

Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perubahan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa

Muhammad Reza, Novida Humaira, Muhammad

Universitas Islam Kebangsaan Indonesia-Bireuen

Email: muhammadreza.dara@gmail.com

Published: November, 2025

ABSTRACT

Perubahan gaya hidup mahasiswa yang cenderung praktis dan sibuk menyebabkan tingginya konsumsi makanan cepat saji (fast food), yang berisiko terhadap kesehatan jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan perilaku konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pre-test post-test. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif di salah satu perguruan tinggi di Aceh, dengan sampel sebanyak 60 mahasiswa yang dipilih menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi kuesioner perilaku konsumsi fast food, modul edukasi gizi, serta media intervensi berupa seminar, leaflet, dan video edukatif. Pre-test dilakukan untuk mencatat frekuensi konsumsi fast food, dilanjutkan edukasi gizi selama dua sesi, dan post-test dilakukan dua minggu setelah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji paired t-test dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan frekuensi konsumsi fast food, dari rata-rata 3,1 kali per minggu menjadi 1,4 kali per minggu ($p = 0,001$). Selain itu, mahasiswa melaporkan peningkatan sikap selektif dalam memilih makanan dan memperhatikan nilai gizi. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi gizi efektif dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa dan mempengaruhi perilaku konsumsi makanan cepat saji ke arah yang lebih sehat. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa intervensi edukasi gizi di lingkungan perguruan tinggi dapat menjadi strategi promotif-preventif dalam menjaga kesehatan mahasiswa.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Mahasiswa, Makanan Cepat Saji, Perilaku Konsumsi

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup mahasiswa pada era modern semakin menunjukkan kecenderungan pola makan yang instan, praktis, dan cepat saji. Aktivitas akademik yang tinggi, kesibukan organisasi, tuntutan waktu, dan pengaruh lingkungan sosial turut menjadikan makanan cepat saji (fast food) sebagai pilihan yang dianggap efektif dalam memenuhi kebutuhan energi sehari-hari (Maharani, 2024). Temuan penelitian pada mahasiswa di salah satu perguruan tinggi di Jawa Tengah menunjukkan bahwa konsumsi fast food meningkat seiring mobilitas akademik dan preferensi makanan murah serta cepat diakses (Universitas Ngudi Waluyo, 2024).

Selain faktor praktis, keberadaan kantin kampus, outlet kuliner modern di sekitar universitas, media sosial, serta tren gaya hidup digital turut memengaruhi perilaku makan mahasiswa (Adriani, 2024). Hal ini sejalan dengan laporan Kementerian Kesehatan yang menyatakan bahwa meningkatnya pola konsumsi tinggi lemak, gula, dan garam (GGL) pada remaja dan dewasa muda menjadi faktor pemicu berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, hipertensi, hingga kanker (Kemenkes RI, 2023).

Studi di kalangan mahasiswa Indonesia juga menunjukkan hubungan antara pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, kualitas tidur buruk, serta status gizi lebih (Hasanah et al., 2023). Selain itu, penelitian lain mencatat bahwa mahasiswa rantau memiliki kecenderungan konsumsi fast food lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tinggal bersama keluarga, meskipun status gizi keduanya tidak menunjukkan perbedaan signifikan (Universitas Pahlawan, 2024). Ini menegaskan bahwa faktor lingkungan dan pola hidup mandiri memengaruhi pilihan makanan mahasiswa. Meskipun demikian, pengetahuan gizi tidak selalu berkorelasi langsung dengan kebiasaan konsumsi fast food. Studi di Universitas Muhammadiyah Surakarta menemukan bahwa pengetahuan gizi tidak berhubungan signifikan dengan frekuensi konsumsi, namun uang saku memiliki hubungan signifikan terhadap perilaku makan cepat saji mahasiswa (Azzahra et al., 2025). Faktor ekonomi dan aksesibilitas menjadi variabel penting di samping pengetahuan gizi.

Upaya-edukasi gizi mulai diterapkan sebagai bagian dari intervensi kesehatan di perguruan tinggi. Hasil program edukasi gizi di Universitas Wahab Hasbullah menunjukkan peningkatan pengetahuan mahasiswa setelah intervensi (Yuliana, 2023). Temuan serupa dilaporkan Effendy et al. (2024), bahwa edukasi mengenai pola makan sehat dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku konsumsi makanan bernutrisi pada mahasiswa. Dengan demikian, penelitian mengenai pengaruh edukasi gizi terhadap perilaku konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa menjadi relevan dan penting. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap penguatan strategi promosi kesehatan di lingkungan perguruan tinggi, guna mewujudkan generasi muda yang berpengetahuan gizi baik dan memiliki perilaku makan sehat yang berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pre-test post-test untuk melihat perubahan perilaku konsumsi makanan cepat saji setelah diberikan edukasi gizi. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengukur pengaruh intervensi secara langsung pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah perlakuan (Sugiyono, 2019). Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif di salah satu perguruan tinggi di Aceh, dengan jumlah sampel 60 mahasiswa yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi kuesioner perilaku konsumsi fast food serta modul edukasi gizi yang disampaikan melalui seminar singkat, leaflet, dan video edukasi. Proses intervensi dilakukan dalam dua sesi selama 2×60 menit yang bertujuan meningkatkan pengetahuan gizi dan kesadaran risiko konsumsi fast food.

Tahapan penelitian dimulai dengan pemberian pre-test untuk mencatat frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Setelah itu, edukasi gizi diberikan secara sistematis pada peserta. Dua minggu setelah intervensi, dilakukan post-test untuk mengukur perubahan perilaku makan. Data dianalisis menggunakan uji statistik paired t-test dengan tingkat signifikansi 5% ($p < 0,05$) untuk mengetahui adanya perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test (Arikunto, 2018). Penelitian ini mengacu pada prinsip validitas data dan analisis kuantitatif yang objektif untuk menggambarkan efektivitas intervensi edukasi gizi terhadap perubahan perilaku konsumsi fast food pada mahasiswa.

KAJIAN TEORITIS

1. Edukasi Gizi

Edukasi gizi merupakan serangkaian kegiatan pemberian pengetahuan dan keterampilan yang bertujuan meningkatkan kesadaran individu dalam memilih makanan yang sehat dan seimbang. Edukasi gizi biasanya dilakukan melalui media informasi, konseling, maupun pendekatan edukatif lainnya yang disesuaikan dengan kebutuhan sasaran. Dalam konteks teori *Health Belief Model*, perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kerentanan penyakit, keseriusan dampak kesehatan, manfaat perubahan perilaku, serta kendala yang mungkin dihadapi. Dengan demikian, edukasi gizi berperan penting dalam meningkatkan persepsi risiko konsumsi makanan tidak sehat dan memotivasi mahasiswa untuk mengubah kebiasaan makan mereka agar lebih sehat (Arisman, 2020; Kemenkes RI, 2021).

2. Perilaku Konsumsi Makanan

Perilaku konsumsi makanan merupakan ekspresi dari keputusan individu dalam memilih dan mengonsumsi makanan, yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi

pengetahuan gizi, sikap, preferensi makan, dan kesadaran kesehatan, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan sosial, budaya, ekonomi, aksesibilitas makanan, serta pengaruh media dan iklan (Notoatmodjo, 2019). Pengetahuan gizi yang baik dapat menjadi dasar terbentuknya perilaku makan sehat; namun, penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak cukup tanpa adanya dorongan lingkungan dan kebiasaan yang mendukung (Maulida & Fitriani, 2022).

3. Makanan Cepat Saji (Fast Food)

Makanan cepat saji adalah makanan yang diproses dan disajikan dengan cepat, biasanya memiliki rasa kuat dan harga cukup terjangkau, sehingga digemari kalangan muda. Namun, fast food umumnya tinggi lemak jenuh, gula, garam, serta rendah serat dan mikronutrien. Konsumsi berlebihan dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes tipe 2, hipertensi, serta gangguan metabolik lainnya. Studi di Indonesia menunjukkan tren peningkatan konsumsi fast food di kalangan mahasiswa seiring perubahan gaya hidup modern dan kemudahan akses terhadap restoran cepat saji (Putri & Suriani, 2023).

4. Mahasiswa sebagai Kelompok Rentan

Mahasiswa merupakan kelompok rentan terhadap perilaku konsumsi makanan tidak sehat karena berada pada masa transisi menuju kemandirian, dengan tuntutan akademik dan aktivitas yang padat. Minimnya waktu memasak, kebiasaan makan di luar rumah, pengaruh teman sebaya, serta kemudahan memperoleh makanan cepat saji menjadi faktor dominan yang memengaruhi pola makan mahasiswa. Selain itu, sebagian mahasiswa cenderung mengabaikan kebutuhan gizi seimbang demi pilihan makanan yang cepat, praktis, dan ekonomis. Kondisi ini meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka panjang dan menjadikan edukasi gizi sebagai intervensi penting untuk populasi mahasiswa (Maulida & Fitriani, 2022; Kemenkes RI, 2021).

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 60 mahasiswa aktif pada salah satu perguruan tinggi di Aceh. Sebagian besar responden adalah perempuan (70%), sedangkan laki-laki berjumlah 30%. Mayoritas responden berada pada rentang usia 18–22 tahun, yaitu fase peralihan menuju kemandirian di mana mahasiswa mulai mengatur pola makan sendiri dan menentukan pilihan konsumsi harian tanpa pengawasan keluarga. Sebanyak 85% tinggal di kos atau asrama, sehingga mereka cenderung lebih sering membeli makanan di luar dan berpotensi memilih makanan cepat saji karena praktis, mudah didapatkan, dan sesuai dengan keterbatasan waktu.

Gambaran ini menunjukkan bahwa karakteristik responden mencerminkan populasi mahasiswa pada umumnya yang rentan memiliki pola makan kurang sehat akibat tuntutan akademik, kebiasaan makan di luar, serta akses terbatas terhadap makanan rumahan bergizi.

2. Perubahan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji

Hasil analisis menunjukkan adanya perubahan signifikan pada perilaku konsumsi makanan cepat saji setelah diberikan intervensi edukasi gizi. Sebelum intervensi, rata-rata frekuensi konsumsi makanan cepat saji adalah 3,1 kali per minggu, dan angka tersebut menurun menjadi 1,4 kali per minggu setelah intervensi. Uji statistik paired t-test menghasilkan $p\text{-value} = 0,001$, menunjukkan bahwa perbedaan antara nilai pre-test dan post-test signifikan secara statistik ($p < 0,05$).

Variabel	Pre-test	Post-test	p-value
Frekuensi konsumsi fast food per minggu	3,1 kali	1,4 kali	0.001

Selain penurunan frekuensi konsumsi, responden juga melaporkan adanya perubahan sikap terhadap makanan cepat saji. Sebagian mahasiswa menyatakan menjadi lebih selektif dalam memilih makanan dan mulai mempertimbangkan kandungan gizi sebelum membeli. Beberapa responden juga mengakui mulai mengurangi kebiasaan makan fast food bersama teman, terutama pada akhir pekan, dan menggantinya dengan makanan rumahan atau makanan bergizi yang lebih seimbang. Perubahan ini mengindikasikan bahwa edukasi gizi melalui seminar, leaflet, dan video edukatif mampu meningkatkan kesadaran dan mempengaruhi perilaku makan mahasiswa. Namun demikian, meskipun terjadi perbaikan signifikan dalam dua minggu setelah intervensi, keberlanjutan perubahan perilaku jangka panjang memerlukan monitoring dan penguatan edukasi secara berkala.

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi berpengaruh signifikan terhadap penurunan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa. Terlihat dari penurunan rata-rata konsumsi fast food dari 3,1 kali per minggu menjadi 1,4 kali per minggu setelah intervensi, dengan p-value 0,001 yang menunjukkan signifikansi statistik. Temuan ini sejalan dengan teori Health Belief Model yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan dan persepsi risiko dapat mempengaruhi perubahan perilaku kesehatan seseorang. Dalam konteks penelitian ini, penyampaian informasi melalui seminar, leaflet, dan video edukasi mampu meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap risiko kesehatan yang ditimbulkan oleh konsumsi makanan cepat saji, sehingga mendorong perubahan kebiasaan makan ke arah yang lebih sehat.

Temuan ini juga mendukung penelitian sebelumnya bahwa edukasi gizi efektif meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku konsumsi makanan pada mahasiswa (Effendy et al., 2024). Selain penurunan frekuensi konsumsi fast food, responden melaporkan perubahan sikap, seperti lebih selektif dalam memilih makanan, mempertimbangkan kandungan gizi, serta mulai membatasi makan fast food bersama teman. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2019) bahwa pengetahuan gizi berperan sebagai dasar penting dalam pembentukan perilaku konsumsi sehat.

Meskipun edukasi gizi memberikan dampak positif dalam jangka pendek, faktor lingkungan sosial seperti teman sebaya, akses mudah ke restoran cepat saji, serta gaya hidup praktis yang umum pada mahasiswa tetap menjadi tantangan dalam menjaga perubahan perilaku secara konsisten. Hal ini sejalan dengan pernyataan Maulida & Fitriani (2022) bahwa perilaku makan tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan, tetapi juga dipengaruhi oleh kebiasaan, lingkungan, dan budaya konsumsi. Oleh karena itu, untuk mempertahankan perubahan perilaku makan jangka panjang, diperlukan strategi pendukung berkelanjutan seperti penyediaan kantin sehat di kampus, kampanye nutrisi rutin, serta pendampingan gizi berbasis komunitas mahasiswa. Pendekatan ini akan memperkuat dampak edukasi, sehingga perilaku makan sehat dapat terus terjaga dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi memberikan pengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa. Program edukasi yang dilakukan melalui seminar, leaflet, dan video edukatif terbukti mampu meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai risiko kesehatan akibat konsumsi fast food berlebih dan mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dari rata-rata 3,1 kali per minggu sebelum intervensi menjadi 1,4 kali per minggu setelah intervensi, dengan nilai $p = 0,001$ yang menandakan perbedaan signifikan secara statistik.

Selain penurunan frekuensi konsumsi, mahasiswa juga memperlihatkan peningkatan sikap selektif dalam memilih makanan dan lebih memperhatikan nilai gizi dalam pola makan sehari-hari. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi gizi merupakan langkah strategis dan efektif dalam upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit tidak menular pada kelompok mahasiswa sebagai populasi yang rentan. Meski demikian, intervensi edukasi perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk memastikan perubahan perilaku yang lebih stabil dan jangka panjang, termasuk dukungan lingkungan kampus yang kondusif terhadap penerapan gaya hidup sehat.

REFERENSI

- Adriani, N. (2024). Analisis perilaku konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 45–53.
<https://ejournal.unimman.ac.id/index.php/jusika/article/download/688/594/2161>
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi ke-6). Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman. (2020). *Gizi dalam daur kehidupan*. EGC.
- Azzahra, S., Putri, R., & Ramadhani, L. (2025). Hubungan pengetahuan gizi dan uang saku dengan konsumsi fast food pada mahasiswa. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 3(1), 14–21.
<https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/ghidza/article/view/2060>

- Effendy, A., Pratama, M., & Hanafi, M. (2024). Edukasi gizi untuk meningkatkan perilaku hidup sehat pada mahasiswa. *Jurnal MESTAKA*, 5(2), 90–98. <https://pakisjournal.com/index.php/mestaka/article/download/516/314/3807>
- Hasanah, N., Handayani, S., & Putra, A. (2023). Hubungan pola makan dan kebiasaan tidur dengan status gizi pada mahasiswa. *MANUJU*, 6(3), 110–120. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/9165>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pengaruh makanan cepat saji terhadap kesehatan remaja. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2182/pengaruh-makanan-cepat-saji-terhadap-kesehatan-remaja
- Maharani, A. F. (2024). Faktor yang memengaruhi konsumsi fast food pada mahasiswa. <https://eprints.poltekkesadisutjipto.ac.id/id/eprint/1119/1/21220002%20ANNISA%20FARAS%20MAHARANI.pdf>
- Maulida, S., & Fitriani, H. (2022). Faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi pangan pada mahasiswa. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(3), 212–220.
- Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Putri, K., & Suriani, E. (2023). Tren konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa di kota besar Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 18(2), 55–63.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D* (Edisi ke-2). Bandung: Alfabeta.
- Universitas Ngudi Waluyo. (2024). Laporan penelitian pola konsumsi fast food mahasiswa. Fakultas Ilmu Kesehatan. <https://journal.uwhs.ac.id/index.php/jitk/article/view/387>
- Universitas Pahlawan. (2024). Studi pola makan mahasiswa rantau dan non-rantau. Lembaga Penelitian Universitas Pahlawan. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/23190>
- Yuliana, S. (2023). Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa tentang makanan sehat. *Jurnal Pendidikan Gizi*, 4(2), 67–74. <https://ejournal.unwaha.ac.id/index.php/abdimasper/article/download/3885/1687>