. **Diabetes melitus tipe 2**
 - b. Hipoglikemia
 - c. Diabetes melitus tipe 1
5. Berapa prinsip/pilar gizi seimbang yang dianut?
 - a. 5 prinsip
 - b. **4 prinsip**
 - c. 3 prinsip
6. Manakah penyakit yang terkait dengan tingginya konsumsi natrium dimana suatu keadaan tanpa gejala dan terjadi peningkatan tekanan darah didalam arteri?
 - a. PJK
 - b. Stroke
 - c. **Hipertensi**
7. Berapakah anjuran maksimal konsumsi minyak dalam sehari?
 - a. 3 sendok makan
 - b. 4 sendok makan
 - c. **5 sendok makan**
8. Berapa kali anjuran maksimal konsumsi garam dalam sehari?
 - a. **1 sendok teh**
 - b. 2 sendok teh
 - c. 3 sendok teh
9. Berapa porsi piring makan untuk lauk pauk menurut isi piringku?
 - a. 2/3 dari setengah porsi makan
 - b. 2/3 dari satu porsi makan
 - c. **1/3 dari setengah porsi makan**

10. Berapa anjuran konsumsi lauk pauk dalam sehari menurut tumpeng gizi seimbang?
- a. 1 porsi
 - b. 2-4 porsi**
 - c. 5-7 porsi
11. Berapa anjuran konsumsi sayuran dalam sehari menurut tumpeng gizi seimbang?
- a. Tidak perlu
 - b. 1-2 porsi
 - c. 3-4 porsi**
12. Berapa anjuran melakukan aktivitas fisik dalam sehari?
- a. 10 menit
 - b. 20 menit
 - c. 30 menit**
13. Berapa anjuran konsumsi makanan pokok dalam sehari menurut tumpeng gizi seimbang?
- a. 1-2 porsi
 - b. 3-4 porsi**
 - c. 5-6 porsi
14. Apakah fungsi utama lemak bagi tubuh?
- a. Sumber energi
 - b. Memperbaiki sel yang rusak
 - c. Penyimpan energi terbanyak**
15. Apakah fungsi utama protein bagi tubuh?
- a. Sumber energi
 - b. Memperbaiki sel yang rusak**
 - c. Penyimpan energi terbanyak

Akses Sarana

Berilah tanda centang (✓) pada salah satu jawaban dibawah ini dengan jujur!

Keterangan :

SL : Selalu

SR : Sering

KK : Kadang-kadang

TP : Tidak Pernah

No.	Pernyataan	SL	SR	KK	TP
1.	Saya diajak teman untuk makan di luar kampus.				
2.	Saya membeli makan di luar karena jarak tempat makan tidak lebih dari 5 km dari tempat tinggal.				
3.	Saya menggunakan kendaraan bermotor pribadi untuk membeli makan di luar.				
4.	Saya tertarik membeli makanan cepat saji karena melihat promosi di media massa (<i>TikTok</i>).				
5.	Saya membeli makanan di tempat belanja karena jarak tempat belanja tidak lebih dari 5 km dari tempat tinggal.				
6.	Saya membeli makan di luar karena waktu tempuh menuju tempat makan terdekat kurang dari 10 menit.				
7.	Saya menggunakan aplikasi <i>Go-Food</i> untuk memesan makanan.				
8.	Saya menggunakan aplikasi <i>Grab-Food</i> untuk memesan makanan.				

No.	Pernyataan	SL	SR	KK	TP
9.	Saya menggunakan aplikasi <i>Shopee-Food</i> untuk memesan makanan.				
10.	Saya mengendarai sepeda motor untuk pergi ke tempat makan.				
11.	Saya tertarik oleh promo yang terdapat di aplikasi <i>Go-Food</i> .				
12.	Saya mengendarai sepeda motor untuk pergi ke tempat belanja.				
13.	Saya tertarik oleh promo yang terdapat di aplikasi <i>Grab-Food</i> .				
14.	Saya membeli makanan di tempat belanja karena waktu tempuh menuju tempat belanja terdekat kurang dari 10 menit.				
15.	Saya membeli makan di luar karena terdapat lebih dari 2 tempat makan di wilayah kelurahan tempat tinggal.				
16.	Saya tertarik oleh promo yang terdapat di aplikasi <i>Shopee-Food</i> .				
17.	Saya lebih memilih makan di luar karena terdapat promo makan di tempat.				
18.	Saya membeli makan malam di aplikasi <i>Grab-Food</i> .				
19.	Saya membeli makan malam di aplikasi <i>Go-Food</i> .				
20.	Saya membeli makan malam di aplikasi <i>Shopee-Food</i> .				

Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Petunjuk : Berilah tanda centang (√) pada salah satu jawaban dibawah ini sesuai dengan yang biasa Anda konsumsi!

No.	Nama Makanan	Frekuensi					Tidak pernah (0)	Skor
		2-3x/hari (50)	1x/hari (25)	3-6x/mgg (15)	1-2x/mgg (10)	2x/bln (5)		
1.	Ayam goreng							
2.	Kentang goreng							
3.	Kerupuk							
4.	Es krim							
5.	Makanan ringan							
6.	Mie instan							
7.	Nugget							
8.	Sosis							
9.	Martabak							
10.	Telur gulung							
11.	Siomay							
12.	Batagor							
13.	Pempek							
14.	Cilok							
15.	Gorengan							
TOTAL								

Modifikasi dari (Khausik, Narang dan Parakh, 2011)

Tabel 11. Indikator Kuesioner

No.	Variabel	Indikator	Item Pertanyaan	Skoring
1.	Pengetahuan Gizi	Pengetahuan tentang tumpeng gizi seimbang	12→5,17→7,18→8, 22→10,23→11, 24→12,26→13	Benar = 1 Salah = 0
		Pengetahuan tentang isi piringku	3→1,19→9	Benar = 1 Salah = 0
		Penyakit yang disebabkan kelebihan zat gizi	10→4,16→6	Benar = 1 Salah = 0
		Kandungan gizi pada bahan makanan	5→2,7→3	Benar = 1 Salah = 0
		Fungsi zat gizi	33→14,34→15	Benar = 1 Salah = 0
No.	Variabel	Indikator	Item Pernyataan	Skoring
1.	Akses Sarana	Lingkungan sekitar (pengaruh teman, jarak dan waktu ke tempat makan/belanja)	1,2,5,9→6,21→14, 23→15	Selalu = 4 Sering = 3 Kadang-kadang = 2 Tidak pernah = 1
		Transportasi yang digunakan untuk ke tempat makan/belanja	3,17→10,19→12	Selalu = 4 Sering = 3 Kadang-kadang = 2 Tidak pernah = 1
		Promosi di media sosial	4	Selalu = 4 Sering = 3 Kadang-kadang = 2 Tidak pernah = 1
		Penggunaan aplikasi pesan antar makanan	11→7,14→8,16→9	Selalu = 4 Sering = 3 Kadang-kadang = 2 Tidak pernah = 1

No.	Variabel	Indikator	Item Pernyataan	Skoring
				1
		Penggunaan promo makanan	18→11,20→13,24→16,25→17,28→18,29→19,30→20	Selalu = 4 Sering = 3 Kadang-kadang = 2 Tidak pernah = 1
2.	Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji	<i>Fast food</i>	1,2	2-3 x/hari = 50 1 x/hari = 25 3-6 x/minggu = 15 1-2x/minggu = 10 2x/bulan = 5 Tidak pernah = 0
		<i>Junk Food</i>	3,4,5	2-3 x/hari = 50 1 x/hari = 25 3-6 x/minggu = 15 1-2x/minggu = 10 2x/bulan = 5 Tidak pernah = 0
		<i>Instant Food</i>	6,7,8	2-3 x/hari = 50 1 x/hari = 25 3-6 x/minggu = 15 1-2x/minggu = 10 2x/bulan = 5 Tidak pernah = 0
		<i>Street Food</i>	9,10,11,12,13,14,15	2-3 x/hari = 50 1 x/hari = 25 3-6 x/minggu = 15 1-2x/minggu = 10 2x/bulan = 5 Tidak pernah = 0

Lampiran 4

DATA STUDI PENDAHULUAN**Tabel 12. Data Studi Pendahuluan**

Inisial	JenKel	Umur	Skor Benar	Persentase	Kategori	M-SD	M+SD	Total Skor Kebiasaan Makan	Kategori
SEA	P	18	27	90%	Baik	171,7	248,3	180	Sedang
NAZ	P	19	26	87%	Baik	171,7	248,3	275	Tinggi
IPS	P	19	19	63%	Cukup	171,7	248,3	135	Rendah
AJZ	P	19	25	83%	Baik	171,7	248,3	110	Rendah
UNF	P	19	20	67%	Cukup	171,7	248,3	205	Sedang
I	P	18	21	70%	Cukup	171,7	248,3	210	Sedang
AIA	P	19	21	70%	Cukup	171,7	248,3	220	Sedang
ACN	P	19	20	67%	Cukup	171,7	248,3	95	Rendah
AAS	P	19	20	67%	Cukup	171,7	248,3	325	Tinggi
ANS	P	19	20	67%	Cukup	171,7	248,3	210	Sedang

Lampiran 5

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Penelitian

1. Kuesioner Pengetahuan Gizi

Tabel 13. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi

Item Soal Pengetahuan Gizi	r tabel	r hitung	Keterangan	Cronbach's Alpa
3	0,349	0,616	Valid	0,803
5	0,349	0,459	Valid	
7	0,349	0,675	Valid	
10	0,349	0,691	Valid	
12	0,349	0,707	Valid	
16	0,349	0,439	Valid	
17	0,349	0,737	Valid	
18	0,349	0,448	Valid	
19	0,349	0,378	Valid	
22	0,349	0,386	Valid	
23	0,349	0,569	Valid	
24	0,349	0,448	Valid	
26	0,349	0,466	Valid	
33	0,349	0,495	Valid	
34	0,349	0,353	Valid	

2. Kuesioner Akses Sarana

Tabel 14. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Akses Sarana

Item Soal Akses Sarana	r tabel	r hitung	Keterangan	Cronbach's Alpa
1	0,349	0,474	Valid	0,823
2	0,349	0,651	Valid	
3	0,349	0,421	Valid	
4	0,349	0,366	Valid	
5	0,349	0,488	Valid	
9	0,349	0,484	Valid	
11	0,349	0,395	Valid	
14	0,349	0,437	Valid	
16	0,349	0,683	Valid	
17	0,349	0,550	Valid	
18	0,349	0,492	Valid	
19	0,349	0,422	Valid	
20	0,349	0,547	Valid	
21	0,349	0,531	Valid	
23	0,349	0,754	Valid	
24	0,349	0,672	Valid	
25	0,349	0,555	Valid	
28	0,349	0,453	Valid	
29	0,349	0,692	Valid	
30	0,349	0,750	Valid	

Lampiran 6

Master Data

Tabel 15. Master Data Penelitian

No.	Nama	Jenis Kelamin	Umur (tahun)	Tempat Tinggal	Pengetahuan Gizi	Akses Sarana	Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji
1	ARD	Perempuan	20	Pondok Pesantren	Cukup	Baik	Sedang
2	SA	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Kurang	Kurang	Sedang
3	ACN	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Rendah
4	ANKP	Perempuan	20	Rumah Orang Tua	Baik	Kurang	Rendah
5	KR	Laki-laki	19	Kos/Kontrakan	Cukup	Baik	Sedang
6	KA	Perempuan	20	Pondok Pesantren	Cukup	Cukup	Sedang
7	I	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Cukup	Cukup	Sedang
8	DR	Perempuan	20	Pondok Pesantren	Cukup	Baik	Sedang
9	NMN	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Kurang	Kurang	Rendah
10	DV	Perempuan	19	Pondok Pesantren	Cukup	Cukup	Sedang
11	IS	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Baik	Tinggi
12	AAS	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Cukup	Baik	Tinggi
13	VMN	Perempuan	19	Pondok Pesantren	Cukup	Baik	Sedang
14	AY	Perempuan	19	Rumah Orang Tua	Cukup	Kurang	Rendah
15	FGN	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Kurang	Rendah
16	FK	Perempuan	19	Pondok Pesantren	Baik	Kurang	Rendah
17	AZ	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Cukup	Cukup	Sedang
18	SAH	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Cukup	Kurang	Rendah
19	AKM	Perempuan	20	Rumah Orang Tua	Baik	Cukup	Sedang
20	NK	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Cukup	Kurang	Rendah
21	IMH	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Rendah
22	DBNW	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Sedang
23	ANA	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Sedang
24	ASZ	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Sedang
25	NM	Perempuan	19	Pondok Pesantren	Baik	Cukup	Sedang
26	KT	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Sedang
27	NS	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Rendah
28	NF	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Baik	Sedang
29	PMT	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Cukup	Baik	Sedang
30	HNS	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Kurang	Rendah
31	NMA	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Cukup	Cukup	Sedang
32	MKN	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Kurang	Rendah
33	WIA	Perempuan	19	Rumah Orang Tua	Cukup	Cukup	Sedang
34	KEP	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Baik	Sedang
35	TSC	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Baik	Tinggi
36	RSY	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Kurang	Kurang	Rendah
37	IA	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Cukup	Baik	Rendah
38	AFR	Perempuan	20	Pondok Pesantren	Kurang	Cukup	Sedang
39	ATN	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Cukup	Kurang	Rendah

No.	Nama	Jenis Kelamin	Umur (tahun)	Tempat Tinggal	Pengetahuan Gizi	Akses Sarana	Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji
40	RES	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Kurang	Cukup	Sedang
41	AAF	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Cukup	Cukup	Sedang
42	SKS	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Cukup	Kurang	Rendah
43	LH	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Rendah
44	IIF	Laki-laki	19	Pondok Pesantren	Cukup	Cukup	Rendah
45	LNR	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Baik	Tinggi
46	IRF	Laki-laki	19	Pondok Pesantren	Cukup	Cukup	Sedang
47	RAK	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Sedang
48	WA	Perempuan	20	Pondok Pesantren	Baik	Baik	Tinggi
49	ADKA	Perempuan	20	Pondok Pesantren	Baik	Cukup	Sedang
50	AFH	Laki-laki	20	Kos/Kontrakan	Baik	Baik	Tinggi
51	ARA	Perempuan	19	Pondok Pesantren	Baik	Cukup	Sedang
52	AZ	Perempuan	19	Pondok Pesantren	Baik	Baik	Tinggi
53	SNS	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Sedang
54	WWR	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Sedang
55	ANS	Perempuan	20	Pondok Pesantren	Kurang	Kurang	Rendah
56	NHU	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Sedang
57	SEA	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Sedang
58	AM	Perempuan	20	Rumah Orang Tua	Baik	Cukup	Sedang
59	NAZ	Perempuan	20	Rumah Orang Tua	Cukup	Cukup	Sedang
60	JMS	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Sedang
61	AIA	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Baik	Sedang
62	LSU	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Baik	Tinggi
63	AAS	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Baik	Tinggi
64	APS	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Sedang
65	IPS	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Cukup	Cukup	Sedang
66	AR	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Cukup	Cukup	Sedang
67	UNF	Perempuan	20	Pondok Pesantren	Baik	Cukup	Sedang
68	AJZ	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Sedang
69	SNR	Perempuan	19	Rumah Orang Tua	Cukup	Cukup	Sedang
70	DKNP	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Baik	Tinggi
71	ADA	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Sedang
72	AM	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Sedang
73	LSAA	Perempuan	19	Pondok Pesantren	Cukup	Kurang	Rendah
74	ANS	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Cukup	Cukup	Sedang
75	AHM	Perempuan	20	Pondok Pesantren	Kurang	Kurang	Rendah
76	FR	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Cukup	Cukup	Sedang
77	LK	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Cukup	Cukup	Sedang
78	INA	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Sedang
79	HDA	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Kurang	Rendah
80	MJ	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Sedang
81	SNR	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Cukup	Baik	Tinggi
82	JDU	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Kurang	Cukup	Sedang
83	AAC	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Kurang	Kurang	Rendah
84	AF	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Cukup	Cukup	Sedang

No.	Nama	Jenis Kelamin	Umur (tahun)	Tempat Tinggal	Pengetahuan Gizi	Akses Sarana	Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji
85	FN	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Cukup	Cukup	Sedang
86	FDR	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Cukup	Cukup	Sedang
87	EHW	Perempuan	19	Rumah Orang Tua	Cukup	Kurang	Rendah
88	AAS	Perempuan	19	Rumah Orang Tua	Kurang	Kurang	Rendah
89	EP	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Cukup	Cukup	Rendah
90	MAKD	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Rendah
91	SAN	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Sedang
92	NR	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Baik	Tinggi
93	RWF	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Baik	Tinggi
94	AZA	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Cukup	Cukup	Sedang
95	RPA	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Cukup	Kurang	Rendah
96	EMA	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Sedang
97	IWE	Perempuan	18	Kos/Kontrakan	Baik	Baik	Tinggi
98	SES	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Sedang
99	RM	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Baik	Tinggi
100	BS	Perempuan	20	Pondok Pesantren	Baik	Cukup	Sedang
101	H	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Cukup	Baik	Tinggi
102	DIP	Perempuan	20	Rumah Orang Tua	Kurang	Cukup	Sedang
103	DRS	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Cukup	Cukup	Sedang
104	LFM	Perempuan	19	Pondok Pesantren	Baik	Cukup	Sedang
105	RA	Perempuan	20	Pondok Pesantren	Baik	Cukup	Sedang
106	JSS	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Rendah
107	AKS	Perempuan	18	Kos/Kontrakan	Baik	Kurang	Rendah
108	NFW	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Kurang	Cukup	Rendah
109	ATB	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Kurang	Cukup	Sedang
110	SIR	Perempuan	19	Kos/Kontrakan	Cukup	Kurang	Rendah
111	CAM	Perempuan	18	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Rendah
112	NFN	Perempuan	20	Kos/Kontrakan	Baik	Cukup	Sedang

Lampiran 7

Hasil Analisis Univariat dan Analisis Bivariat

1. Deskripsi Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	4	3,6	3,6	3,6
Valid Perempuan	108	96,4	96,4	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Umur Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
18	3	2,7	2,7	2,7
Valid 19	58	51,8	51,8	54,5
20	51	45,5	45,5	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Tempat Tinggal

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kos/Kontrakan	81	72,3	72,3	72,3
Valid Pondok Pesantren	21	18,8	18,8	91,1
Rumah Orang Tua	10	8,9	8,9	100,0
Total	112	100,0	100,0	

2. Analisis Univariat

a. Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	16	14,3	14,3
	Sedang	63	56,3	70,5
	Rendah	33	29,5	100,0
	Total	112	100,0	100,0

b. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	59	52,7	52,7
	Cukup	40	35,7	88,4
	Kurang	13	11,6	100,0
	Total	112	100,0	100,0

c. Akses Sarana

Akses Sarana

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	25	22,3	22,3
	Cukup	64	57,1	79,5
	Kurang	23	20,5	100,0
	Total	112	100,0	100,0

3. Analisis Bivariat

a. Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Pengetahuan Gizi * Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Crosstabulation

		Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji			Total
		Tinggi	Sedang	Rendah	
Pengetahuan Gizi	Baik	Count 13	Count 32	Count 14	Count 59
		% within Pengetahuan Gizi 22,0%	% within Pengetahuan Gizi 54,2%	% within Pengetahuan Gizi 23,7%	% within Pengetahuan Gizi 100,0%
	Cukup	Count 3	Count 25	Count 12	Count 40
		% within Pengetahuan Gizi 7,5%	% within Pengetahuan Gizi 62,5%	% within Pengetahuan Gizi 30,0%	% within Pengetahuan Gizi 100,0%
	Kurang	Count 0	Count 6	Count 7	Count 13
		% within Pengetahuan Gizi 0,0%	% within Pengetahuan Gizi 46,2%	% within Pengetahuan Gizi 53,8%	% within Pengetahuan Gizi 100,0%
Total		Count 16	Count 63	Count 33	Count 112
		% within Pengetahuan Gizi 14,3%	% within Pengetahuan Gizi 56,3%	% within Pengetahuan Gizi 29,5%	% within Pengetahuan Gizi 100,0%

Correlations

		Pengetahuan Gizi	Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji
Spearman's rho	Pengetahuan Gizi	1,000	,245**
	Correlation Coefficient	.	,009
	Sig. (2-tailed)	112	112
	N		
Spearman's rho	Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji	,245**	1,000
	Correlation Coefficient	,009	.
	Sig. (2-tailed)	112	112
	N		

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

b. Hubungan Akses Sarana terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Akses Sarana* Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Crosstabulation

		Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji			Total
		Tinggi	Sedang	Rendah	
Akses Sarana	Baik	Count 16	8	1	25
	% within Akses Sarana	64,0%	32,0%	4,0%	100,0%
	Cukup	Count 0	54	10	64
	% within Akses Sarana	0,0%	84,4%	15,6%	100,0%
	Kurang	Count 0	1	22	23
	% within Akses Sarana	0,0%	4,3%	95,7%	100,0%
Total	Count	16	63	33	112
	% within Akses Sarana	14,3%	56,3%	29,5%	100,0%

Correlations

		Akses Sarana	Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji
Spearman's rho	Akses Sarana	1,000	,784**
	Correlation Coefficient	.	,000
	Sig. (2-tailed)	112	112
	N		
	Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji	,784**	1,000
	Correlation Coefficient	,000	.
Sig. (2-tailed)	112	112	
N			

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 8

Dokumentasi Penelitian

Perkenalan dan Pemberian Arah



Pengisian *Informed Consent*, Kuesioner Pengetahuan Gizi, dan Kuesioner Akses Sarana



Wawancara FFQ 1 bulan terakhir



Lampiran 9
Riwayat Hidup Penulis

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Virgilia Ryan Caesarasasti
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir : Semarang, 23 Agustus 2000
Alamat : Jalan Gebang Anom Selatan No. 10 RT
01 RW 11, Genuksari, Genuk,
Semarang
No. HP : 089637479510
E-mail : virgiliar23@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan Formal

1. TK Pertiwi 09 (2005 - 2006)
2. SD Negeri Trimulyo 01 (2006 - 2012)
3. SMP Negeri 38 Semarang (2012 - 2015)
4. SMA Negeri 10 Semarang (2015 - 2018)

Semarang, 13 April 2023

Virgilia Ryan Caesarasasti
NIM. 1807026080