

**ANALISIS EFEK KONSUMSI FAST FOOD TERHADAP KESEHATAN GIZI MAHASISWA  
UNIVERSITAS SATYA TERRA BHINNEKA PRODI KEWIRAUSAHAAN**

**Thessa Angelika Silaban<sup>1\*</sup>, Nopeliana Br Tarigan<sup>2</sup>, Gok Maria Natalia Sitinjak<sup>3</sup>,  
Jumpa Tuah Saragih<sup>4</sup>, Ibnu Akbar<sup>5</sup>**

<sup>1-5</sup>Program Studi Kewirausahaan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis,  
Universitas Satya Terra Bhinneka Medan

\*E-mail: [thessa1507@gmail.com](mailto:thessa1507@gmail.com), [gokmarianatalia@gmail.com](mailto:gokmarianatalia@gmail.com), [saragihbuah732@gmail.com](mailto:saragihbuah732@gmail.com),  
[ibnuakbar20@icloud.com](mailto:ibnuakbar20@icloud.com), [nopeliana.tarigan@gmail.com](mailto:nopeliana.tarigan@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebiasaan konsumsi fast food dan minuman bersoda di kalangan mahasiswa serta dampaknya terhadap kesehatan gizi. Subjek penelitian adalah 40 mahasiswa Program Studi Kewirausahaan Universitas Satya Terra Bhinneka. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode survei dan wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengonsumsi fast food 2-3 kali per minggu, dan 60% mengalami penurunan daya tahan tubuh. Sebanyak 52,5% responden mengalami peningkatan berat badan, sementara 62,5% mengeluhkan masalah pencernaan. Temuan ini mengindikasikan bahwa konsumsi fast food yang berlebihan berdampak negatif terhadap kesehatan mahasiswa. Rendahnya kesadaran gizi serta gaya hidup praktis menjadi faktor dominan yang memengaruhi pola makan mahasiswa. Penelitian ini mendukung Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) poin 3, yaitu kehidupan sehat dan sejahtera, dengan mendorong mahasiswa untuk lebih selektif dalam.

**Kata kunci:** Fast Food, Mahasiswa, Gizi, Kesehatan, Konsumsi makanan cepat saji.

Received: Juli 2025  
Reviewed: Juli 2025  
Published: Juli 2025

Plagirism Checker No 613  
Prefix DOI : Prefix DOI :  
10.8734/Nutricia.v1i2.365  
**Copyright : Author**  
**Publish by : Nutricia**



This work is licensed under  
a [Creative Commons  
Attribution-NonCommercial  
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

**PENDAHULUAN**

**1.2 Latar Belakang**

Pada era globalisasi saat ini mempengaruhi pola kehidupan manusia di mana modernisasi dan perkembangan teknologi yang pesat menjadi hal yang tidak bisa terelakkan. ini juga berdampak pada trend atau gaya hidup baru seperti kegemaran mengonsumsi makanan siap saji atau makanan instan yang biasa disebut dengan *fast food*. Gaya hidup kota dengan berbagai kesibukannya membutuhkan hal yang praktis dalam hal pemilihan makanan sehingga masyarakat modern sulit untuk menghindari dari makanan *fast food*. Salah satu tujuan dari pembangunan kesehatan di Indonesia adalah meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui kesadaran dan kemampuan hidup sehat bagi masyarakat Indonesia secara mandiri. Pada periode 2015-2019 diluncurkan program Indonesia Sehat yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan status gizi masyarakat melalui program pemberdayaan masyarakat. (Alfiana et al., 2017)

Mahasiswa sebagai kelompok usia muda yang rentan terhadap masalah gizi seringkali memilih makanan cepat saji karena praktis dan dalam penyajiannya ketersediaan yang luas serta citranya sebagai makanan modern dan bergengsi. Menurut penelitian sebelumnya

mengatakan sebanyak 93,5% mahasiswa yang menjadi responden penelitian mengalami obesitas dan terdapat hubungan antara pola makan yang tidak teratur dan terlalu sering memakan makanan instan Menurut Kuraifah dalam (Fitri Adriani et al., 2024) Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makanan pada mahasiswa yaitu pengetahuan gizi, sikap dan perilaku Menurut Vilanty dan mardiyati, 2014 dalam (Kinasih Praningrum,2021)

makanan *fast food* merupakan makanan yang bisa di sajikan dengan waktu yang singkat. Makanan *fast food* memiliki berbagai jenis dari yang makanan ringan dan juga makanan berat. Apabila dikonsumsi berlebihan, makanan *fast food* dapat menyebabkan berbagai gangguan Kesehatan (Laksono et al., 2022). Selain itu menikmati fast food bukan lagi untuk sekedar memenuhi kebutuhan primer, tetapi sebagai bagian dari gaya hidup, Dimana *food court, café, restoran makanan fast food* telah menjadi tempat berkumpul yang diminati mahasiswa menurut Aulia et al., 2018 dalam (Yuliana et al., 2023)

### 1.3 Rumusan masalah

Bagaimana kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan minuman bersoda di kalangan mahasiswa dan apa *dampak* konsumsi *fast food* terhadap gizi mahasiswa, serta adakah perbedaan perilaku konsumsi antara mahasiwarantau dan yang tinggal Bersama orang tua?

### 1.2 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka penulis dapat memberitahukan Tujuan penelitian sebagai berikut :

- Untuk mengetahui kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*)
- Untuk mengetahui kebiasaan mahasiswa dalam mengonsumsi minuman bersoda
- Untuk mengetahui hubungan pengetahuan mahasiswa terhadap status gizi
- Untuk menganalisis perbedaan konsumsi *fast food* pada mahasiswa rantau dengan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua

## 2. METODOLOGI

### 2.1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode survei untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa mengenai dampak konsumsi makanan cepat saji. Penelitian menurut (Anak, . 2008) kualitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan setting tertentu yang ada di dalam kehidupan riil (alamiah) dengan maksud menginvestigasi dan memahami fenomena: apa yang terjadi, mengapa terjadi, dan bagaimana terjadinya? Artinya riset kualitatif berbasis pada konsep going exploring yang melibatkan in-depth and case-oriented study atau sejumlah kasus.

### 2.2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lingkungan Program Studi S1 Kewirausahaan, Universitas Satya Terra Bhinneka, pada bulan Juni 2025.

### 2.3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 40 mahasiswa Program Studi S1 Kewirausahaan yang dipilih melalui random sampling yang kami temukan dan mereka termasuk kriteria rentan terhadap pola konsumsi *fast food* seperti pernah atau bahkan sering mengonsumsi makanan *fast food* kemudian bersedia untuk menjadi responden dalam wawancara.

### 2.4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara terhadap 40 responden yang merupakan prodi kewirausahaan Angkatan 2024 .wawancara ini bertujuan untuk mengetahui informasi mendalam mengenai

- Alasan memilih *fast food*
- Dampak *fast food* terhadap kesehatan
- Pengaruh *fast food* terhadap gizi mahasiswa

## 3. HASIL & PEMBAHASAN

### 3.2. Hasil

**Tabel 1 Frekuensi konsumsi *fast food* per minggu**

Frekuensi Konsumsi	Jumlah Responden	Persentase
0-1 Kali	6	15%
2-3 Kali	18	45%
4-5 Kali	11	27,5%
6-7 Kali	5	12,5%

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa responden yang mengonsumsi *fast food* lebih tinggi berada di persentase (45%) yang menunjukkan bahwa pengonsumsian *fast food* masih cukup tinggi di kalangan mahasiswa, namun hanya sedikit yang mengonsumsi *fast food* secara teratur yaitu (15%), artinya kesadaran mahasiswa terhadap kandungan gizi dalam mengonsumsi *fast food* masih sangat rendah.

**Tabel 2 Frekuensi konsumsi minuman bersoda**

Frekuensi Konsumsi	Jumlah Responden	Persentase
Jarang/Tidak Pernah	18	45%
1-3 Kali seminggu	15	37,5%
4-5 Kali seminggu	4	10%
Setiap Hari	3	7,5%

Dari data frekuensi konsumsi minuman bersoda dapat di lihat pada persentase (45%) bahwa hampir setengah dari responden yang sadar akan dampak Kesehatan dari minuman tersebut. Namun Sebagian besar lainnya (37,5%) menunjukkan bahwa masih banyak juga responden yang menunjukkan pola konsumsi yang masih sering. Jika dilihat pada persentase 10% dan 7,5% memang persentasenya kecil namun pola konsumsinya sangat tinggi. Dapat dilihat perbandingannya bahwa kesadaran akan Kesehatan terhadap konsumsi minuman bersoda lebih rendah.

**Tabel 3 Dampak Konsumsi Fast Food terhadap Daya Tahan Tubuh**

Dampak	Jumlah Responden	Persentase
Tidak ada Dampak	16	40%
Daya tahan tubuh melemah	24	60%

Setelah kami teliti ternyata sebagian besar responden pada persentase (60%) mengalami dampak yang cukup besar terhadap daya tahan tubuh mereka seperti rasa lelah yang berlebihan, rasa mengantuk dan rasa malas yang di akibatkan oleh pengonsumsian *fast food* yang terlalu sering, namun tidak sedikit juga yang menyatakan bahwa mereka tidak mengalami dampak apapun dari pengonsumsian *fast food* tersebut yaitu persentase (40%).

**Tabel 4 Dampak Konsumsi Fast Food Terhadap Berat Badan**

Dampak	Jumlah Responden	Persentase
Tidak ada dampak	18	45%
Berat badan naik	21	52,5%
Berat badan turun	1	2,5%

Dapat di lihat dari tabel di atas bahwa lebih dari setengah responden (52,5%) yang mengalami kenaikan berat badan dari mengonsumsi *fast food* yang berlebihan. Ini menunjukkan berarti *fast food* berpengaruh besar terhadap kenaikan berat badan. Namun tidak sedikit juga responden (45%) yang menyatakan bahwa konsumsi *fast food* sama sekali tidak mempengaruhi berat badannya dan hanya Sebagian kecil yang mengalami penurunan berat badan akibat konsumsi *fast food* (2,5%).

**Tabel 5 Dampak Konsumsi Fast Food Terhadap Masalah Pencernaan**

Dampak	Jumlah Responden	Persentase
Tidak ada dampak	15	37,5%
Mengalami masalah pencernaan	25	62,5%

Data di atas menunjukkan bahwa 62,5% responden mengalami masalah pencernaan dan hanya 37,5% yang tidak mengalami masalah pencernaan akibat mengonsumsi *fast food*. Hal ini menyatakan bahwa kita harus lebih teliti dalam memilih makanan untuk di konsumsi untuk mengurangi resiko terhadap penyakit terutama pada masalah pencernaan.

### 3.2. Pembahasan

Terdapat 40 mahasiswa dari prodi kewirausahaan angkatan 2024 yang kami jadikan sebagai responden dimana terdapat 15 orang laki-laki (37,5) dan 25 orang perempuan (62,5%). Dikarenakan dalam penelitian ini menggunakan lebih banyak responden perempuan bukan berarti ada hubungan khusus antara mengonsumsi *fast food* dengan jenis kelamin, hal ini disebabkan karena kami menemukan lebih banyak mahasiswa kewirausahaan perempuan yang lebih sering mengonsumsi makanan *fast food*, sehingga kami memilih untuk memberikan kesempatan yang lebih besar untuk perempuan sebagai responden kami pada penelitian ini.

Menurut Gibney et, all (2009) perempuan lebih cenderung menunjukkan perhatiannya terhadap pemilihan makanan dari pada laki-laki, karena perempuan lebih menunjukkan perhatian yang lebih besar pada keamanan pangan, kesehatan dan penurunan berat badan. Hasil dari frekuensi konsumsi *fast food* menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* masih cukup tinggi di kalangan mahasiswa jika di gabungkan 100% mahasiswa masih sering mengonsumsi *fast food* dimana persentase paling tinggi berada di 45% mengonsumsi *fast food* 2-3 kali dalam seminggu oleh mahasiswa, lalu persentase 27,5% mengonsumsi *fast food* 4-5 kali dalam seminggu lalu tingkat konsumsi paling rendah berada di persentase 15% dimana responden mengonsumsi *fast food* secara teratur hanya 1 kali dalam seminggu bahkan ada yang tidak mengonsumsi dalam seminggu, lalu yang terakhir tingkat konsumsi paling tinggi berada di persentase 12,5% dimana responden hampir atau bahkan setiap hari mengonsumsi *fast food*. Pada frekuensi konsumsi minuman bersoda terlihat hampir setengah 45% dari 100% yang jarang atau bahkan tidak pernah mengonsumsi minuman bersoda dimana setelah kami tanya rata-rata

jawaban mereka karena tidak suka dan ada beberapa responden yang sadar akan dampaknya bagi Kesehatan, namun tak bisa di pungkiri masih banyak juga yang sering mengonsumsi minuman bersoda dengan berbagai alasan, salah satunya seperti menemani dikala mengerjakan tugas perkuliahan. Dapat dilihat pada persentase 37,5%, 10% dan konsumsi paling tinggi dengan persentase paling rendah 7,5%. Pada tabel dampak konsumsi *fast food* terhadap daya tahan tubuh dapat dilihat 60% responden yang menyatakan bahwa daya tahan tubuh mereka melemah setelah mengonsumsi *fast food*, ada yang mengalami rasa Lelah yang berlebihan, ada yang mengalami rasa mengantuk yang tinggi dan rasa malas yang tinggi setelah mengonsumsi *fast food* namun ada Sebagian kecil berkisar 40% yang menyatakan mereka tidak mengalami dampak apapun setelah mengonsumsi *fast food* tersebut. Pada tabel dampak konsumsi *fast food* terhadap berat badan disini kita dapat melihat pengaruh konsumsi *fast food* terhadap kenaikan berat badan, persentase paling tinggi 52,5% dimana responden menyatakan mengalami kenaikan berat badan berkisar 1-5 kg dalam sebulan akibat sering mengonsumsi *fast food*, ini merupakan persentase yang tinggi dimana persentasenya sudah lebih dari setengah responden, namun ada sebanyak 45% responden yang menyatakan tidak mengalami kenaikan berat badan dengan alasan menyeimbangkan makanan yang mereka makan dengan olahraga, aktivitas berat dan jam tidur yang tidak teratur sehingga tidak mempengaruhi berat badan mereka, ada sebagian kecil 2,5% yang menyatakan setelah mengonsumsi *fast food* berat badannya menurun namun tidak di jelaskan secara rinci alasannya. Dampak yang dapat diakibatkan oleh mengonsumsi *fast food* salah satunya adalah masalah pencernaan seperti diare dan sembelit atau mungkin sakit perut hingga maag. Pada tabel dampak konsumsi *fast food* terhadap masalah pencernaan dapat dilihat bahwa tingkat responden yang mengalami masalah pencernaan akibat konsumsi *fast food* sangatlah tinggi dengan persentase 62,5%, namun ada juga responden yang menyatakan bahwa konsumsi *fast food* tidak berdampak terhadap kesehatan pencernaannya yang berkisar 37,5%. Walaupun ada beberapa orang yang tidak mengalami dampak terhadap masalah pencernaan kita harus tetap menjaga pola hidup sehat kita dan mengatur kandungan gizi dan serat yang harus masuk ke dalam tubuh kita. Dapat disimpulkan bahwa kesadaran mahasiswa dalam mengonsumsi makanan sehat masih kurang, banyak mahasiswa yang asal makan saja tanpa memikirkan dampaknya.

Menurut (Green, 2000) yang menyatakan bahwa responden dengan pengetahuan yang buruk dapat memiliki perilaku makan yang buruk dikarenakan tingkah laku manusia semata-mata ditentukan oleh kemampuan berfikirnya, karena perilaku tanpa didasari pengetahuan yang baik tidak akan menimbulkan hasil yang baik. Jadi, seringkali mengonsumsi *fast food* tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin tetapi bisa juga oleh faktor lain seperti kurangnya pengetahuan tentang gizi, padatnya jadwal aktivitas baik di perkuliahan ataupun diluar perkuliahan, sehingga seringkali *fast food* dijadikan pilihan makanan nomor satu untuk menghemat waktu.

Keterbatasan Penelitian ini pada saat mengambil sampel banyak sekali mahasiswa yang menolak untuk dijadikan sampel, dengan alasan tidak mau direkam baik video maupun audio sehingga kami harus mencari lebih keras untuk menemukan responden yang mau kami jadikan sampel. Kami juga mengalami masalah dalam segi pertanyaan kami yang awalnya tidak terarah dan berbeda-beda, sehingga kami harus mewawancarai ulang responden lain disebabkan responden awal tidak bersedia diwawancarai lagi. Lalu ketika mewawancarai kami tidak melakukan pencatatan sehingga kami harus mendengarkan ulang hasil video kami untuk mendapatkan hasil jawaban dari responden.

#### 4. PENUTUP

##### 4.1 Kesimpulan

Mengonsumsi makanan fast food secara berlebihan dapat menyebabkan penyakit, bukan hanya masalah pencernaan saja tapi dapat menyebabkan muncul nya penyakit lain. Kadang banyak mahasiswa lebih memilih memakan makanan cepat saji Karena harganya yang terjangkau, praktis, dan menggiurkan mata, tapi siapa sangka memakan makanan cepat saji malah dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan bila tidak di imbangi dengan makanan yang sehat seperti sayur-sayuran, buah-buahan, daging, telur, dll. Jika kita mulai menerapkan untuk memakan makanan yang sehat, tubuh kita juga tidak akan mengalami kelambatan pola pikir, lemas, ketergantungan memakan makanan *fast food*. Maka dari itu, mulailah merencanakan untuk memakan makanan yang sehat agar mencapai keseimbangan nutrisi tetap tercapai.

##### 4.2. Saran

Saran untuk mahasiswa yang suka memakan makanan fast food:

1. Batasi Konsumsi *Fast Food*  
Misalnya mengonsumsi makanan cepat saji 1-2 kali dalam seminggu
2. Memilih menu yang sehat  
Salad, air mineral, telur rebus, dan makanan sehat lainnya
3. Mengimbangi dengan gaya hidup yang sehat  
Tidur cukup (6-8jam per hari), olahraga 30 menit(jalan kaki, lari), minum air putih 1L sehari
4. Memperhatikan kandungan gizi makanan  
Jika membeli makanan cepat saji seperti Snack(jajanan ringan) perhatikan kandungan gizinya pada kemasan
5. Memasak sendiri  
Memasak sendiri lebih hemat dan lebih sehat, serta kandungan gizi dari hasil memasak sendiri lebih tinggi dibandingkan makanan cepat saji
6. Jangan menjadikan makanan *fast food* sebagai pelarian emosi  
Jika sedang stres, bosan, putus cinta ataupun sedang marah, sebaiknya carilah pelampiasan yang lebih sehat seperti olahraga (gym,lari), ngobrol bareng temen, atau coba hobi baru lainnya.
7. Ingatlah dampak panjang dari makanan fast food  
Kalau ingin sehat, gampang malas, daya ingat kuat dan kesehatan tubuh tetap terjaga,ingat dampak bila memakan makanan Fast Food bila berkepanjangan. Dampak dari memakan makanan fast food secara berkepanjangan juga dapat meningkatkan dampak kesehatan yang buruk, seperti: kolesterol tinggi, berat badan naik,lemas, tidak fokus dalam belajar,suka ngantuk padal jam tidur normal, diabetes,dan penyakit lainnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alfiana, Friska, et al. "PREVENTIF JOURNAL ANALISIS FAKTOR PERILAKU TERHADAP KONSUMSI FAST FOOD PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HALU OLEO." *Preventif Journal*, vol. 2, no. 1, 2017, pp. 2620-3294, <https://doi.org/10.37887/epj>.
- Anak, Koalisi Nasional Penghapusan Eksploitasi Seksual Komersial. "Eksploitasi Seksual Komersial Anak Di Indonesia." *Medan, Restu Printing Indonesia, Hal.57*, vol. 21, no. 1, 2008, pp. 33-54, <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>.
- Fitri Adriani, et al. "Studi Pengetahuan Mahasiswa Tentang Dampak Makanan Cepat Saji Di Universitas Almarisah Madani." *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, vol. 8, no. 2, Dec. 2024, pp.

83-90, <https://doi.org/10.57214/jusika.v8i2.688>.

Laksono, Rizky Agung, et al. "Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Pada Mahasiswa Program Studi 'X' Perguruan Tinggi 'Y.'" *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, vol. 14, no. 1, 2022, pp. 35-39, <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>.

Prananingrum, Kinasih. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Masa Pandemi Covid-19*. 2021, p. 18.

Yuliana, Anggi Indah, et al. "Edukasi Kesehatan : Bahaya Konsumsi Fast Food Pada Mahasiswa Fakultas." *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 4, no. 2, 2023, pp. 64-67.

**LAMPIRAN**

(1) Daftar pertanyaan

1. Seberapa sering kamu mengonsumsi fast food dalam seminggu seperti indomie, dimsum, kentang goreng dll ?
2. Seberapa sering kamu mengonsumsi minuman bersoda ?
3. Apakah selama mengonsumsi makanan fast food dapat membuat daya tahan tubuhmu melemah dan merasakan lelah berlebihan ?
4. Apakah mengonsumsi fast food membuat naik berat badan kamu ?
5. Apakah Ketika mengonsumsi fast food pernah mengalami masalah pencernaan ?

(2) Link dokumentasi yang berisikan foto dan rekaman audio dan/ video

[https://drive.google.com/file/d/175Ln\\_FVUoCojumDiPtN7y4nh6bVhLJD3/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/175Ln_FVUoCojumDiPtN7y4nh6bVhLJD3/view?usp=drivesdk)

(3) Tabel yang menjelaskan siapa mengerjakan apa

<b>Nama</b>	<b>Tugas Pengerjaan</b>
Thessa Angelika Silaban	Latar belakang, Pembahasan, daftar isi
Nopeliana Br Tarigan	Pembahasan
Gok Maria Natalia Sitinjak	Saran dan Kesimpulan
Ibnu Akbar	Metode Metodologi
Jumpa Tuah Saragih	Membuat Tujuan

(4) Informasi/ tambahan lainnya (jika ada)