



Pengaruh Tingkat Pengetahuan Gizi Terhadap Pola Konsumsi *Junk food*

Islah Maziah dan Wahyuningsih

Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang, Kota Semarang, Indonesia

*E-mail : islahmaziah@gmail.com

Abstract. This study aims is to determine the level of nutritional knowledge, junk food consumption patterns, and to analyze the influence of nutritional knowledge on junk food consumption patterns among Culinary Education students at Universitas Negeri Semarang. This research is a causal quantitative study with a cross-sectional design. The population of this study consists of Culinary Education students at the Faculty of Engineering, Universitas Negeri Semarang, from the 2021-2022 academic year. The sampling technique used was simple random sampling, with a total of 64 respondents. Data analysis techniques applied in this study include simple linear regression analysis, T-test, and the determination coefficient analysis, using SPSS software. Data collection techniques involved a nutritional knowledge test and a food frequency questionnaire. The results showed that 55% of respondents (35 students) had a good level of nutritional knowledge, while 45% of respondents (29 students) had a moderate level of nutritional knowledge. Regarding junk food consumption patterns, 52% of respondents (33 students) fell into the 'rarely' category, while 48% of respondents (31 students) were categorized as 'frequently.' The results of the simple linear regression analysis indicated a significant influence of the nutritional knowledge variable (X) on the junk food consumption pattern variable (Y), with a significance value of $0.011 < 0.05$, and a determination coefficient of 10%, meaning that 90% of the variation in junk food consumption patterns is influenced by factors other than nutritional knowledge.

Keywords: Nutritional Knowledge Level, Junk food Consumption Pattern

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi, pola konsumsi *junk food* dan menganalisis pengaruh tingkat pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi *junk food* pada mahasiswa prodi pendidikan tata boga universitas negeri semarang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif kausal dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Pendidikan Tata Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Semarang angkatan 2021-2022. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik *simple random sampling* dan diperoleh jumlah responden sebanyak 64 orang. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana, uji T dan analisis koefisien determinasi dengan bantuan program SPSS. Teknik pengumpulan data menggunakan tes tingkat pengetahuan gizi dan *food frequency questionnaire*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 55% responden atau sebanyak 35 mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik dan 45% responden atau sebanyak 29 mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan gizi sedang. Sementara untuk pola konsumsi *junk food* terdapat 52% responden atau sebanyak 33 mahasiswa berada pada kategori jarang dan 48% responden atau sebanyak 31 mahasiswa berada pada kategori sering. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara variabel tingkat pengetahuan gizi (X) terhadap variabel pola konsumsi *junk food* (Y) dengan nilai signifikansi $0,011 < 0,05$ dan nilai koefisien determinasi sebesar 10% yang menunjukkan bahwa 90% variasi pola konsumsi *junk food* dipengaruhi oleh faktor lain di luar tingkat pengetahuan gizi.

Kata Kunci: Tingkat Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi *Junk food*

PENDAHULUAN

Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan individu. Pengetahuan gizi adalah aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi (Sumartini, 2019). Pengetahuan gizi yang baik dapat memberikan dampak positif terhadap pola konsumsi makanan individu. Namun, dengan kemajuan teknologi di era modern saat ini dapat mengakibatkan perubahan dalam segala aspek, termasuk dalam pola konsumsi makanan individu. Mudahnya akses terhadap berbagai jenis makanan dapat membawa perubahan pada kebiasaan konsumsi makanan menjadi lebih memilih makanan yang mudah, cepat dan praktis seperti makanan dan minuman cepat saji, yang mana kebanyakan makanan cepat saji merupakan *junk food* (Bhattacharya dkk., 2020).

Junk food adalah istilah yang mendeskripsikan makanan yang tidak sehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi. *Junk food* adalah makanan yang memiliki kandungan energi, lemak jenuh, natrium, dan sukrosa yang tinggi (Ariyana & Asthiningsih, 2020). *Junk food* merupakan makanan atau minuman yang salah satu cirinya adalah mengandung nutrisi yang rendah karena dibuat dengan tidak terlalu mempertimbangkan potensi nutrisinya atau dengan arti lain, *junk food* mengandung makanan atau minuman dengan kalori dari lemak atau gula tambahan dengan jumlah mikronutrien, lipid, dan asam amino esensial yang minimal (Obasi dkk., 2019). Jenis *junk food* yang sering dikonsumsi masyarakat sangat beragam diantaranya fried chicken, mie instan, tahu bakso, cilok, jamur krispi, martabak telur, terang bulan, kentang goreng dan tempe goreng tepung, menurut (Praktikawati dkk., 2019).

Penelitian oleh Dhondup & Sandhyarani (2021) tentang konsumsi *junk food* di kalangan mahasiswa dan mendapatkan hasil hampir seluruh mahasiswa mengkonsumsi *junk food* setiap hari atau setiap minggunya. Penelitian lainnya dilakukan oleh Sharma (2022) yang menemukan seluruh respondennya mengkonsumsi *junk food*, jenis *junk food* yang dikonsumsi seperti donat, jajanan yang digoreng dan mie instan. Fenomena maraknya *junk food* ini menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang muncul di berbagai kelompok umur termasuk kelompok remaja hingga dewasa. Rendahnya nutrisi serta tingginya kandungan zat natrium, kalori dan lemak yang terkandung dalam *junk food* membuatnya tidak baik untuk dikonsumsi secara berlebihan. Salah satu dari banyaknya dampak buruk yang dapat disebabkan oleh *junk food* secara berlebihan adalah obesitas yang selanjutnya dapat menyebabkan penyakit berbahaya lain seperti diabetes, hipertensi, serangan jantung, gagal ginjal dan penyakit berbahaya lainnya (Tanjung dkk., 2022).

Mahasiswa program studi pendidikan tata boga Universitas Negeri Semarang memiliki kesempatan lebih besar untuk dapat memiliki pengetahuan gizi yang baik karena didukung dengan kurikulum pendidikan tata boga Universitas Negeri Semarang yang mewajibkan mahasiswa tata boga untuk mendapatkan pembelajaran atau mata kuliah yang berkaitan dengan gizi seperti ilmu gizi, gizi terapan dan diet terapi. Namun, meskipun mahasiswa pendidikan tata boga memiliki pengetahuan yang memadai tentang gizi, ada kemungkinan bahwa faktor-faktor tertentu dapat memengaruhi keputusan mereka dalam memilih makanan sehari-hari, termasuk konsumsi *junk food*.

Penelitian ini Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi, pola konsumsi *junk food* dan menganalisis pengaruh tingkat pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi *junk food* pada mahasiswa prodi pendidikan tata boga universitas negeri semarang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif kausal dengan desain *cross sectional*. Variabel bebas atau independent dari penelitian ini adalah tingkat pengetahuan gizi, sedangkan variabel terikat atau dependennya adalah pola konsumsi *junk food*. Populasi Dalam penelitian ini adalah Mahasiswa prodi pendidikan tata boga universitas negeri semarang angkatan 2021 dan 2022. Adapun Dalam pengambilan sampel menggunakan Teknik *simple random sampling* yang menghasilkan 64 sampel sebagai responden yang terdiri dari 31 mahasiswa pendidikan tata boga angkatan 2021 dan 33 mahasiswa pendidikan tata boga angkatan 2022. Teknik pengumpulan data untuk variabel tingkat pengetahuan gizi menggunakan tes pilihan ganda dengan skor jawaban bertingkat sedangkan untuk variabel pola konsumsi *junk food* menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan gizi dan pola konsumsi junk food responden, analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui arah hubungan antar variabel, uji T untuk mengetahui pengaruh tingkat pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi *junk food*, dan koefisien determinasi untuk mengukur seberapa besar variabel X dapat menerangkan variasi dari variabel Y.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat pengetahuan gizi diukur menggunakan tes pilihan ganda yang berjumlah 38 butir soal tentang pengetahuan gizi. Tes dilakukan pada 64 mahasiswa prodi pendidikan tata boga universitas negeri semarang sehingga diperoleh distribusi frekuensi tingkat pengetahuan gizi pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Tingkat Pengetahuan Gizi

Tingkat pengetahuan gizi	Frekuensi	Percentase
Baik	35	55%
Sedang	29	45%
Kurang	0	0%
Total	64	100%

Berdasarkan hasil data di atas secara keseluruhan menunjukkan bahwa mahasiswa yang mempunyai tingkat pengetahuan gizi yang baik adalah sebanyak 35 mahasiswa atau 55% dan mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang sedang adalah sebanyak 29 mahasiswa atau 45% dan tidak ada mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang. Dari data tersebut dapat mengambil kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki oleh mahasiswa pendidikan tata boga universitas negeri semarang adalah mayoritas baik. Hal ini dapat dilihat dari persentase sebesar 55% dari keseluruhan responden.

Pola konsumsi *junk food* diukur menggunakan *food frequency questionnaire* (FFQ) yang terdiri dari 3 kategori *junk food* dengan total 46 jenis makanan. Adapun 3 kategori *junk food* tersebut adalah makanan tinggi lemak jenuh sebanyak 19 jenis makanan, makanan tinggi natrium sebanyak 11 jenis makanan dan makanan/minuman tinggi gula sebanyak 16 jenis makanan. Hasil dari FFQ tersebut diperoleh data distribusi frekuensi pola konsumsi *junk food* pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Pola Konsumsi *Junk food*

Pola konsumsi <i>junk food</i>	Frekuensi	Percentase
Jarang	33	52%
Sering	31	48%
Total	64	100%

Berdasarkan hasil di atas secara keseluruhan menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola konsumsi *junk food* yang jarang adalah sebanyak 33 responden atau 52% dan mahasiswa dengan pola konsumsi *junk food* yang sering adalah sebanyak 31 mahasiswa atau 48%. Dari data tersebut peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa pola konsumsi *junk food* yang dimiliki oleh mahasiswa pendidikan tata boga universitas negeri semarang memiliki perbedaan persentase sebanyak 4% dengan persentase pola konsumsi *junk food* jarang yang lebih banyak yaitu sebesar 52% dibanding dengan persentase pola konsumsi *junk food* sering sebesar 48%.

Pada jenis makanan tinggi lemak jenuh diketahui bahwa makanan seperti pizza, hot dog dan corndog cenderung dikonsumsi dengan frekuensi yang rendah. Sebagian besar responden tidak pernah mengkonsumsi makanan-makanan ini dalam sebulan terakhir. Fried chicken adalah makanan yang cenderung dikonsumsi dengan frekuensi yang sering. Hanya 9% responden yang tidak pernah mengkonsumsi makanan-makanan ini dalam sebulan terakhir.

Pada jenis makanan tinggi natrium diketahui bahwa makanan asinan buah/sayur merupakan makanan yang cenderung dikonsumsi dengan frekuensi yang rendah. Sebanyak 50% responden tidak pernah mengkonsumsinya dalam sebulan terakhir. Makanan seperti mie instan, bakso dan snack kemasan merupakan makanan-makanan yang cenderung dikonsumsi dengan frekuensi yang sering. Hanya sebagian kecil responden yang tidak pernah mengkonsumsinya dalam sebulan terakhir.

Pada jenis makanan tinggi gula diketahui bahwa churros merupakan makanan yang cenderung dikonsumsi dengan frekuensi yang rendah. Sebanyak 52% responden tidak pernah mengkonsumsinya dalam sebulan terakhir. Eskrim merupakan makanan yang cenderung dikonsumsi dengan frekuensi yang sering. Hanya 6% responden yang tidak pernah mengkonsumsinya dalam sebulan terakhir.

Pada penelitian ini serangkaian uji yang dilakukan menguji hipotesis yaitu analisis regresi sederhana, uji T, dan koefisien determinasi. Dari hasil analisis regresi sederhana diperoleh nilai $p = 0,11 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh dari varabel tingkat pengetahuan gizi (X) terhadap pola konsumsi *junk food* (Y). Dari hasil uji T diperoleh nilai t hitung $-2,619 > t$ tabel $-1,669$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yang berarti terdapat pengaruh variabel tingkat pengetahuan gizi (X) terhadap pola konsumsi *junk food* (Y). Pada analisis koefisien determinasi diperoleh nilai R^2 atau koefisien determinasi adalah sebesar 0,100 yang artinya pengaruh variabel X terhadap variabel Y (Parsial) adalah sebesar 10% dengan sisanya 90% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak terdapat pada penelitian ini.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun tingkat pengetahuan gizi memiliki peran, ada banyak faktor lain yang mungkin lebih dominan dalam mempengaruhi pola konsumsi *junk food*. Hal itu sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Barasi, 2019) yang menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor tertentu yang dapat mempengaruhi pemilihan makanan yang berasal dari dalam individu atau faktor internal yang terdiri dari kondisi psikologis seperti nafsu makan, pantangan makan, preferensi atau kesukaan, emosi positif atau negatif dan tipe kepribadian. Kemudian ada kondisi fisiologis seperti rasa lapar dan rasa kenyang dan yang berasal dari luar individu atau faktor eksternal yang terdiri dari budaya, lingkungan, teman sebaya, ekonomi dan agama.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian serupa oleh (Irmansyah, 2023) yang memperoleh kesimpulan hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi fast food memiliki korelasi yang lemah ($r=0,263$) ($p=0,012$). Meskipun hubungan ini signifikan secara statistik, kekuatan korelasinya tergolong rendah, menunjukkan bahwa pengetahuan gizi hanya memberikan pengaruh kecil terhadap kebiasaan konsumsi fast food. Di luar dari pengetahuan gizi, terdapat faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi pola konsumsi *junk food* yang dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Cahyadi & Sulistyaningtyas, 2023) menyatakan bahwa uang jajan berpengaruh terhadap pola makan responden yang diteliti. Penelitian lain oleh (Sari, 2019) juga mendukung temuan ini, di mana ditemukan bahwa uang saku berpengaruh positif dan signifikan terhadap pola konsumsi responden yang diteliti. Penelitian yang dilakukan oleh (Santoso dkk., 2019) menyatakan terdapat lima faktor yang berkontribusi dalam pemilihan makanan yang terdiri dari keakraban, kenyamanan dan kenikmatan; kandungan gizi; daya pikat makanan; nilai uang terhadap makanan; dan pantangan makanan. Kemudian didapatkan faktor keakraban, kenyamanan dan kenikmatan merupakan faktor yang berkontribusi paling besar dibandingkan keempat faktor lainnya yaitu sebesar 37,515%. Penelitian oleh (Tambun dkk., 2020) memperoleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa dari beberapa faktor yang diteliti yaitu jenis kelamin, pengeluaran pangan, alasan pemilihan makanan, kebiasaan sarapan, pengetahuan gizi, teman sebaya dan makanan cepat saji secara simultan berpengaruh signifikan terhadap konsumsi pangan pada mahasiswa, namun hanya variabel jenis kelamin dan kebiasaan sarapan yang secara parsial berpengaruh signifikan terhadap konsumsi pangan mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara variabel tingkat pengetahuan gizi (X) terhadap variabel pola konsumsi *junk food* (Y) dengan nilai signifikansi $0,011 < 0,05$ dan nilai koefisien determinasi sebesar 10% yang menunjukkan 90% variasi pola konsumsi *junk food* berasal dari variabel lain di luar tingkat pengetahuan gizi.

DAFTAR PUSTAKA

Ariyana, D., & Asthiningsih, N. W. W. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. 1(3).

Barasi, M. E. (2019). At a Glance Ilmu Gizi. Erlangga.

- Bhattacharya, S., Juyal, R., Hossain, M. M., & Singh, A. (2020). Non-communicable diseases viewed as “collateral damage” of our decisions: Fixing accountabilities and finding solutions in primary care settings. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_202_20
- Cahyadi, A. T., & Sulistyaningtyas, N. (2023). Pengaruh Pengetahuan Dan Jumlah Uang Jajan Terhadap Pola Makan Anak Sekolah Dasar. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(2), 692. <https://doi.org/10.58258/jupe.v8i2.5504>
- Dhondup, T., & Sandhyarani, M. C. (2021). *Junk food Consumption Among College Students In Mysore City*. *Global Journal For Research Analysis*, 85–88. <https://doi.org/10.36106/gjra/2910827>
- Irmansyah, M. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Pada Remaja (Studi Pada Siswa Kelas X, XI dan XII SMAN 7 Kota Tangerang). *Universitas Siliwangi*.
- Obasi, N. A., Ogundapo, S. S., Nweze, E., Obasi, S. E., & Egwu, C. O. (2019). *Junk food Consumption and its Association with Anthropometric Indices among undergraduates in Nigeria*. *Journal of Pharmacy and Nutrition Sciences*, 9(6), 296–304. <https://doi.org/10.29169/1927-5951.2019.09.06.2>
- Praktikawati, F. A., Faizah, S. N., Latifah, U., Afifah, D. N., & Lisnadiawati, Y. (2019). Judul Artikel: Persepsi Mahasiswa Pendidikan Biologi Untidar Terhadap *Junk food*.
- Santoso, S. O., Janeta, A., & Kristanti, M. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan Pada Remaja Di Surabaya.
- Sari, N. P. (2019). Pengaruh Uang Saku Terhadap Pola Konsumsi Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam IAIN Bengkulu.
- Sharma, B. (2022). *Junk food Consumption Practices among the College Students in Banke District*. *KMC Journal*, 4(2), 198–211. <https://doi.org/10.3126/kmcj.v4i2.47778>
- Sumartini, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Dan Raihan Nilai Pada Mata Kuliah Ilmu Gizi Pangan Mahasiswa Prodi Teknologi Pangan Fakultas Teknik Unpas Bandung. *Pasundan Food Technology Journal*, 6(1), 31. <https://doi.org/10.23969/pftj.v6i1.1509>
- Tambun, M. C. A., Marwanti, S., & Rahayu, W. (2020). Faktor Eksternal Dan Faktor Internal Yang Mempengaruhi Konsumsi Pangan Pada Mahasiswa Perantau Di Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., & Rahma, S. (2022). *Junk food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133–140. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.343>