

PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN MAHASISWA BOGA UNY TENTANG KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD)

Oleh: Arum Widyastuti,
Pendidikan Teknik Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta
arumwidyastuti20@gmail.com
Dr. Mutiara Nugrahaeni, M.Si

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap dan tindakan mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji. Penelitian ini merupakan penelitian survei yang bersifat deskriptif. Ukuran sampel sebanyak 172, ditentukan dengan teknik *Proportional Random Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes, angket/kuesioner dan lembar *food frequency*. Validitas instrumen dilakukan dengan menggunakan rumus *korelasi product moment* dan reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Hasil penelitian ini adalah: (1) Tingkat pengetahuan mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada kategori sangat tinggi 39 orang (22,7%), tinggi 103 orang (59,9%), rendah 18 orang (10,4%) dan sangat rendah 12 orang (7%). (2) Sikap mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada kategori sangat tinggi 0 orang (0%), tinggi 77 orang (44,8%), rendah 92 orang (53,5%) dan sangat rendah 3 orang (1,7%). (3) Tindakan mahasiswa boga UNY dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada kategori sangat sering 0 orang (0%), sering 76 orang (44,2%), dan kategori jarang 96 orang (55,8%).

Kata kunci: Pengetahuan, Sikap, Tindakan, Makanan Cepat Saji

KNOWLEDGE, ATTITUDE AND THE ACTION OF UNY CULINARY STUDENT ABOUT THE CONSUMPTION OF FAST FOOD

Abstract

The purpose of this study is to know the description of knowledge, attitude and the actions of UNY culinary student about the consumption of fast food. This research is a descriptive survey research. The sample size of 172, determined by Proportional Random Sampling technique. Data collection techniques used tests, questionnaires / questionnaires and food frequency sheets. Instrument validity is done by using product moment correlation formula and reliability using Alpha Cronbach formula. The results of this study are: (1) The level of knowledge of UNY culinary student about the consumption of fast food in very high category 39 people (22,7%), high 103 people (59,9%), low 18 people (10,4%) and very low 12 people (7%). (2) The attitude of UNY culinary student about the consumption of fast food in very high category 0 people (0%), high 77 people (44,8%), low 92 people (53,5%) and very low 3 People (1,7%). (3) The action of UNY culinary student of the consumption on fast food in very frequent category 0 people (0%), often 76 people (44,2%), and rare category 96 people (55,8%).

Key Words ; Knowledge, Attitude, Action, Fast Food

PENDAHULUAN

Tubuh manusia membutuhkan zat gizi dimana hal ini hanya dapat terpenuhi dengan mengkonsumsi makanan. Pengertian dari makanan sendiri adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur/ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zati gizi oleh tubuh yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh (Sunita, 2009 : 1).

Kegiatan manusia mengkonsumsi makanan dalam kehidupan sehari-hari sebagai pemenuhan kebutuhannya ini membentuk perilaku konsumsi. Perilaku seseorang mencakup tiga hal yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan. Ketiga hal tersebut merupakan bagian dari perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan. Termasuk salah satunya dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

Dalam waktu yang relative singkat telah diperkenalkan selera makanan gaya makanan cepat saji (*fast food*) yang populer di Amerika dan Eropa hingga merambah ke Asia karena dampaknya era globalisasi. Hal ini dicirikan oleh pesatnya perdagangan, industry pengolahan pangan, jasa dan informasi akan mengubah gaya hidup dan pola konsumsi makan masyarakat, terutama di perkotaan, hingga akhirnya budaya makan telah berubah menjadi tinggi lemak jenuh, tinggi kandungan gula, rendah serat, dan rendah zat gizi mikro. Perubahan selera makan ini cenderung menjadi konsep makan seimbang sehingga berdampak negative terhadap kesehatan dan gizi (Baliwati, 2004).

Fast food adalah makanan cepat saji yang dikonsumsi secara instant. *Fast food* memiliki cirri kandungan gizi tidak seimbang. Kebanyakan mengandung kalori tinggi, tetapi sangat rendah serat. *fast food* juga tinggi kandungan lemak (termasuk kolesterol), gula dan garam (Hermina, 2007). *Fast food* mempunyai kelebihan yaitu penyajian cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat saji dan penyajian yang higienis. Efek negatifnya jika dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama tentu akan menjadi tumpukan lemak di tubuh, serta memicu factor kegemukan, tekanan darah tinggi, kolesterol, diabetes melitus, gangguan jantung, kanker dan *stroke*.

Pengetahuan yang diperoleh seseorang selama menempuh pendidikan khususnya pengetahuan tentang gizi maupun kesehatan akan mempengaruhi mereka dalam menentukan makanan yang akan mereka konsumsi. Menurut

Sediaoetama (2002:77), tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi.

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Contohnya masyarakat yang peduli terhadap kesehatan cenderung akan mengkonsumsi makanan yang sehat dibandingkan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Tingkat pengetahuan seseorang berbeda satu dengan lainnya. Hal tersebut akan menentukan sikap dan tindakan seseorang dalam menentukan makanan apa yang akan mereka konsumsi.

Soekidjo Notoatmojo (2003:124) memaparkan, sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek. Sikap dalam hal ini dapat dipandang sebagai suatu tingkatan afeksi baik yang bersifat positif maupun negatif dalam hubungannya dengan objek-objek psikologis. Afeksi yang positif yaitu afeksi senang, sedangkan afeksi yang negatif adalah afeksi yang tidak menyenangkan. Sikap seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi makanan cenderung akan lebih berhati-hati dalam bertindak memilih makanan yang akan dikonsumsi.

Suatu sikap belum semuanya terwujud dalam suatu tindakan (*overt behavior*). Untuk mewujudkan sikap, menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu

kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas. Sesudah seseorang mengetahui sebuah stimulus atau objek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan akan melaksanakan atau mempraktikkan apa yang diketahui atau disikapinya (nilai baik). Terkait hal ini, apabila seseorang memiliki pengetahuan yang baik tentang *fast food* maka cenderung akan lebih berhati-hati dalam bertindak memilih makanan yang akan dikonsumsi, yaitu dengan melakukan *practice/* tindakan untuk mengurangi atau lebih tidak memilih mengkonsumsi makanan yang tidak sehat karena mengandung risiko yang membahayakan bagi kesehatan tubuh apabila sering mengkonsumsinya.

Mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat Indonesia dan khususnya sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki perilaku hidup sehat. Aktivitas yang cukup padat serta kehidupan social mahasiswa sangat mempengaruhi perilaku hidup sehat khususnya pola makannya sehari-hari seperti makan yang tidak teratur, tidak sarapan pagi, atau bahkan tidak makan siang, serta sering mengkonsumsi jajanan.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta dan dikhususkan pada mahasiswa yang mengambil jurusan boga. Adapun alasan pemilihan mahasiswa boga karena jurusan boga merupakan salah satu bidang keahlian yang berhubungan dengan pangan, hal ini menarik untuk diteliti yaitu untuk mengetahui apakah mata kuliah ilmu gizi dan

makanan kesehatan yang didapatkan sudah diaplikasikan dalam kehidupan nyata sesuai dengan pendidikan yang berorientasi pada kecakapan hidup atau belum.

Dengan latar belakang Mahasiswa Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta adalah mahasiswa boga, kemungkinan besar mereka mengerti bahaya atau dampak dari mengkonsumsi makanan cepat saji. Hal ini dapat diteliti bahwa apakah mereka mengkonsumsi *fast food* karena dipengaruhi oleh gaya hidup (*life style*), lingkungan sosial (banyaknya penjual makanan cepat saji disekitar area kampus) dan padatnya aktivitas perkuliahan. Selain itu, penyajian *fast food* yang cepat dan praktis tidak membutuhkan waktu yang lama, rasanya enak, sesuai selera apakah juga mendorong mereka untuk mengkonsumsi makanan cepat saji.

Peneliti juga mendapatkan hal dimana melakukan observasi di PTBB UNY ini khususnya di kantin kampus Pendidikan Teknik Boga dan Busana (PTBB) yang mana disana juga disediakan jajanan *fast food* diantaranya diantaranya mie instant, sosis, donat dan lainnya.

Tujuan dari penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui tingkat Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Boga Universitas Negeri Yogyakarta tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian pengetahuan, sikap dan tindakan mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*)

merupakan jenis penelitian survey yang bersifat deskriptif. Menurut Sugiyono (2007: 7) penelitian survey adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar/kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data sampel yang diambil dari populasi.

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari sampai Juli 2017. Tempat pengambilan data dilakukan di Jurusan PTBB FT UNY.

Target/Subjek Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2013: 62). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *probability sampling* dengan teknik *proportional random sampling*. Berdasarkan tabel Isaac dan Michael (Endang Mulyatiningsih, 2013: 19), populasi yang berjumlah 356 menunjukkan jumlah sampel sebanyak 172 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa boga semester II, IV dan VI Universitas Negeri Yogyakarta.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Pada dasarnya terdapat dua macam instrumen, yaitu instrumen yang berbentuk tes dan yang nontes untuk mengukur sikap (Sugiyono, 2013:122). Penelitian ini menggunakan tes dan non tes. Tes untuk variabel pengetahuan dan non tes untuk variabel sikap dan tindakan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen tes berbentuk soal untuk menggali pengetahuan. kuesioner (angket) untuk mengukur sikap dan observasi dengan menggunakan lembar observasi yaitu lembar FFQ/*Food Frequency*

sebagai instrumen non tes untuk mengukur tindakan.

Teknik Analisis Data

Pengetahuan dan Sikap

Pada variabel pengetahuan dan sikap teknik data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Sugiyono (2007:207) menjelaskan, statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya dan menjelaskan, memaparkan dan menggambarkan secara objektif data yang diperoleh.

Analisis deskriptif dalam penelitian ini menghitung rata-rata (mean), median (me), modus (mo) dan standar deviasi atau simpangan baku atau Standar Deviasi (SD) dan hasilnya disajikan dalam bentuk persentase. Setelah seluruh data terkumpul, maka selanjutnya data tersebut dianalisis.

Tindakan

Untuk mengetahui ukuran penilaian tindakan dari responden diukur dengan menggunakan formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data hasil penelitian terdiri dari variabel pengetahuan, sikap, dan tindakan. Pada bagian ini akan dideskripsikan dari data masing-masing variabel yang telah diolah dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), *median*, *modus*, dan *standardevisasi*. Selain itu juga disajikan tabel distribusi frekuensi dan diagram batang dari distribusi frekuensi

masing-masing variabel. Berikut ini rincian hasil pengolahan data yang telah dilakukan dengan bantuan SPSS versi 22.0

Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Boga UNY tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*)

Data variabel pengetahuan diperoleh melalui angket yang terdiri dari 23 item dengan jumlah responden 172 orang. Ada 2 alternatif jawaban dimana skor tertinggi 1 dan skor terendah 0. Berdasarkan data variabel pengetahuan, diperoleh skor ideal perolehan tertinggi sebesar 23,00 dan skor terendah sebesar 14,00. Hasil analisis harga Mean (M) sebesar 19,10, median 18,5, modus 19 dan Standar Deviasi(SD) sebesar 1,78.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nilai Pengetahuan Mahasiswa pada Makanan Cepat Saji (*Fast food*)

No	Interval	Frekuensi	(%)
1	14,00 – 15,25	6	3,5 %
2	15,26 – 16,51	6	3,5 %
3	16,52 – 17,77	18	10,5 %
4	17,78 – 19,03	69	40,1 %
5	19,04 – 20,29	34	19,8 %
6	20,30 – 21,55	26	15,1 %
7	21,56 – 22,81	10	5,8 %
8	22,82 – 23,00	3	1,7 %
JUMLAH		172	100

Sumber : Data Primer diolah, 2017

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas frekuensi variabel pengetahuan terletak pada interval 17,78 – 19,03 sebanyak 69 orang (40,1%) dan paling sedikit terletak pada interval 22,82-23,00 sebanyak 3 orang (1,7 %).

Untuk pembagian kategori pengetahuan mahasiswa terhadap konsumsi makanan cepat saji menggunakan acuan pembagian kategori yang dikemukakan oleh Sugiyono (2005:74) yaitu: kategori sangat tinggi, tinggi, rendah dan kategori sangat rendah.

Penentuan kecenderungan variabel pengetahuan adalah setelah nilai minimum (Xmin) dan nilai maksimum (Xmak) diketahui, maka selanjutnya mencari nilai rata-rata ideal (Mi) dengan Rumus $Mi = \frac{1}{2} (Xmak + Xmin)$, mencari standar deviasi ideal (SDi) dengan rumus $SDi = \frac{1}{6} (Xmak - Xmin)$. Berdasarkan acuan norma di atas, mean ideal variabel pengetahuan adalah 19,01. Standar deviasi ideal adalah 1,8. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan sebagai berikut:

Tabel 2. Aspek Pengetahuan Mahasiswa Boga pada Konsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*).

No	Kriteria Penilaian	Frekuensi		Kategori
		F	%	
1	$X \geq 20,75$	39	22,7 %	Sangat Tinggi
2	$18,50 < X < 20,75$	103	59,9 %	Tinggi
3	$16,25 < X < 18,50$	18	10,4 %	Rendah
4	$X < 16,25$	12	7%	Sangat Rendah
Total		172	100 %	

Tingkat pengetahuan mahasiswa pada konsumsi makanan cepat saji dapat dikategorikan yaitu 39 mahasiswa (22,7%) termasuk kategori sangat tinggi, 103 mahasiswa (59,9%) dalam kategori tinggi, 18 mahasiswa (10,4%) dalam kategori rendah dan 12 mahasiswa (7%) dalam kategori sangat rendah.

Berdasarkan analisis deskriptif diketahui skor minimum ideal 14 dan skor maksimum ideal 23 dan skor rata – rata pengetahuan yang dimiliki mahasiswa sebesar 19,1. Data menunjukkan sejumlah 142 mahasiwa mendapatkan nilai rerata dan di atas nilai rerata serta 30 mahasiswa mendapatkan sebaran skor dibawah nilai rerata. Data ini menunjukkan bahwa sebaran nilai skor pengetahuan

mahasiswa dalam konsumsi makanan cepat saji yang diperoleh diatas rerata. Dimana jumlah kategori sangat tinggi 22,7%, kategori tinggi dicapai 59,9%, kategori rendah 10,4%, dan sangat rendah 7%.

Sikap Mahasiswa Boga UNY dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast food)

Data aspek sikap diperoleh melalui angket yang terdiri dari 30 item dengan jumlah responden 172 orang. Ada 4 alternatif jawaban dimana skor perolehan untuk skor tertinggi dan skor terendah 1. Berdasarkan data variabel sikap, diperoleh skor ideal tertinggi sebesar 97 dan skor terendah sebesar 49. Hasil analisis harga Mean (M) sebesar 72,6 dan standar deviasi (SD) sebesar 8,9.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Variabel Sikap

No	Interval	Frekuensi	Prosentase (%)
1	49,00 – 55,10	3	1,7 %
2	55,11 – 61,21	18	10,5 %
3	61,22 – 67,32	26	15,1 %
4	67,33 – 73,43	48	27,9 %
5	73,44 – 79,54	38	22,1 %
6	79,55 – 85,65	26	15,1 %
7	85,66 – 91,76	7	4,1 %
8	91,77 – 97,00	6	3,5 %
JUMLAH		172	100

Sumber : Data Primer, Diolah, 2017

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas frekuensi variabel sikap terletak pada interval 67,33 – 73,43 sebanyak 48 orang (27,9%) dan paling sedikit terletak pada interval 49,00 – 55,10 sebanyak 3 orang (1,7 %).

Penentuan kecenderungan variabel sikap, setelah nilai minimum (Xmin) dan nilai maksimum (Xmak) diketahui, maka selanjutnya mencari nilai rata (Mi) dengan Rumus $Mi = \frac{1}{2}(Xmak + Xmin)$, mencari standar deviasi ideal (SDi) dengan rumus $SDi = \frac{1}{6}(Xmak-Xmin)$.

Berdasarkan acuan norma di atas mean ideal variabel sikap adalah 73,0 dan standar deviasi ideal adalah 8,0. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan sebagai berikut:

Tabel 4. Aspek Sikap Mahasiswa Boga pada Konsumsi Makanan Cepat Saji (fast food)

No	Kriteria Penilaian	Frekuensi		Kategori
		F	%	
1	X ≥ 97,5	0	0%	Sangat Tinggi
2	75,0 ≤ X < 97,5	77	44,8%	Tinggi
3	52,5 ≤ X < 75,0	92	53,5%	Rendah
4	X < 52,5	3	1,7%	Sangat Rendah
Total		172	100 %	

Berdasarkan analisis deskriptif diketahui skor minimum 49 dan skor maksimum 97 dan skor rata-rata sikap yang dimiliki mahasiswa sebesar 73. Data menunjukkan sejumlah 77 mahasiswa mendapatkan skor di atas rerata dan 95 mahasiswa mendapatkan skor dibawah rerata. Data ini menunjukkan bahwa sebaran nilai skor mahasiswa dalam kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang diperoleh berada dibawah rerata, sehingga dapat dikatakan bahwa sikap mahasiswa terhadap konsumsi makanan cepat saji rendah. Dimana kategori sangat tinggi dan tinggi diperoleh berjumlah 44,8%, kategori rendah dan sangat rendah diperoleh berjumlah 55,2%.

Tindakan Mahasiswa Boga UNY dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast food)

Pada penelitian ini untuk mengetahui tindakan mahasiswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) dilakukan pengumpulan data dengan menggunakan lembar food frequency. Berdasarkan hasil scoring dari jawaban responden maka tindakan responden mengenai konsumsi makanan cepat saji

dikategorikan 3 yakni frekuensi konsumsi jarang, sering dan sangat sering. Hasil pengkategorian dapat dilihat pada tabel dibawah ini;

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Boga UNY

No	Frekuensi Konsumsi	Jumlah (Orang)	%
1	Sangat sering	0	0 %
2	Sering	76	44,2 %
3	Jarang	96	55,8 %
JUMLAH		JUMLAH	172

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki frekuensi konsumsi jarang dalam mengkonsumsi makanan cepat saji yaitu sebanyak 96 orang (55,8%), sedangkan sebagian responden yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji yaitu sebanyak 76 orang (44,2%) dan frekuensi konsumsi sangat sering yaitu sebanyak 0 orang (0%).

Tindakan respoden dapat dilihat dari frekuensi konsumsi setiap jenis makanan cepat saji dalam satu bulan terakhir. Adapun tingkat frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa boga UNY pada tahun 2017 dapat dilihat pada Tabel 6 di bawah ini :

Tabel 6. Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Boga UNY

No	Jenis Makanan	Frekuensi konsumsi dalam 1 bulan terakhir					
		2-7 x /mgu		3-4 x sebulan		0-2 x sebulan	
		N	%	N	%	N	%
1	Ayam goreng tepung/ Kentucky	46	26,7	61	35,5	65	37,8
2	Hamburger	11	6,4	21	12,2	140	81,4
3	Salad	35	20,3	50	29,1	87	50,6
4	Soft drink	44	25,6	38	22,1	90	52,3
5	Pizza	5	2,9	15	8,8	152	88,3
6	Spaghetti	4	2,3	21	12,2	147	85,5
7	Sosis	37	21,5	75	43,6	60	34,9
8	Chicken Nugget	45	26,1	67	39,0	60	34,9
9	French Fries	25	14,5	57	33,2	90	52,3
11	Onion Rings	11	6,4	22	12,8	139	80,8
12	Donat	55	32,0	70	40,7	47	27,3
13	Baksogoreng/B akar	52	30,2	70	40,7	50	29,1
14	Spring Rolls	37	21,5	68	39,5	67	39,0

No	Jenis Makanan	Frekuensi konsumsi dalam 1 bulan terakhir					
		2-7 x /mgu		3-4 x sebulan		0-2 x sebulan	
		N	%	N	%	N	%
15	Mie Instant	90	52,3	40	23,3	42	24,4
16	Ice Cream Cone	24	14,0	57	33,1	91	52,9
17	Gorengan	120	69,8	37	21,5	15	8,7

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwajenis makanan cepat saji yang paling jarang dikonsumsi mahasiswa boga UNY adalah *pizza* merupakan makanan yang paling jarang dikonsumsi setiap bulan dengan persentase 88,3 % yaitu sebanyak 152 orang dilanjutkan dengan konsumsi *spaghetti* sebanyak 147 orang (85,5%) selanjutnya konsumsi *hamburger* dengan persentase 81,4% yaitu 140 orang selanjutnya konsumsi *onion rings* sebanyak 80,8% yaitu 139 orang lalu selanjutnya *sandwich* sebanyak 75,6% yaitu 130 orang, *ice cream cone* sebanyak 52,9% yaitu 91 orang, dan terakhir konsumsi *soft drink* dan *french fries* sebanyak 52,3% yaitu 90 orang, sedangkan jenis makanan cepat saji yang sering dikonsumsi adalah gorengan dengan persentase 69,8% yaitu sebanyak 120 orang dan mie instant dengan persentase 52,3% yaitu sebanyak 90 orang.

Pembahasan

Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Boga UNY Tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pengetahuan pada kategori sangat tinggi sebanyak 39 orang (22,7%), pada kategori tinggi sebanyak 103 orang (59,9%), pada kategori rendah sebanyak 18 orang (10,4%) dan pada kategori sangat rendah sebanyak 12 orang (7%). Dari data di atas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa boga UNY tentang

konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) tergolong tinggi.

Berdasarkan teori Soekidjo Notoatmodjo (2003:30) yang mendasari penelitian ini, dimana pengetahuan adalah suatu kemampuan untuk memahami suatu objek dengan menggunakan alat-alat panca indera manusia yang diperoleh dari berbagai sumber diantaranya melalui membaca, pendidikan, penyuluhan, dan media massa. Menurut peneliti tingginya tingkat pengetahuan mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) diperoleh dari mata kuliah di bangku perkuliahan khususnya mata kuliah ilmu gizi dan makanan kesehatan, yang mana di dalamnya mempelajari tentang protein, lemak, mineral, vitamin dan air, selain itu juga mempelajari tentang makanan apa saja yang baik dan membahayakan bagi tubuh manusia. Adanya kompetensi keahlian yang ada di kampus juga dapat mempengaruhi pengetahuan mahasiswa. Kompetensi diartikan sebagai pengetahuan, ketrampilan dan kemampuan yang dikuasai oleh seseorang yang telah menjadi bagian dari dirinya sehingga ia dapat melakukan perilaku-perilaku kognitif (pengetahuan), afektif (sikap) dan psikomotorik (ketrampilan) dengan sebaik-baiknya.

Menurut Sediaoetama (2002:77), tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi.

Menurut Wina Sanjaya (2006: 68) dalam konteks pengembangan kurikulum, kompetensi

adalah perpaduan dari pengetahuan, ketrampilan, nilai dan sikap yang direfleksikan dalam kebiasaan berfikir dan bertindak. Seseorang yang memiliki kompetensi tertentu bukan hanya mengetahui, tetapi juga dapat memahami dan menghayati bidang tersebut yang tercermin dalam pola perilaku sehari-hari. Kompetensi dapat diartikan sebagai kecakapan yang merupakan perpaduan dari pengetahuan, ketrampilan, nilai dan sikap yang direfleksikan dalam bertindak dan berfikir sehingga dapat melakukan perilaku-perilaku kognitif, afektif dan psikomotor dengan sebaik-baiknya.

Mahasiswa juga mendapatkan pengetahuan dari membaca buku ilmiah dan informasi dari media cetak, media elektronik, dan internet. Selain itu, adanya media massa dapat memperluas pengetahuan dan informasi yang diterima oleh mahasiswa sehingga ia mengetahui kejadian-kejadian yang teraktual dan penting untuk diketahui tentang makanan cepat saji (*fast food*) pada khususnya.

Dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwa rata-rata mahasiswa telah memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai konsumsi makanan cepat saji. Para mahasiswa mengetahui pengertian makanan cepat saji, jenis-jenis makanan cepat saji, apakah makanan cepat saji baik untuk kesehatan, dampak mengonsumsi makanan cepat saji secara terus-menerus, cara mengatasi dampak makanan cepat saji, contoh makanan yang menyebabkan obesitas, ciri-ciri makanan cepat saji yang mengandung bahan pengawet.

Sikap Mahasiswa Boga UNY Tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sikap mahasiswa boga dalam mengkonsumsi *fast food* pada kategori sangat tinggi sebanyak 0 mahasiswa (0%), kategori tinggi sebanyak 77 mahasiswa (44,8%), kategori rendah sebanyak 92 mahasiswa (53,5%) dan kategori sangat rendah sebanyak 3 mahasiswa (1,7%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan aspek sikap berada pada kategori rendah sebanyak 92 mahasiswa (53,5%).

Berdasarkan teori Soekidjo Notoatmodjo (2003:32) yang mendasari penelitian ini, mengatakan bahwa seseorang yang memiliki sikap positif atau negatif berarti telah memiliki keyakinan tentang suatu hal yang memberikan kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan pendapat dan keyakinannya, atau bentuk dari respon suka tidaknya dengan objek yang dirasakannya.

Dari sikap yang ditunjukkan oleh mahasiswa terhadap pernyataan tentang konsumsi makanan cepat saji, dapat dilihat bahwa mahasiswa boga UNY memiliki sikap yang rendah terhadap *fast food*.

Tindakan Mahasiswa Boga UNY dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*)

Tindakan mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang berada pada kategori sangat sering sebanyak 0 orang (0%), tindakan siswa pada kategori sering sebanyak 76 orang (44,2%), dan tindakan mahasiswa yang termasuk pada kategori jarang sebanyak 96 orang (55,8%).

Rendahnya sikap dan tindakan mahasiswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) ditunjukkan dari konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) selama 1 bulan terakhir. Makanan cepat saji yang paling jarang dikonsumsi selama 1 bulan terakhir *pizza, hamburger, soft drink, spaghetti, onion rings, ice cream cone* dan salad, sedangkan yang sering dikonsumsi mahasiswa adalah sosis, *chicken nugget*, donat, bakso goreng/bakar, *spring rolls* dan mie instant.

Berdasarkan teori Soekidjo Notoatmodjo (2003:34) yang mendasari penelitian ini, mengatakan bahwa apabila seseorang memiliki pengetahuan yang baik diharapkan akan mempengaruhi sikap dan tindakan yang baik pula. Tetapi pada penelitian ini mengenai makanan cepat saji (*fast food*) dimana teori tersebut menjadi kebalikannya yaitu bila seseorang memiliki pengetahuan yang baik maka diiringi dengan sikap dan tindakan yang rendah. Maka dari itu penelitian kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada mahasiswa boga UNY relevan dengan teori yang telah ada.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang “Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Boga UNY tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*)” maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Tingkat pengetahuan mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada kategori sangat tinggi 39 orang

(22,7%), tinggi 103 orang (59,9%), rendah 18 orang (10,4%) dan sangat rendah 12 orang (7%).

Sikap mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang berada pada kategori sangat tinggi 0 orang (0%), tinggi 77 orang (44,8%), rendah 92 orang (53,5%) dan sangat rendah 3 orang (1,7%).

Tindakan mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang berada pada kategori sangat sering 0 orang (0%), kategori sering 76 orang (44,2%), dan pada kategori jarang 96 orang (55,8%).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

Bagi Mahasiswa hendaknya mengurangi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) karena kandungan gizi yang terdapat dalam makanan tersebut sangat sedikit. Dengan pengetahuan yang dimiliki seharusnya bisa lebih bijak dalam menentukan menu makanan yang akan dikonsumsi. Apabila sudah menjadi kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) sebaiknya menggunakan teknik *food combining*, yaitu mengkombinasikan makanan cepat saji (*fast food*) tersebut dengan makanan lainnya yang dapat menambah nilai gizi.

Bagi Peneliti Selanjutnya disarankan agar menggunakan metode lain dalam meneliti perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), misalnya melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswa, sehingga informasi yang diperoleh dapat dikembangkan dan lebih

bervariasi daripada angket yang jawabannya telah tersedia.

DAFTAR PUSTAKA

- Baliwati, dkk. (2004). *Pengantar Pangan dan Gizi*, Depok : Penebar Swadaya.
- Endang Mulyatiningsih. (2011). *Riset Terapan Bidang Pendidikan dan Teknik*. Yogyakarta : UNYPress.
- Endang Mulyatiningsih. (2013). *Riset Terapan Bidang Pendidikan dan Teknik*. Yogyakarta : UNYPress.
- Herminda.(2003). Kecenderungan Konsumsi Makanan Modern pada Anak Prasekolah di Taman Kanak-kanan :Studi Kasus di TK Islam Al Azhar Pusat dan TK Islam Mutia, Kecamatan Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. [diakses pada 30 Maret 2017]. Diakses dari : <http://digilib.litbang.depkes.go.id/>
- Soekidjo Notoatmodjo. (2003), *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Soekidjo Notoatmodjo (2007). *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Prinsip – prinsip Dasar*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Sugiyono.(2005).*Metode Penelitian Administrasi* Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono.(2013).*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.Alfabeta : Bandung.
- SunitaAlmatsier. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Wina Sanjaya. (2006). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Perenda Media Grup.