

PERILAKU MAHASISWA ANGKATAN 2013 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SAM RATULANGI TERHADAP MAKANAN CEPAT SAJI

Alfionita Maria Regina Lyo *
Benedictus S. Lampus, Iyone E. T. Siagian +

Abstract

In the era of globalization , the food is easily found everywhere such as fast food is now more widespread to offered for the public . Frequency of fast food is influenced by several factors such as the mass media, pocket money , knowledge and attitudes toward fast food. Fast food contains high in calories , fat , sugar and sodium, but less fiber. The purpose of this study is to determinate the behavior of medical student of 2013 against consumption of fast food. This research is descriptive using a simple technique of random sampling with a sample of 71 students . Data obtained from questionnaires distributed to selected respondents then processed using the scoring method. The behavior of student knowledge level of medical faculty 2013 at Sam Ratulangi University of fast food in good categorized 90,1%. Level attitude student of medical faculty 2013 at Sam Ratulangi University of fast food categorized either 100%. Level action student of medical faculty 2013 at Sam Ratulangi University of fast food is categorized quite good 98,6% , although there are still 1,4% were categorized not good.

Keywords: Knowledge, Attitude, Behavior, Fast Food, Medical Student.

Abstrak

Dalam era globalisasi, makanan ini mudah ditemukan di mana-mana seperti makanan cepat saji sekarang lebih luas untuk ditawarkan untuk masyarakat. Frekuensi makanan cepat saji dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti media massa, uang saku, pengetahuan dan sikap terhadap makanan cepat saji. Makanan cepat saji mengandung tinggi kalori, lemak, gula dan natrium, tapi kurang serat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk determinate perilaku mahasiswa kedokteran tahun 2013 terhadap konsumsi makanan cepat saji. Penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan teknik sederhana dari random sampling dengan sampel 71 siswa. Data yang diperoleh dari kuesioner yang disebarakan kepada responden yang dipilih kemudian diolah dengan menggunakan metode scoring. Perilaku tingkat pengetahuan mahasiswa fakultas kedokteran 2013 di Universitas Sam Ratulangi makanan cepat saji di baik dikategorikan 90,1%. Mahasiswa sikap tingkat faculty 2013 medis di Universitas Sam Ratulangi makanan cepat saji dikategorikan baik 100%. Mahasiswa tindakan tingkat fakultas kedokteran 2013 di Universitas Sam Ratulangi makanan cepat saji dikategorikan cukup baik 98,6%, meskipun masih ada 1,4% dikategorikan tidak baik.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Tindakan, Makanan Cepat Saji, Mahasiswa Kedokteran

* Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, e-mail: Edward.gerry.ej@gmail.com

+ Ilmu Kedokteran Komunitas Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi ini, makanan mudah dijumpai dimana-mana seperti makanan cepat saji (*fast food*) yang kini makin marak ditawarkan kepada masyarakat. Ada kecenderungan perubahan pola makan yang terjadi, tak lepas dari pengaruh peningkatan sosial ekonomi dan banyaknya restoran. Restoran-restoran ini menjual berbagai macam makanan produk olahan dan dikenal sebagai makanan modern (*fast food*) ala barat. Umumnya restoran ini menyediakan makanan-makanan import seperti *fried chicken*, *hamburger*, *pizza*, *spaghetti*, dan sejenisnya dari berbagai merek dagang.¹

Frekuensi makan *fast food* banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah media massa, uang saku, pengetahuan dan sikap terhadap *fast food*.² Mahasiswa yang menerima uang saku dalam jumlah yang lebih besar mempunyai kecenderungan melakukan konsumsi *fast food* lebih banyak dibandingkan mahasiswa yang menerima uang saku lebih sedikit.¹⁰ Makanan cepat saji (*fast food*) seperti *fried chicken* dan *French fries*, sudah menjadi jenis yang biasa dikonsumsi pada waktu makan siang atau makan malam.¹ *Fast food* mengandung tinggi kalori, lemak, gula dan sodium (Na), tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat.³

Konsumsi yang tinggi terhadap *fast food* dapat menyebabkan terjadinya obesitas karena kandungan dari *fast food* tersebut.⁴ Dari berbagai penelitian dapat dibuktikan bahwa obesitas yaitu ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh.⁵ Obesitas dapat meningkatkan resiko timbulnya berbagai macam

penyakit seperti kencing manis, penyakit kantung empedu, dan tekanan darah tinggi.⁶

Prevalensi kelebihan berat badan obesitas yang tertinggi terdapat di Amerika Serikat 62% untuk kelebihan berat badan dan 26% untuk obesitas dan terendah di Asia Tenggara yaitu 14% kelebihan berat badan dan 3% untuk obesitas.⁷

Di Indonesia sedang menghadapi kemungkinan meledaknya penderita obesitas. Menurut Ketua Umum Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) jumlah penderita obesitas di Indonesia pada tahun 2009 untuk populasi remaja dewasa sudah mencapai angka 18%.⁸

Sulawesi utara menjadi provinsi yang memiliki prevalensi obesitas tertinggi. Data dari RISKESDAS tahun 2013 menunjukkan bahwa pada usia > 18 tahun yang memiliki berat badan berlebihan dengan IMT > 27,0 sebesar 34,7%.⁹

Semakin tingginya tingkat konsumsi *fast food* dan ancaman bahaya kesehatan yang dapat ditimbulkan, membuat peneliti ingin mengetahui perilaku mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2013 Universitas Sam Ratulangi terhadap konsumsi *fast food*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi selama September – Desember 2014. Populasi penelitian ini adalah semua mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2013 yang berjumlah 252 mahasiswa. Sampel diambil dengan menggunakan teknik

simple random sampling dimana responden diambil secara acak dengan menggunakan undian dengan jumlah sampel yang sudah ditentukan dengan menggunakan rumus. Karakteristik responden yaitu terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2013, aktif mengikuti kegiatan perkuliahan, dan bersedia menjadi responden. Dalam penelitian ini instrument penelitian yang digunakan adalah lembar pertanyaan atau kuesioner yang dibuat dengan mengacu pada definisi operasional. Pada lembar kuesioner terdapat 27 pertanyaan tentang variabel penelitian dimana 10 pertanyaan untuk pengetahuan mahasiswa tentang *fast food*, 10 pertanyaan tentang sikap mahasiswa tentang *fast food*, dan untuk 7 pertanyaan untuk tindakan mahasiswa tentang *fast food*. Variabel penelitian tentang pengetahuan, sikap dan tindakan diberi nilai 5 dan yang salah diberi nilai 1, dimana dua tingkat pengetahuan yaitu baik dan tidak baik. Dikategorikan baik jika nilai > 30 dan tidak baik jika nilai ≤ 30.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado periode September 2014 – Oktober 2014 diperoleh data yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi sebagai berikut:

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden menurut jenis kelamin

Jenis kelamin	N	%
Laki-laki	7	9,9
Perempuan	64	90,1
Total	71	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat distribusi jenis kelamin responden berdasarkan berjenis kelamin perempuan lebih banyak sebesar 90,1%, dibandingkan laki-laki 9,9%.

Tabel 2. Distribusi Responden menurut usia responden

Umur	N	%
17	1	1,4
18	32	45,1
19	35	49,3
20	3	4,2
Total	71	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa untuk responden berusia 19 tahun paling banyak berjumlah 49,3%, usia 18 tahun berjumlah 45,1%, usia 20 tahun berjumlah 4,2% dan usia 17 tahun berjumlah 1,4%.

Tabel 3. Distribusi pengetahuan responden tentang *Fast food*

Pengetahuan	N	%
Baik	7	9,9
Tidak baik	64	90,1
Total	71	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki pengetahuan yang baik, sebab dari 71 responden ada 64 (90,1%) responden dikategorikan baik karena mencapai nilai median pengetahuan > 30, sedangkan sisanya 8 (9,9%) responden yang memiliki pengetahuan yang tidak baik karena nilai median pengetahuan ≤ 30.

Tabel 4. Distribusi sikap responden tentang *fast food*

Sikap	N	%
Baik	71	100
Tidak baik	0	0
Total	71	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki sikap yang baik dari 71 responden (100%) karena mencapai nilai median pengetahuan >30.

Tabel 5. Distribusi tindakan responden tentang *fast food*

Tindakan	N	%
Baik	1	1,4
Tidak baik	70	98,6
Total	71	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tindakan tidak baik berjumlah 98,6% dan yang tidak baik 1,4%. Responden dikategorikan baik karena mencapai nilai median tindakan > 30, responden yang memiliki tindakan yang tidak baik karena nilai median pengetahuan ≤ 30.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak dari jumlah responden laki-laki. Responden perempuan sebanyak 64 orang (90,1%), dan laki-laki 7 orang (9,9%). Berdasarkan usia mahasiswa memiliki usia yang berbeda-beda. Responden yang berusia 17 tahun sebanyak 1 orang (1,4%), usia 18 sebanyak 32 orang (45,1%), usia 19 tahun sebanyak 35 orang (49,3%) dan usia 20 tahun sebanyak 3 orang (4,2%).

Pengetahuan mahasiswa tentang *fast food*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang *fast food* yang

dikategorikan baik. Dalam pertanyaan pertama pada kuesioner membahas tentang komposisi makanan yang sehat dimana komposisi makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak dan mikronutrien. Untuk pertanyaan kedua membahas contoh makanan seimbang yang benar dimana contoh makanan seimbang yang benar adalah nasi ayam, sayur, pisang dan susu. Pertanyaan ketiga membahas manfaat gizi bagi tubuh yaitu untuk mempertahankan kehidupan, untuk pertumbuhan dan fungsi normal organ-organ dan untuk menghasilkan energi. Pada kuesioner ke empat sampai kedelapan membahas tentang *fast food*, dimana *fast food* adalah makanan cepat saji yang disiapkan dan disajikan secara instan dan contoh makanan yang termasuk dalam *fast food* yaitu hamburger, hot dog, pizza dimana kita dapat menemukan makanan-makanan tersebut di restoran cepat saji. Kandungan dalam *fast food* sendiri mengandung tinggi kalori, lemak, gula, garam tetapi sangat rendah serat. *Fast food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang dan tidak baik untuk dikonsumsi dalam jumlah yang banyak. Dari hasil penelitian ini hampir seluruh responden mempunyai pengetahuan yang baik dari jawaban yang mereka berikan lewat kuesioner.

Sikap Mahasiswa tentang *Fast food*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat total responden yang menunjukkan sikap baik sebesar 71 responden (100%) dan tidak ada yang bersikap tidak baik. Dari pernyataan sikap yang diberikan, semua responden setuju dengan pernyataan konsumsi makanan sehari-hari seharusnya mengandung gizi seimbang. Perlu selektif dalam memilih makanan serta

dikombinasikan dengan kebiasaan hidup lainnya seperti olahraga secara teratur, dan mengkonsumsinya makanan yang bervariasi setiap hari. Serat rendah pada makanan dapat menimbulkan masalah pencernaan. Dari pernyataan ini terdapat 1,4% responden menjawab tidak setuju tetapi ada 98,6% responden menjawab setuju. Makanan yang sehat adalah makanan seimbang termasuk berserat tinggi. Beberapa pernyataan lain seperti kebiasaan mengkonsumsi *fast food* merupakan hal yang baik, mengkonsumsi *fast food* adalah hal yang sangat penting tidak disetujui oleh 71 responden (100%). *Fast food* merupakan gaya hidup zaman sekarang namun kandungan yang terdapat dalam *fast food* tidak baik untuk kesehatan sehingga kebiasaan mengkonsumsi *fast food* bukanlah hal yang penting karena dapat menimbulkan beberapa resiko penyakit.

Tindakan mahasiswa tentang *fast food*

Dari hasil penelitian total responden berjumlah 71 orang. Didapatkan responden yang pernah mengkonsumsi *fast food* sebanyak 71 orang (100%). Responden yang pernah mengkonsumsi *fast food* memiliki frekuensi mengkonsumsi *fast food* yang berbeda. Dari penelitian ini didapatkan yang mengkonsumsi *fast food* sekali sehari sebanyak 60,6%, sekali atau beberapa kali dalam setahun sebanyak 29,6%, 1-3 kali sehari sebanyak 5,6%, 4-6 kali sehari sebanyak 2,8% dan sekali sehari 1,4%. Restoran *fast food* yang paling banyak dikunjungi responden adalah KFC sebanyak 73,2%, MacDonals 15,5%, Pizza Hut 9,9% dan yang tidak pernah mengunjungi restoran *fast food* 1,4% dengan pilihan menu terbanyak *fried chicken* 64,8%, *fresh fried* 15,5%, pizza 8,5% dan tidak memiliki menu favorit

1,4%. Dari hasil penelitian ini kita dapat melihat bahwa tingkat konsumsi *fast food* ada mahasiswa ini tinggi, meskipun pada pembahsan sebelumnya diketahui mahasiswa memiliki pengetahuan dan sikap yang baik

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dari hasil penelitian ini maka, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengetahuan responden terhadap konsumsi *fast food* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2013 Universitas Sam Ratulangi dikategorikan baik, yaitu sebanyak 90,1% dan sisanya 9,9% memiliki pengetahuan yang tidak baik.
2. Sikap responden terhadap *fast food* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2013 Universitas Sam Ratulangi dikategorikan baik, yaitu sebanyak 100%.
3. Tindakan responden terhadap konsumsi *fast food* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2013 Universitas Sam Ratulangi dikategorikan tidak baik yaitu sebanyak 98,6% dan sisanya 1,4% memiliki tindakan yang baik.

SARAN

Diharapkan orang terdekat seperti orang tua, teman dan dosen pada Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa untuk menerapkan tindakan yang baik tentang mengkonsumsi *fast food* dalam kehidupan

DAFTAR PUSTAKA

1. Heryati E. Kebiasaan makanan cepat saji (*fast food* modern), aktivitas fisik dan faktor lainnya dengan status gizi pada mahasiswa penghuni asrama Universitas Indonesia Depok. [skripsi]. Depok: Fakultas kesehatan masyarakat Universitas Indonesia; 2009.
2. Suryanti R, Jafar N, Syan A. Gambaran jenis dan jumlah konsumsi fast food dan soft drink pada mahasiswa obesitas di Universitas Hasanudin. [skripsi]. Makassar: Fakultas kesehatan masyarakat Universitas Hasanudin; 2013
3. Faktor resiko yang berhubungan dengan obesitas pada remaja. Muwakhidah dan dian. jurnal.
4. Damapoli W, Mayulu N, Masi G. Hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di kota Manado. Ejournal keperawatan. 2013;1:2-3
5. Sulistyoningsih H. Gizi untuk kesehatan dan anak. Yogyakarta. Graha ilmu; 2007
6. Diarly M. Obesitas sebagai faktor resiko beberapa penyakit. Jakarta. Pustaka obor populer; 2007
7. World Health Organization. 2008. Mean body masa index. Situation and trends. Available at http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/bmi_text/en/index.html. akses 1 Oktober 2014.
8. Siswono. Obesitas ajang reuni penyakit. Jakarta. Q-press; 2009.
9. Badan penelitian dan pengembangan kesehatan KEMENKES. Riset kesehatan Dasar 2013. 1 desember 2013. [Di akses 18 september 2014]
10. Karoma AR. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi mahasiswa indeks di kota Makassar. Makassar: Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Hasanudin; 2013