

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI
MAKANAN SIAP SAJI MAHASISWA KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS HALU OLEO****Nabil Al Mahmud¹, Ruslan Majid², Harleli³**nabilalmahmud140@gmail.com¹, ruslan.madjid@uho.ac.id², leli.har63@gmail.com³**Universitas Halu Oleo****ABSTRAK**

Konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa cenderung meningkat akibat gaya hidup modern, kemudahan akses, dan tingginya aktivitas akademik. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan sehingga perlu diketahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan siap saji, khususnya pada mahasiswa kesehatan yang diharapkan memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan, uang saku, dan tingkat stres akademik dengan konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Penelitian menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 959 mahasiswa angkatan 2023–2025, dengan sampel sebanyak 283 responden yang dipilih menggunakan proportional stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Chi-Square pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan konsumsi makanan siap saji ($p < 0,05$), terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku dengan konsumsi makanan siap saji ($p < 0,05$), serta terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan konsumsi makanan siap saji ($p < 0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengetahuan, uang saku, dan tingkat stres akademik merupakan faktor yang berhubungan dengan konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi gizi, pengelolaan keuangan, serta manajemen stres sebagai strategi untuk mendorong terbentuknya perilaku konsumsi yang lebih sehat di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: Konsumsi Makanan Siap Saji, Pengetahuan, Uang Saku, Stres Akademik, Mahasiswa.

ABSTRACT

Fast-food consumption among university students has continued to increase due to modern lifestyles, easy accessibility, and demanding academic activities. This condition may increase the risk of various health problems, making it important to identify the factors associated with fast-food consumption behavior, particularly among public health students who are expected to possess better nutritional knowledge. This study aimed to analyze the associations between nutritional knowledge, allowance, and academic stress levels with fast-food consumption among Public Health students at Halu Oleo University. This study employed a quantitative analytical design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 959 students from the 2023–2025 cohorts, with a sample of 283 respondents selected using proportional stratified random sampling. Data were collected using a structured questionnaire and analyzed using the Chi-square test at a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$). The results showed significant associations between nutritional knowledge and fast-food consumption ($p < 0.05$), allowance and fast-food consumption ($p < 0.05$), and academic stress levels and fast-food consumption ($p < 0.05$). This study concludes that nutritional knowledge, allowance, and academic stress are factors associated with fast-food consumption among Public Health students at Halu Oleo University. Therefore, nutrition education, financial management, and stress management interventions are needed to promote healthier dietary behaviors among university students.

Keywords: Fast-Food Consumption, Nutritional Knowledge, Allowance, Academic Stress, University Students.

PENDAHULUAN

Perkembangan globalisasi dan modernisasi telah membawa perubahan signifikan terhadap gaya hidup masyarakat, termasuk dalam pola konsumsi makanan. Aktivitas yang padat dan keterbatasan waktu mendorong masyarakat, khususnya mahasiswa, untuk memilih makanan yang praktis dan mudah diperoleh, seperti makanan siap saji. Kondisi ini menyebabkan meningkatnya konsumsi makanan siap saji di berbagai kalangan (Husna & Wisnueardani, 2025).

Secara global, permasalahan gizi masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang penting. Data dari World Health Organization (WHO), 2025 menunjukkan bahwa sekitar 2,5 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan dan lebih dari 890 juta orang mengalami obesitas. Selain itu, laporan dari Food and Agriculture Organization (FAO), 2025 juga menunjukkan adanya peningkatan konsumsi makanan tinggi energi dan rendah zat gizi di berbagai negara sebagai bagian dari perubahan sistem pangan global. Kondisi ini menunjukkan adanya pergeseran pola konsumsi masyarakat yang cenderung mengarah pada makanan tinggi energi namun rendah nilai gizi.

Di Indonesia, masalah gizi ganda juga masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi obesitas pada penduduk dewasa mencapai 23,4%, sedangkan obesitas sentral sebesar 36,8% pada penduduk usia ≥ 15 tahun. Pada kelompok usia anak 5–12 tahun, prevalensi overweight sebesar 10,8% dan obesitas sebesar 9,2%. Sementara

itu, di Provinsi Sulawesi Tenggara, SKI tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dewasa dengan status gizi kurus mencapai 7,2%, overweight sebesar 15,2%, dan obesitas sebesar 20,6%. Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan pola konsumsi masyarakat, terutama meningkatnya konsumsi makanan siap saji dan makanan tinggi kalori, turut berkontribusi terhadap meningkatnya masalah status gizi di Indonesia. Kelompok remaja akhir hingga mahasiswa yang umumnya berada pada rentang usia 18–24 tahun menjadi salah satu kelompok yang rentan mengonsumsi makanan siap saji karena dipengaruhi gaya hidup modern, aktivitas akademik yang padat, faktor kepraktisan, serta pengaruh lingkungan sosial, sehingga berisiko mengalami masalah gizi dan gangguan kesehatan di masa mendatang (Fitri Adriani dkk., 2024)

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengonsumsi makanan siap saji akibat pengaruh gaya hidup modern dan tingginya aktivitas akademik. Makanan siap saji cenderung dipilih karena praktis, mudah diperoleh, serta mampu menghemat waktu di tengah kesibukan perkuliahan. Selain itu, keberadaan restoran siap saji di sekitar lingkungan kampus, pengaruh teman sebaya, serta promosi melalui media sosial turut meningkatkan minat mahasiswa dalam mengonsumsi makanan siap saji. Makanan tersebut juga dinilai memiliki rasa yang menarik, harga yang relatif terjangkau, dan sesuai dengan pola hidup mahasiswa yang serba cepat dan instan. Meskipun sebagian besar mahasiswa telah mengetahui dampak negatif makanan cepat saji terhadap kesehatan, tingkat konsumsi tetap tinggi karena dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan sosial, uang saku, dan kemudahan akses terhadap makanan cepat saji. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, tetapi juga oleh perubahan pola hidup dan budaya konsumtif di kalangan remaja akhir dan mahasiswa (Sulistyowati dkk., 2026).

Universitas Halu Oleo merupakan salah satu perguruan tinggi dengan lingkungan kampus yang berada di Kota Kendari yang dipadati oleh gerai makanan siap saji, UMKM kuliner, kafe modern, serta food court yang menjadi pusat aktivitas mahasiswa. Kawasan sekitar kampus juga didominasi oleh perumahan dan indekos mahasiswa sehingga memudahkan akses terhadap berbagai jenis makanan praktis dan cepat saji. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa sangat dekat dengan paparan makanan siap saji dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian (Tiara Mendila dkk., 2025) yang menyebutkan bahwa lingkungan kampus menjadi area strategis konsumsi makanan siap saji karena mahasiswa memiliki aktivitas akademik dan organisasi yang padat sehingga cenderung memilih makanan yang praktis, mudah diperoleh, dan terjangkau, ditambah banyaknya kedai makanan siap saji di sekitar kampus yang semakin meningkatkan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa.

Fakultas Kesehatan Masyarakat merupakan salah satu institusi pendidikan yang berperan dalam mencetak sumber daya manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan masyarakat. Mahasiswa Kesehatan Masyarakat diharapkan mampu menjadi agen perubahan dalam menerapkan serta mengedukasi masyarakat mengenai pola hidup sehat, termasuk dalam menjaga pola konsumsi makanan yang bergizi dan seimbang. Namun, perkembangan globalisasi, modernisasi, serta perubahan gaya hidup saat ini menyebabkan mahasiswa cenderung memilih makanan yang praktis dan mudah diperoleh, seperti makanan siap saji atau fast food. Kesibukan aktivitas akademik, organisasi, serta keterbatasan waktu menjadi faktor yang mendorong mahasiswa lebih sering mengonsumsi makanan siap saji. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nitra Amanda dkk., 2025) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki frekuensi konsumsi fast food kategori sedang hingga tinggi meskipun memiliki pengetahuan yang cukup mengenai dampak makanan siap saji terhadap kesehatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan kesehatan yang dimiliki mahasiswa belum sepenuhnya mampu memengaruhi perilaku konsumsi sehari-hari, sehingga penelitian mengenai konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa kesehatan masyarakat penting dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi pola konsumsi tersebut serta dampaknya terhadap kesehatan mahasiswa.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, diperoleh hasil bahwa sekitar 80% responden mengonsumsi makanan siap saji lebih dari dua kali dalam seminggu, dengan jenis makanan yang dominan berupa mi instan, gorengan, dan makanan kemasan. Selain itu, ditemukan bahwa beberapa mahasiswa mengalami kelebihan berat badan hingga obesitas berdasarkan pengamatan awal. Namun, data ini masih bersifat terbatas sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan hubungan antara konsumsi makanan siap saji dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya..

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat pengetahuan gizi, uang saku, serta stres akademik. Mahasiswa dengan tingkat stres tinggi cenderung memilih makanan praktis sebagai bentuk coping mechanism (Fadilah dkk., 2024). Selain itu, mahasiswa dengan uang saku tinggi memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengonsumsi makanan siap saji. (Azzahra dkk., 2025)

Meskipun telah banyak penelitian mengenai konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa, penelitian yang secara khusus menganalisis hubungan tingkat pengetahuan, uang saku, dan stres akademik terhadap konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa

Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo masih terbatas. Selain itu, mahasiswa kesehatan masyarakat seharusnya memiliki pengetahuan kesehatan yang lebih baik dibandingkan mahasiswa umum, namun perilaku konsumsi makanan siap saji masih tinggi. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku konsumsi yang perlu diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, terlihat adanya kesenjangan antara pengetahuan mahasiswa kesehatan dengan perilaku konsumsi yang masih kurang sehat. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis faktor yang berhubungan dengan konsumsi makanan siap saji mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik menggunakan pendekatan cross-sectional (potong lintang). Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen, yaitu tingkat pengetahuan gizi, uang saku, dan tingkat stres akademik, dengan variabel dependen yaitu konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo (FKM UHO). Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo (FKM UHO) secara struktural berdiri sebagai fakultas berdasarkan Permendikbud RI Nomor: 149 Tahun 2014 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Halu Oleo. Saat ini, Jurusan Kesehatan Masyarakat FKM UHO dengan Program Studi Kesehatan Masyarakat telah memiliki lima peminatan dan 1 program studi, yaitu (1) Administrasi dan Kebijakan Kesehatan; (2) Kesehatan Lingkungan dan Keselamatan Kerja; (3) Epidemiologi, (4) Promosi Kesehatan, (5) Kesehatan Lingkungan, dan (6) Prodi Gizi.

Jumlah keseluruhan mahasiswa aktif Kesehatan Masyarakat mulai dari angkatan 2023 sampai 2025 adalah 959 orang. Mahasiswa Kesehatan Universitas Halu Oleo merupakan peserta didik yang menempuh pendidikan tinggi di bidang kesehatan masyarakat dengan tujuan memperoleh kompetensi dalam upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Selama masa perkuliahan, mahasiswa mengikuti berbagai kegiatan akademik dan non-akademik seperti perkuliahan, praktikum laboratorium, penelitian, praktik lapangan, seminar, dan organisasi kemahasiswaan. Beragam aktivitas tersebut bertujuan untuk membentuk lulusan yang memiliki kemampuan berpikir kritis, menganalisis masalah kesehatan, serta menyusun solusi berbasis ilmu pengetahuan.

Padatnya aktivitas akademik dan non-akademik menyebabkan mahasiswa dituntut untuk mampu mengatur waktu, keuangan, dan pola hidup sehari-hari termasuk dalam menentukan pilihan makanan. Dalam kondisi tertentu, makanan siap saji menjadi salah satu alternatif karena mudah diperoleh, praktis, dan menghemat waktu. Perilaku konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti besarnya uang saku yang menentukan daya beli, tingkat pengetahuan mengenai gizi dan dampak konsumsi makanan siap saji, serta tingkat stres yang timbul akibat tuntutan akademik maupun aktivitas lainnya.

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Karakteristik responden digunakan untuk mengetahui keberagaman responden mulai dari usia, jenis kelamin, dan status tempat tinggal. Hal tersebut digunakan untuk

memberikan gambaran mengenai kondisi responden agar sesuai dengan tujuan penelitian. Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut di bawah ini :

Tabel 1 Karakteristik Responden Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
Jenis Kelamin :		
Laki-laki	52	18,4 %
Perempuan	231	81,6 %
Usia (Tahun) :		
17-18 Tahun	46	16,3 %
19-20 Tahun	181	64,0 %
21-22 Tahun	56	19,8 %
Total	283	100%

Data Primer : 2026

Hasil analisis karakteristik responden pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan dengan presentase 81,6 % dan mayoritas usia responden dalam penelitian ini adalah remaja dengan usia 19-20 tahun dengan presentase 63,6 %.

Analisis Univariat

a. Pola Konsumsi Makanan Siap Saji

Pola Konsumsi Makanan Siap Saji adalah gambaran kebiasaan mahasiswa dalam mengonsumsi makanan siap saji yang diukur berdasarkan frekuensi konsumsi makanan siap saji selama satu bulan terakhir. Distribusi responden berdasarkan konsumsi makanan siap saji mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan konsumsi makanan siap saji mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

No.	Frekuensi Konsumsi	Jumlah	Presentase (%)
1.	Jarang	102	36 %
2.	Sering	181	64 %
Total		283	100%

Sumber : Data Primer, 2026

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki frekuensi konsumsi makanan siap saji dalam kategori sering. Dari total 283 responden, sebanyak 181 mahasiswa (64%) mengonsumsi makanan siap saji dengan frekuensi sering, sedangkan 102 mahasiswa (36%) berada pada kategori jarang mengonsumsi makanan siap saji. Hal ini menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo cenderung tinggi, karena lebih dari setengah jumlah responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji secara sering.

b. Pengetahuan

Pengetahuan adalah tingkat pemahaman mahasiswa tentang gizi yang meliputi gizi seimbang, pengaruh makanan siap saji terhadap kesehatan, dan informasi gizi dasar. Distribusi responden pada pengetahuan mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Distribusi responden berdasarkan pengetahuan mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

No.	Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
1.	Kurang	19	6,7%
2.	Cukup	264	93,3%
Total		283	100%

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik. Dari total 283 responden, sebanyak 264 mahasiswa (93,3%) memiliki pengetahuan yang cukup, dan sebanyak 19 mahasiswa (6,7 %) memiliki pengetahuan yang kurang.

c. Uang Saku

Uang saku adalah jumlah uang yang diterima mahasiswa dari orang tua atau sumber lain dalam periode tertentu yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, termasuk konsumsi makanan. Distribusi uang saku responden pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4 Distribusi uang saku responden pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

No.	Uang Saku	Jumlah	Presentase (%)
1.	Kurang	137	48,4%
2.	Cukup	146	51,6%
Total		283	100%

Sumber: Dat Primer, 2026

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari total 283 responden, sebagian besar mahasiswa memiliki uang saku dalam kategori cukup. Sebanyak 146 mahasiswa (51,6%) memiliki uang saku dengan kategori cukup, sedangkan sebanyak 137 mahasiswa (48,4%) memiliki uang saku dalam kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa yang memiliki uang saku cukup sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki uang saku kurang. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan finansial yang relatif memadai untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, termasuk kebutuhan konsumsi makanan selama menjalani aktivitas perkuliahan.

d. Tingkat Stres

Tingkat stres adalah persepsi mahasiswa terhadap tekanan psikologis yang dialami selama satu bulan terakhir, yang berhubungan dengan kondisi akademik maupun kehidupan sehari-hari dan berpotensi memengaruhi perilaku konsumsi makanan siap saji. Distribusi responden pada tingkat stres mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5 Distribusi responden pada tingkat stres mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

No.	Tingkat Stres	Jumlah	Presentase (%)
1.	Stres Ringan	11	3,9%
2.	Stres Sedang	112	39,6%
3.	Stres Berat	160	56,5%
Total		283	100%

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres dalam kategori stres berat. Dari total 283 responden, sebanyak 160 mahasiswa (56,5%) mengalami stres berat, sebanyak 112 mahasiswa (39,6%) mengalami stres sedang, dan sebanyak 11 mahasiswa (3,9%) mengalami stres ringan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo berada pada tingkat stres berat. Tingginya tingkat stres yang dialami mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tuntutan akademik yang tinggi, beban tugas perkuliahan, tekanan dalam menyelesaikan studi, manajemen waktu yang kurang optimal, serta faktor lingkungan sosial maupun kondisi pribadi mahasiswa.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini mencakup analisis hubungan konsumsi makanan siap saji dengan pengetahuan, uang saku, dan tingkat stres mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Adapun analisis bivariat adalah sebagai berikut :

Hubungan Pengetahuan Dengan Konsumsi Makanan Siap Saji Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Berdasarkan hasil analisis bivariat yang dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan konsumsi makanan siap saji mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6 Hubungan pengetahuan dengan konsumsi makanan siap saji mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Pengetahuan	Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji				Total		<i>P-value</i>
	Jarang		Sering		N	%	
	n	%	n	%			
Kurang	4	21,1%	15	78,9%	19	100%	0,285
Cukup	98	37,1%	166	62,9%	264	100%	
Total	102	36%	181	64%	283	100%	

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4.6, dari 19 mahasiswa dengan kategori pengetahuan yang kurang sebanyak 4 orang (21,1%) jarang mengonsumsi makanan siap saji dan 15 orang (78,9%) sering mengonsumsi makanan siap saji. Sementara itu, dari 264 mahasiswa dengan kategori pengetahuan yang cukup sebanyak 98 orang (37,1%) jarang mengonsumsi makanan siap saji dan 166 orang (62,9%) sering mengonsumsi makanan siap saji.

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value = 0,285 sebesar ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan tidak berhubungan secara signifikan dengan perilaku konsumsi makanan siap saji pada responden penelitian ini.

Hubungan Uang Saku Dengan Konsumsi Makanan Siap Saji Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Berdasarkan hasil analisis bivariat yang dilakukan untuk mengetahui hubungan uang saku dengan konsumsi makanan siap saji mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7 Hubungan uang saku dengan konsumsi makanan siap saji mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Uang Saku	Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji				Total		<i>P-value</i>
	Jarang		Sering		N	%	
	n	%	n	%			
Kurang	97	70,8%	40	29,2%	137	100%	0,000
Cukup	5	3,4%	141	96,6%	146	100%	
Total	102	36%	181	64%	283	100%	

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 7, dari 137 mahasiswa dengan kategori uang saku kurang, sebanyak 97 orang (70,8%) jarang mengonsumsi makanan siap saji dan 40 orang (29,2%) sering mengonsumsi makanan siap saji. Sementara itu, dari 146 mahasiswa dengan kategori uang saku cukup, sebanyak 5 orang (3,4%) jarang mengonsumsi makanan siap saji dan 141 orang (96,6%) sering mengonsumsi makanan siap saji.

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ sebesar ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku dengan konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa uang saku berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan siap saji pada responden penelitian.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Konsumsi Makanan Siap Saji Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Berdasarkan hasil analisis bivariat yang dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan konsumsi makanan siap saji mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8 Hubungan tingkat stres dengan konsumsi makanan siap saji mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Tingkat Stres	Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji				Total		<i>P- value</i>
	Jarang		Sering		N	%	
	n	%	n	%			
Stres Ringan	3	27,3%	8	72,7%	11	100%	0,825
Stres Sedang	41	36,6%	71	63,4%	112	100%	
Stres Berat	58	36,3%	102	63,8%	160	100%	
Total	102	36%	181	64%	283	100%	

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 8, dari 11 mahasiswa dengan tingkat stres ringan, sebanyak 3 orang (27,3%) jarang mengonsumsi makanan siap saji dan 8 orang (72,7%) sering mengonsumsi makanan siap saji. Pada 112 mahasiswa dengan tingkat stres sedang, sebanyak 41 orang (36,6%) jarang dan 71 orang (63,4%) sering mengonsumsi makanan siap saji. Sementara itu, dari 160 mahasiswa dengan tingkat stres berat, sebanyak 58 orang (36,3%) jarang dan 102 orang (63,8%) sering mengonsumsi makanan siap saji.

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,825$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres tidak berhubungan secara signifikan dengan perilaku konsumsi makanan siap saji pada responden.

Pembahasan

Hubungan Pengetahuan Dengan Konsumsi Makanan Siap Saji Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam pembentukan perilaku kesehatan seseorang. Pengetahuan diperoleh melalui proses pembelajaran, pengalaman, serta informasi yang diterima individu sehingga dapat menjadi dasar dalam memahami suatu objek dan menentukan tindakan yang akan dilakukan. Dalam konteks kesehatan masyarakat, pengetahuan berfungsi sebagai dasar kognitif yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan terkait perilaku kesehatan, termasuk dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pendidikan, pengalaman, lingkungan, dan akses terhadap informasi kesehatan. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat meningkatkan kesadaran individu untuk menerapkan perilaku hidup sehat, meskipun perubahan perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan semata, tetapi juga oleh faktor-faktor lain yang mendukung terbentuknya perilaku tersebut (Kartika & Asy'ari, 2024)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan konsumsi makanan siap saji. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong cukup mengenai makanan siap saji. Namun, pengetahuan yang dimiliki responden belum sepenuhnya tercermin dalam perilaku konsumsi makanan siap saji. Hal ini terlihat dari hasil penelitian bahwa sebesar 62,9% responden dengan tingkat pengetahuan cukup masih sering mengonsumsi makanan siap saji dibandingkan dengan responden yang jarang mengonsumsi makanan siap saji. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang telah memiliki pemahaman mengenai dampak negatif konsumsi makanan siap saji belum sepenuhnya menerapkan pengetahuan tersebut dalam perilaku makan sehari-hari..

Tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi makanan siap saji dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan perilaku konsumsi seseorang. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 283 responden terdapat 191 responden yang mengonsumsi makanan siap saji hampir setiap hari. Jenis makanan siap saji yang banyak dikonsumsi oleh responden meliputi ayam goreng tepung/ayam geprek, gorengan, minuman kopi instan, dan siomay. Tingginya konsumsi makanan siap saji tersebut menunjukkan bahwa makanan praktis masih menjadi bagian dari pola konsumsi mahasiswa, meskipun sebagian besar responden telah mengetahui bahwa konsumsi makanan siap saji secara berlebihan dapat memberikan dampak kurang baik bagi kesehatan.

Fenomena tersebut dapat terjadi karena mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki aktivitas akademik cukup padat sehingga cenderung memilih makanan yang praktis, mudah diperoleh, dan dapat dikonsumsi dalam waktu singkat. Selain itu, ketersediaan makanan siap saji yang cukup banyak di sekitar lingkungan kampus maupun tempat tinggal mahasiswa menjadi faktor yang mempermudah seseorang untuk mengonsumsi makanan tersebut. Faktor lain seperti harga yang relatif terjangkau, cita rasa yang sesuai dengan selera mahasiswa, promosi makanan melalui media sosial, serta pengaruh teman sebaya juga dapat memengaruhi keputusan seseorang dalam memilih makanan siap saji.

Berdasarkan teori Lawrence Green melalui model PRECEDE–PROCEED, perilaku kesehatan dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu faktor predisposisi (predisposing factors), faktor pemungkin (enabling factors), dan faktor penguat (reinforcing factors). Pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang memberikan dasar bagi individu dalam memahami suatu perilaku kesehatan. Akan tetapi, pengetahuan tidak selalu secara langsung menyebabkan perubahan perilaku. Pada penelitian ini, mahasiswa telah memiliki faktor predisposisi berupa pengetahuan mengenai makanan siap saji, tetapi faktor pemungkin dan faktor penguat diduga lebih dominan dalam memengaruhi perilaku konsumsi. Faktor pemungkin seperti kemudahan memperoleh makanan siap saji, keterbatasan waktu, serta harga yang sesuai dengan kemampuan mahasiswa dapat menyebabkan perilaku konsumsi tersebut tetap dilakukan. Sementara itu, faktor penguat seperti kebiasaan makan bersama teman, lingkungan sosial, dan tren makanan modern dapat mempertahankan kebiasaan konsumsi makanan siap saji (Malinda, 2024).

Berdasarkan teori tersebut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo telah memiliki faktor predisposisi berupa tingkat pengetahuan yang baik mengenai makanan siap saji. Akan tetapi, faktor pemungkin dan faktor penguat diduga lebih dominan dalam memengaruhi perilaku konsumsi makanan siap saji. Mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki aktivitas akademik cukup padat

sehingga sering memilih makanan yang praktis, mudah diperoleh, dan dapat disajikan dalam waktu singkat. Oleh karena itu, meskipun memahami bahwa makanan siap saji umumnya mengandung energi, lemak, gula, dan natrium yang tinggi, sebagian mahasiswa tetap memilih mengonsumsinya karena alasan efisiensi waktu, kemudahan akses, dan kepraktisan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sulistyowati dkk., 2026) mengenai *Fast Food Consumption Habits in Students: A Correlational Study* yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan faktor internal individu, sedangkan perilaku konsumsi makanan juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti pengaruh teman sebaya, iklan makanan, kebiasaan keluarga, serta kemudahan memperoleh makanan siap saji. Selain itu, alasan utama seseorang memilih makanan siap saji adalah karena praktis, mudah diperoleh, memiliki cita rasa yang disukai, dan sesuai dengan gaya hidup modern. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan saja belum cukup untuk mengubah perilaku konsumsi apabila tidak disertai dengan perubahan lingkungan yang mendukung perilaku makan sehat.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Meskipun mahasiswa telah memiliki tingkat pengetahuan yang cukup mengenai makanan siap saji, perilaku konsumsi masih dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti lingkungan, akses makanan, kebiasaan, dan gaya hidup. Oleh karena itu, upaya peningkatan perilaku konsumsi makanan sehat tidak cukup hanya melalui peningkatan pengetahuan, tetapi juga perlu didukung dengan lingkungan yang mendukung tersedianya pilihan makanan sehat serta pembentukan kebiasaan makan yang lebih baik.

Hubungan Uang Saku Dengan Konsumsi Makanan Siap Saji Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Uang saku merupakan sejumlah dana yang diterima seseorang untuk memenuhi berbagai kebutuhan sehari-hari, seperti kebutuhan pangan, sandang, tempat tinggal, maupun kebutuhan lainnya. Pada mahasiswa, uang saku umumnya berasal dari orang tua, keluarga, beasiswa, atau pendapatan yang diperoleh dari pekerjaan sampingan. Besarnya uang saku mencerminkan kemampuan ekonomi seseorang dalam memenuhi kebutuhan sehingga dapat memengaruhi daya beli dan pola konsumsi individu (Hazizah & Susilo, 2024). Sejalan dengan itu, (Saechu & Syifa, 2024) menjelaskan bahwa uang saku tidak hanya berfungsi sebagai sumber pembiayaan kebutuhan sehari-hari, tetapi juga berperan dalam membentuk perilaku konsumsi mahasiswa. Semakin besar jumlah uang saku yang dimiliki, semakin besar pula peluang mahasiswa untuk melakukan konsumsi sesuai dengan kebutuhan maupun preferensi pribadinya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku dengan konsumsi makanan siap saji. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan kategori uang saku kurang sebagian besar memiliki kebiasaan konsumsi makanan siap saji kategori jarang, yaitu sebanyak 97 orang (70,8%). Sebaliknya, responden dengan kategori uang saku cukup sebagian besar memiliki kebiasaan konsumsi makanan siap saji kategori sering, yaitu sebanyak 141 orang (96,6%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin besar uang saku yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk mengonsumsi makanan siap saji.

Hubungan tersebut menunjukkan bahwa uang saku merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam membeli makanan. Mahasiswa yang memiliki uang saku lebih besar cenderung memiliki daya beli yang lebih tinggi sehingga lebih mudah membeli makanan siap saji yang tersedia di sekitar lingkungan kampus maupun melalui layanan pemesanan makanan secara daring. Selain itu, mahasiswa dengan uang saku yang cukup memiliki keleluasaan untuk membeli makanan berdasarkan keinginan, bukan hanya berdasarkan kebutuhan, sehingga makanan siap saji menjadi salah satu pilihan yang sering dikonsumsi karena praktis, mudah diperoleh, serta memiliki variasi menu yang beragam.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori perilaku konsumen yang menyatakan bahwa kemampuan finansial merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi keputusan konsumsi seseorang. Individu yang memiliki sumber daya ekonomi lebih besar akan memiliki kesempatan yang lebih luas untuk memenuhi kebutuhan maupun keinginannya. Dalam konteks mahasiswa, uang saku menjadi sumber pendapatan yang digunakan untuk memenuhi berbagai kebutuhan sehari-hari, termasuk menentukan jenis makanan yang akan dikonsumsi. Selain itu, teori konsumsi Keynes menjelaskan bahwa peningkatan pendapatan akan meningkatkan kecenderungan seseorang untuk melakukan konsumsi. Dengan demikian, semakin besar uang saku yang diterima mahasiswa, semakin besar pula peluang mahasiswa untuk membeli makanan siap saji sebagai salah satu pilihan konsumsi (Fitasari dkk., 2025).

Temuan penelitian ini juga didukung oleh kondisi lingkungan mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo yang memiliki akses yang mudah terhadap berbagai gerai makanan siap saji di sekitar kampus maupun tempat tinggal. Keberadaan rumah makan cepat saji, warung makan, kafe, dan layanan pesan antar makanan memberikan kemudahan bagi mahasiswa untuk memperoleh makanan siap saji kapan saja. Dengan dukungan uang saku yang mencukupi, mahasiswa memiliki kesempatan yang lebih besar untuk membeli makanan tersebut dibandingkan mahasiswa yang memiliki uang saku lebih rendah. Oleh karena itu, uang saku tidak hanya mencerminkan kemampuan ekonomi mahasiswa, tetapi juga menjadi faktor yang meningkatkan peluang konsumsi makanan siap saji apabila didukung oleh lingkungan yang menyediakan akses yang mudah terhadap makanan tersebut.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Umbu Zogara dkk., 2022) mengenai hubungan sosio ekonomi orang tua, uang saku, dan media sosial dengan perilaku konsumsi fast food pada remaja putri di Kota Kupang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara jumlah uang saku dengan konsumsi fast food dengan nilai $p\text{-value} = 0,034$. Responden yang memiliki uang saku lebih tinggi lebih banyak mengonsumsi fast food dibandingkan responden dengan uang saku lebih rendah. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin besar uang saku yang diterima seseorang, maka semakin mudah individu tersebut membeli makanan siap saji karena adanya peningkatan kemampuan daya beli.

Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa uang saku merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Mahasiswa yang memiliki uang saku lebih besar cenderung lebih sering mengonsumsi makanan siap saji karena memiliki kemampuan daya beli yang lebih tinggi serta kemudahan dalam mengakses berbagai pilihan makanan. Meskipun demikian, perilaku konsumsi makanan siap saji tidak hanya dipengaruhi oleh uang saku, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti tingkat pengetahuan, tingkat stres, pengaruh teman sebaya, preferensi makanan, serta kemudahan akses terhadap makanan siap saji. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai

pengelolaan uang saku dan pemilihan makanan bergizi agar mahasiswa mampu menggunakan uang saku secara bijaksana serta menerapkan pola konsumsi yang lebih sehat.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Konsumsi Makanan Siap Saji Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Stres merupakan respons psikologis dan fisiologis individu terhadap tekanan, tuntutan, atau perubahan lingkungan yang dipersepsikan melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Tingkat stres menggambarkan besarnya tekanan yang dialami individu, yang dapat memengaruhi kondisi emosional, kognitif, fisiologis, maupun perilaku. Pada mahasiswa, stres sering muncul akibat tuntutan akademik, tugas perkuliahan, ujian, masalah pribadi, maupun interaksi sosial. Secara teoritis, stres dapat memengaruhi perilaku makan melalui perubahan nafsu makan, baik berupa peningkatan maupun penurunan konsumsi makanan. Sebagian individu cenderung mengonsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan garam sebagai bentuk pelampiasan emosi (*emotional eating*), sedangkan sebagian lainnya justru mengalami penurunan nafsu makan. Oleh karena itu, hubungan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan dapat berbeda pada setiap individu, bergantung pada kemampuan dalam mengelola stres dan mekanisme koping yang dimiliki (Tasya Khaerunnisa dkk., 2025).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo dengan nilai $p\text{-value} = 0,825$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa tidak berhubungan secara signifikan dengan kebiasaan konsumsi makanan siap saji. Berdasarkan distribusi responden, mahasiswa dengan tingkat stres ringan, sedang, maupun berat sama-sama memiliki kecenderungan mengonsumsi makanan siap saji, namun proporsi tersebut relatif tidak berbeda sehingga tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun stres secara teoritis dapat memengaruhi perilaku makan, pada penelitian ini tingkat stres bukan merupakan faktor utama yang menentukan kebiasaan konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa.

Berdasarkan setiap indikator pada kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10), diketahui bahwa mahasiswa lebih sering mengalami stres yang berkaitan dengan persepsi bahwa berbagai situasi yang dihadapi berada di luar kendali mereka. Selain itu, responden juga cukup sering merasa gugup, tertekan, serta merasa bahwa berbagai kesulitan yang dihadapi menumpuk sehingga sulit diatasi. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa tekanan yang paling dominan dialami mahasiswa berasal dari tuntutan kehidupan akademik dan aktivitas sehari-hari yang dipersepsikan sulit dikendalikan. Namun demikian, tingginya persepsi terhadap tekanan tersebut tidak diikuti dengan peningkatan konsumsi makanan siap saji secara bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa mengalami stres, mereka tidak selalu menjadikan makanan siap saji sebagai mekanisme koping (*coping mechanism*). Dengan demikian, respons mahasiswa terhadap stres cenderung bervariasi, sehingga perubahan perilaku makan tidak terjadi secara konsisten pada seluruh responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Oktavia & Prasetya, 2022) dalam *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat* yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja ($p\text{-value} = 0,086$). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa konsumsi makanan siap saji tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi psikologis, tetapi juga oleh faktor lain seperti uang saku, tingkat pengetahuan, kebiasaan makan, serta kemudahan memperoleh makanan siap saji. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres bukan satu-satunya determinan yang memengaruhi perilaku konsumsi makanan, sehingga individu dengan tingkat stres yang berbeda dapat memiliki pola

konsumsi makanan siap saji yang relatif sama.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui Transactional Theory of Stress and Coping yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman. Teori ini menjelaskan bahwa stres tidak secara langsung menyebabkan perubahan perilaku, tetapi dipengaruhi oleh proses cognitive appraisal, yaitu penilaian individu terhadap situasi yang dihadapi, serta kemampuan dalam menerapkan strategi koping. Individu yang memiliki mekanisme koping adaptif cenderung mampu mengelola stres tanpa mengubah perilaku makannya. Sebaliknya, individu dengan mekanisme koping yang kurang adaptif dapat menunjukkan perubahan perilaku, seperti peningkatan atau penurunan konsumsi makanan. Oleh karena itu, tingkat stres yang sama belum tentu menghasilkan perilaku konsumsi makanan yang sama pada setiap individu. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui konsep perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa perilaku konsumsi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Konsumsi makanan siap saji tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis, tetapi juga oleh faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor pendorong, seperti pengetahuan gizi, uang saku, pengaruh teman sebaya, ketersediaan makanan, harga, cita rasa, serta kemudahan akses terhadap makanan siap saji (Adristi dkk., 2025).

Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres bukan merupakan faktor yang berhubungan dengan konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Meskipun secara teoritis stres dapat memengaruhi perilaku makan melalui perubahan nafsu makan atau mekanisme emotional eating, pada penelitian ini tingkat stres tidak terbukti berhubungan secara signifikan dengan konsumsi makanan siap saji. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa diduga lebih dipengaruhi oleh faktor lain, seperti tingkat pengetahuan gizi, uang saku, pengaruh teman sebaya, preferensi makanan, kebiasaan makan, serta kemudahan akses terhadap makanan siap saji. Oleh karena itu, upaya untuk mengurangi konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa tidak hanya berfokus pada pengelolaan tingkat stres, tetapi juga perlu disertai dengan peningkatan edukasi gizi, pembentukan kebiasaan makan yang sehat, serta penciptaan lingkungan yang mendukung pemilihan makanan bergizi.

Keterbatasan Penelitian

- a. Penelitian hanya dilakukan pada satu lokasi penelitian, yaitu mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, sehingga hasil penelitian belum tentu dapat menggambarkan kondisi mahasiswa di perguruan tinggi lain.
- b. Data penelitian diperoleh melalui kuesioner yang diisi sendiri oleh responden, sehingga jawaban yang diberikan sangat bergantung pada kejujuran dan pemahaman responden.
- c. Penelitian ini hanya meneliti beberapa faktor yang berhubungan dengan konsumsi makanan siap saji, sehingga masih terdapat faktor lain yang belum diteliti dan mungkin memengaruhi hasil penelitian.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Makanan Siap Saji Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku dengan konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan lebih memperhatikan pola konsumsi sehari-hari dengan membatasi frekuensi konsumsi makanan siap saji serta memilih makanan yang lebih bergizi seimbang. Selain itu, mahasiswa juga perlu mengelola uang saku secara bijaksana agar tidak lebih banyak dialokasikan untuk membeli makanan siap saji, serta menerapkan pola hidup sehat meskipun memiliki aktivitas akademik yang padat.

2. Bagi Institusi

Fakultas diharapkan dapat meningkatkan promosi kesehatan melalui edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat, penyuluhan gizi, maupun kampanye konsumsi makanan bergizi seimbang. Selain itu, fakultas dapat mendukung terciptanya lingkungan kampus yang lebih sehat dengan mendorong tersedianya pilihan makanan bergizi di lingkungan kampus.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi konsumsi makanan siap saji, seperti pengaruh teman sebaya, gaya hidup, aktivitas fisik, kualitas tidur, kebiasaan makan, kemudahan akses makanan, maupun pengaruh media sosial. Penelitian juga dapat dilakukan pada populasi yang lebih luas dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi makanan siap saji.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, D., & Asaf, S. (2021). Upaya Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia. *Jurnal Cakrawarti*, 02(02).
- Adristi, N. M., Khoirun Nisa Alfitri, & Agil Dhiemitra Aulia Dewi. (2025). Hubungan Tingkat Stress dan Kualitas Tidur dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji di Yogyakarta. *Jurnal Riset Sains dan Kesehatan Indonesia*, 2(6), 224–236.
- Aisah, A., & Havis, A. (2023). Edukasi Pedoman Gizi Seimbang dan Implementasi Isi Piring Makanku pada Siswa SMP Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 111. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.456>
- Al Jauziyah, S. S., Nuryanto, Tsani, A. F. A., & Puwanti, R. (2021). Pengetahuan Gizi dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal Of Nutrition College*.
- Alifia, W. F. (2025). Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN 1 Jakarta. *STIKes RSPAD Gatot Subroto*.
- Assah, D. N., & Nurlailah. (2022). Pengaruh Uang Saku dan Gaya Hidup terhadap Minat Menabung (Studi pada Siswa SMA Bala Keselamatan Kalawara) The Effect of Pocket Money and Lifestyle on Saving Interests (Study on Kalawara Salvation Army High School Students). *Jurnal Kolaboratif Sains*, 05.
- Asshar, B., Khoirunnisa, D. U., Hardhana, E. W., Novitasari, I. K., Paramita, K. P., Himawan, L. P. J., Ariyanti, N. K., Akbar, N. A., & Aulia, N. A. (2024). Hubungan Konsumerisme Makanan Cepat Saji terhadap Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Program Studi Gizi Angkatan 2023. *Jurnal Angka*, 1(2), 371–383. <http://jurnalilmiah.org/jurnal/index.php/angka>

- Azahra, R. C., Defitrika, F., & Ardaninggar, A. (2025). Pengaruh pola Konsumsi Cepat Saji terhadap Kesehatan Kardiovaskular pada Remaja. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 5(1), 291–298. <https://doi.org/10.54297/seduj.v5i1.11110>
- Azzahra, I. L., Muwahhidah, M., & Hidayati, L. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Jumlah Uang Saku dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(1), 8–16. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v9i1.2060>
- Buntardi, M. A., & Karjadidjaja, I. (2023). Gambaran Pengetahuan Gizi pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumagara. *JKKT Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanagara*, 2(1). <https://doi.org/10.3390/healthcare100917>
- Caesarasasti, V. R. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Akses Sarana Terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2021 Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Carissa, D., & Ekawatiningsih, P. (2024). Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa S1 DAN D4 Tata Boga Fakultas Teknik Angkatan 2020 Universitas Negeri Yogyakarta. *Journal of Culinary Technology and Education (JCTE)*, 1(1), 42–49.
- Citra Dewi Anggraini, Amalina Rizma, Siska Pratiwi, & Herviana Herviana. (2025). Analyzing the Correlation Between Attitudes Toward Fast Food and its Consumption Frequency Among Young Adults in Indonesia. *International Journal Of Health Science*, 5(1), 203–208. <https://doi.org/10.55606/ijhs.v5i1.5752>
- Dian Zahwa Oktaviani, & Marsofiyati Marsofiyati. (2024). Pengaruh Beban Tugas Akademik dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Burnout Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran. *Harmoni Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 322–336. <https://doi.org/10.62383/hardik.v2i1.1102>
- Efendi, H. N., Laili, A. N., & Fairosi, M. (2025). Dampak Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Metabolik Mahasiswa Di Era Food Delivery Online. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 3(2), 706–714. <https://doi.org/10.61722/jssr.v3i2.6292>
- Fadilah, N., Muniroh, L., & Zulkarnain, S. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3).
- Fitasari, Y., Faizah, I., Yunarti, Y., Ekonomi dan Bisnis Islam, F., & Jurai Siwo Lampung, U. (2025). Uang Saku Dan Gaya Hidup : Perilaku Konsumtif Mahasiswa Dengan Konformitas Teman Sebaya Sebagai Variabel Moderasi. *JIMEA, Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, dan Akuntansi)*, 9(2), 2025.
- Fitri Adriani, Lilis Suryani, Musfira Dahlan, Ningsi Angraeni, & Miranty S. (2024). Studi Pengetahuan Mahasiswa Tentang Dampak Makanan Cepat Saji di Universitas Almarisah Madani. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 8(2), 83–90. <https://doi.org/10.57214/jusika.v8i2.688>
- Food and Agriculture Organization (FAO). (2025, Juli 30). FAO Regional Office for Africa. <https://www.fao.org/africa/en>
- Hanum, N. F., & Ramadhani, S. I. (2024). Pengaruh Jumlah Uang Saku Pada Keputusan Konsumsi Makanan Cepat Saji Di Kalangan Mahasiswa Ketintang. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2, 3031–5220. <https://doi.org/10.62281>
- Hazizah, I. N., & Susilo, J. (2024). Pengaruh Gaya Hidup Hedonis Dan Uang Saku Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Ekonomi Syariah Perspektif Maqashid Syariah. Dalam *Jurnal Ekonomi Syariah Mulawarman (JESM)* (Vol. 3, Nomor 4).
- Husna, M., & Wisnueardani, R. W. (2025). Pola Konsumsi Makanan Siap Saji Dan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 47–55.
- Kartika, I., & Asy'ari, N. H. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Flour Albus Di Akademi X Kota Tangerang. *Midwife Care Journal (MICARE)*, 1(2). <https://ejournal.univbhaktiasih.ac.id/index.php/micare>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 Dalam Angka Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khamid, A. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Perilaku Remaja dalam Pencegahan Infeksi

- Saluran Kemih di MTS Negeri 24 Jakarta. *Jurnal Antara Kebidanan*, 5.
- Kristanti, M., Nugrohowati, N., Harjono, Y., & Fairuz, N. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap Remaja Dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Di Kota Depok Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(01), 44–49.
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). The Impacts of Fast Food on Health of “X” Undergraduate Student Program of University “Y.” Dalam *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* (Vol. 14).
- Malinda, R. (2024). Implementasi Model PRECEDE-PROCEED dalam Promosi Kesehatan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS). *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 128–133. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v2i4.526>
- Melpita, M. R., Faridah, A., Yuliana, & Holinesti, R. (2025). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Mahasiswa IKK Tata Boga UNP. *Jurnal Sains Boga*, 8(1), 20–28. <https://doi.org/10.21009/jsb.008.1.03>
- Nitra Amanda, K., Septiyani, & Muthhalib, U. N. (2025). Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Fast Food Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Dalam *Window of Public Health Journal* (Vol. 6, Nomor 6).
- Nuramalia, S. A. R., & Sumarmi, S. (2024). Relationship between Academic Stress Level with Eating Behavior in Undergraduate Students of Faculty of Public Health Airlangga University. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 192–199. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.192-199>
- Nurfitriah, W. O. A. (2025). Faktor yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. *Universitas Halu Oleo*.
- Oktavia, A. D., & Prasetya, G. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Pada Remaja Di SMAN 3 Tambun Selatan Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 130–137. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3525>
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, Mustar, Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Tompunu, M. R. G., Sitanggang, Y. F., & M, M. (2021). *Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan* (R. Watrionthos, Ed.; Edisi 1). Yayasan Kita Menulis.
- Pamelia, I. (2021). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal IKESMA*, 14.
- Pradiri, A. P., Hendriani, W., & Surjaningrum, E. R. (2021). Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(2), 79. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.79-89>
- Prakoso, I., Junadi, P., & Rusadi, R. A. (2025). Faktor – Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Keputusan Remaja Dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Di Indonesia : Scoping Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 6842–6854. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.44909>
- Putri, J., Afrilya, A., Ramba, H., Dari, F., & Suharyo, D. (2025). Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Terhadap Gaya Hidup Mahasiswa BPI. *Jurnal Psikologi*, 2(4), 10. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4309>
- Rahmadhani, A., Arfah, E. P. N., Alawiyyah, I., Ramadanti, S. A., & Lushinta, I. P. (2024). Pengaruh Uang Saku Bulanan terhadap Gaya Hidup dan Perilaku Konsumsi Makanan Tidak Sehat pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Ranggayuni, E., & Nuraini, N. (2021). Faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Makanan cepat Saji pada Mahasiswa di Institusi Kesehatan Helvetia Medan. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(3), 278. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i3.9977>
- Romadhona, H., Zulfairah, & Wala, G. N. (2023). Pengaruh Stres Psikologis dan Lingkungan Sosial terhadap Perilaku Adaptif. *JGSP (Jurnal Greenation Sosial dan Politik)*, 1. <https://doi.org/10.38035/jgsp.v1i3>
- Saechu, M. S., & Syifa, F. M. (2024). Efektifitas Zakat Dalam Mengembangkan Perekonomian Umat Dan Pengaruh Riba Terhadap Stabilitas Ekonomi Makro Di Indonesia. *AB-JOIEC: Al-Bahjah Journal of Islamic Economics*, 2(01), 1–11. <https://doi.org/10.61553/abjoiec.v2i01.72>
- Sinulingga, R. M. (2025). Pengaruh Media Edukasi Makanan Cepat Saji Terhadap Pengetahuan Pada Siswa Di SMP Negeri 3 Rokan IV Koto.
- Sulistiyowati, R., Astuti, A. D., Rikiy, R., Christyanni, Y., Utama, N. R., Aden, C., Kusfriadhi, M.

- K., Nusantara, D. C., & Melie, M. (2026a). Fast Food Consumption Habits in Students: A Correlational Study. *GHMJ (Global Health Management Journal)*, 9(1), 23–30. <https://doi.org/10.35898/ghmj-911144>
- Sulistiyowati, R., Astuti, A. D., Rikiy, R., Christyanni, Y., Utama, N. R., Aden, C., Kusfriad, M. K., Nusantara, D. C., & Melie, M. (2026b). Fast Food Consumption Habits in Students: A Correlational Study. *GHMJ (Global Health Management Journal)*, 9(1), 23–30. <https://doi.org/10.35898/ghmj-911144>
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., & Nadzifah, Z. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI : Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 166.
- Susilawati, R., Pratiwi, F., & Adhisty, Y. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenorhoe Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Disminorhoe Di Kelas XI SMA N 2 Banguntapan. *JK MMY (Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta)*, 3.
- Tasya Khaerunnisa, A., Salam, A., Hasan, N., & Rachmat, M. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. *JGMI: The Journal Of Indonesian Community Nutrition*.
- Tetasa, S., Muniroh, L., & Puspita, F. I. (2025). Hubungan Tingkat Stres Akademik dan Kecenderungan Sindrom Makan Malam dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 25(1), 309. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v25i1.5286>
- Tiara Mendila, C., Maino, I. E., & Mandagi, C. K. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Di Organisasi Ikatan Mahasiswa Toraja Di Manado (IKMA TORNADO). *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3).
- Tuti, N. A., Kadir, S., & Mokodompis, Y. (2025). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Genetik dengan Obesitas Pada Mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo Angkatan 2022. *Medic Nutricia, Jurnal Ilmu Kesehatan*, 21, 25–31. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Umbu Zogara, A., Sulastri Loaloka, M., Goreti Pantaleon Program Studi Gizi, M., Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, P., & Tenggara Timur, N. (2022). Sosio Ekonomi Orang Tua, Uang Saku, Dan Media Sosial Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Remaja Putri Di Kota Kupang. *Journal Of Nutrition College*, 11, 303–309. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- World Health Organization (WHO). (2025, Desember 8). Obesity and overweight.
- Zahra Fauziyyah, A., Amalia Hermanto, R., & Harfika, A. (2023). Fast Food Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa Di Sekolah Tinggi Teknologi Wastukencana Purwakarta. *Journal of Holistic and Health Sciences*.