

PERSEPSI MAHASISWA KAWASAN GEGERKALONG TERHADAP ASPEK KESEHATAN DAN KANDUNGAN GIZI PADA MENU AYAM GEPREK

Rahadian Abimanyu Kusumadijaya¹, Fabio Orlando², Oka Adam Aresta³,
Muhammad Ibrahim Qurataayun⁴, Suci Sundusiah⁵
aabiimny@student.upi.edu¹, orlandofabio28@gmail.com², okaadam29@gmail.com³,
ibrahimqurataayun@gmail.com⁴, sucisundusiah@upi.edu⁵
Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Ayam geprek merupakan salah satu menu makanan cepat saji yang paling banyak diminati mahasiswa, khususnya di kawasan Gegerkalong, Bandung. Meski begitu, tingginya minat terhadap menu ini belum dibarengi dengan pemahaman yang memadai mengenai nilai gizi dan implikasinya terhadap kesehatan. Penelitian ini bertujuan mengkaji persepsi mahasiswa kawasan Gegerkalong terhadap kandungan gizi dan dampak kesehatan dari konsumsi ayam geprek. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan instrumen kuesioner yang disebarakan secara daring kepada 51 mahasiswa aktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor keseluruhan mencapai 3,68 (kategori sedang-tinggi). Mahasiswa memiliki persepsi gizi yang relatif baik (rata-rata 4,01), namun keputusan konsumsi mereka tidak ditentukan oleh pertimbangan gizi (rata-rata 2,63). Fenomena knowledge-behavior gap berhasil teridentifikasi, yakni kondisi di mana mahasiswa mengenali risiko kesehatan (Q11=4,33; Q13=4,45) tetapi tidak secara konsisten membatasi frekuensi konsumsinya. Rasa, keterjangkauan harga, dan kemudahan akses menjadi faktor penentu utama. Di sisi lain, keterbukaan mahasiswa terhadap edukasi gizi terbilang cukup tinggi (rata-rata dimensi kesadaran 4,11). Temuan ini diharapkan menjadi pijakan dalam merancang program edukasi gizi yang efektif dan kontekstual bagi mahasiswa.

Kata Kunci: Persepsi Mahasiswa, Ayam Geprek, Kandungan Gizi, Aspek Kesehatan, Perilaku Konsumsi.

ABSTRACT

Ayam geprek is among the most popular fast food choices among university students, particularly in the Gegerkalong area of Bandung. Despite its widespread consumption, this popularity is not yet accompanied by adequate understanding of its nutritional value and health implications. This study aims to examine students' perceptions of the nutritional content and health effects of consuming ayam geprek in the Gegerkalong area. A descriptive quantitative approach was employed using an online questionnaire administered to 51 active students. Results revealed an overall mean score of 3.68 (medium-high category). Students demonstrated relatively high nutritional perceptions (mean 4.01), yet their consumption decisions were not guided by nutritional considerations (mean 2.63). A knowledge-behavior gap was identified, wherein students recognized health risks (Q11=4.33; Q13=4.45) but did not consistently limit their consumption. Taste, affordability, and ease of access emerged as the primary determining factors. Nonetheless, students showed a notably high openness toward nutritional education (mean 4.11 on the awareness dimension). These findings are expected to serve as a foundation for developing targeted and effective nutrition education programs for university students.

Keywords: Student Perception, Ayam Geprek, Nutritional Content, Health Aspects, Consumption Behavior.

PENDAHULUAN

Tren konsumsi makanan cepat saji bercita rasa pedas terus menunjukkan pertumbuhan yang signifikan di kalangan masyarakat urban, terutama mahasiswa. Di antara berbagai pilihan yang tersedia, ayam geprek—yakni ayam goreng tepung yang diulek bersama sambal dengan beragam level kepedasan—berhasil menempatkan diri sebagai favorit utama. Keberadaan gerai ayam geprek yang menjamur di kawasan Gegerkalong menjadikannya pilihan makan yang dominan bagi mahasiswa, didukung oleh harganya yang ramah di kantong, cita rasanya yang kuat, serta lokasinya yang mudah dijangkau dari lingkungan kampus.

Di balik kepopulannya, konsumsi ayam geprek tidak lepas dari berbagai persepsi seputar nilai gizi dan dampaknya terhadap kesehatan. Proses deep frying yang umumnya digunakan dalam pengolahannya, dikombinasikan dengan penggunaan sambal dalam porsi besar, berpotensi menghasilkan kadar lemak jenuh, kalori, dan natrium yang cukup tinggi. Jika dikonsumsi secara berlebihan, kondisi ini dapat memicu sejumlah gangguan kesehatan, mulai dari masalah pencernaan hingga peningkatan kadar kolesterol dalam darah (Almatsier, 2009).

Sebagai kelompok yang cenderung mengedepankan kepraktisan dalam memilih makanan, mahasiswa kerap menempatkan rasa dan harga di atas pertimbangan gizi. Berbagai studi mengonfirmasi bahwa pola makan mahasiswa rentan tidak seimbang akibat keterbatasan waktu, anggaran yang terbatas, serta minimnya pengetahuan gizi (Sari & Kusumawati, 2020; Indriati, 2018). Oleh sebab itu, memahami bagaimana mahasiswa Gegerkalong mempersepsikan ayam geprek—khususnya dalam hal kesadaran terhadap kandungan gizi dan konsekuensinya bagi kesehatan—menjadi hal yang relevan untuk dikaji.

Kesenjangan antara pemahaman tentang gizi dan perilaku makan nyata adanya di kalangan mahasiswa. Meskipun informasi mengenai gizi kini semakin mudah diakses lewat berbagai platform digital, perubahan nyata dalam kebiasaan makan belum terjadi secara signifikan (Haryanti & Ratnasari, 2021). Penelitian ini hadir untuk memetakan kondisi tersebut di kalangan mahasiswa Gegerkalong, sekaligus memberikan landasan bagi upaya edukasi gizi yang lebih tepat sasaran dan kontekstual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, yaitu pendekatan yang bertujuan menggambarkan fenomena secara sistematis dan terukur berdasarkan data numerik (Sugiyono, 2019). Metode survei dipilih karena dianggap efektif dalam menghimpun data dari sekelompok responden yang memiliki karakteristik serupa dalam rentang waktu yang relatif singkat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Responden

Penelitian ini melibatkan 51 mahasiswa yang berdomisili atau beraktivitas di kawasan Gegerkalong, Bandung sebagai responden. Seluruh responden merupakan mahasiswa aktif, dengan mayoritas berasal dari angkatan 2025. Dari sisi demografis, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia antara 18 hingga 21 tahun. Pengambilan data dilakukan secara daring melalui Google Form pada tanggal 21–22 April 2026.

Keseragaman profil responden—yakni mahasiswa muda yang beraktivitas di kawasan yang sama—memberikan kerangka analisis yang valid untuk menggambarkan persepsi kelompok yang menjadi fokus penelitian, yaitu mahasiswa sebagai konsumen utama ayam geprek di kawasan Gegerkalong.

B. Persepsi Mahasiswa terhadap Kandungan Gizi Ayam Geprek

Dimensi pertama mengukur persepsi mahasiswa terhadap kandungan gizi ayam geprek, yang mencakup enam butir pernyataan (Q1–Q6). Hasil analisis menunjukkan rata-rata skor dimensi ini sebesar 4,01, yang termasuk dalam kategori tinggi. Rincian nilai rata-rata per butir pernyataan tersaji pada tabel berikut:

Tabel 1 Rata-rata Skor Per Item Pernyataan Kuesioner

No.	Pernyataan	Rata-rata	Kategori
Q1	Mengetahui kandungan gizi ayam geprek	4,45	Tinggi
Q2	Merasa ayam geprek memenuhi kebutuhan gizi	2,96	Rendah
Q3	Memperhatikan kandungan gizi sebelum konsumsi	4,04	Tinggi
Q4	Menganggap ayam geprek sebagai makanan bergizi	4,29	Tinggi
Q5	Merasa kandungan gizi ayam geprek cukup	4,35	Tinggi
Q6	Memahami kandungan lemak/kalori ayam geprek	3,96	Sedang
Q7	Menganggap ayam geprek sebagai pilihan sehat	2,63	Rendah
Q8	Mengonsumsi karena alasan kesehatan	1,88	Sangat Rendah
Q9	Memilih ayam geprek karena faktor gizi	3,06	Sedang
Q10	Memprioritaskan rasa daripada gizi	2,94	Rendah
Q11	Memahami risiko kesehatan konsumsi berlebihan	4,33	Tinggi
Q12	Mengetahui kandungan natrium yang tinggi	3,37	Sedang
Q13	Mengetahui risiko kolesterol	4,45	Tinggi
Q14	Merasa perlu membatasi konsumsi	3,18	Sedang
Q15	Merasa khawatir dampak kesehatan jangka Panjang	3,18	Sedang
Q16	Merasa perlu edukasi gizi lebih lanjut	4,22	Tinggi
Q17	Bersedia mengurangi konsumsi jika terbukti tidak sehat	4,27	Tinggi
Q18	Menganggap penting keseimbangan gizi	3,80	Sedang
Q19	Bersedia mencari alternatif makanan lebih sehat	3,92	Sedang
Q20	Percaya pola makan sehat berkontribusi pada akademik	4,33	Tinggi

Sumber: Hasil Pengolahan Data Kuesioner, 2026

Gambar 1 Rata-rata Skor Per Butir Pernyataan Kuesioner (Q1–Q20)

Butir Q1 (mengetahui kandungan gizi ayam geprek) mencatat skor tertinggi pada dimensi ini, yaitu 4,45, dengan 51,0% responden memberikan skor 5 dan 43,1% memilih skor 4. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa sudah memiliki kesadaran mengenai profil gizi ayam geprek, meskipun pemahaman tersebut belum tentu didasarkan pada pengetahuan gizi yang mendalam.

Sebaliknya, Q2 (merasa ayam geprek memenuhi kebutuhan gizi harian) mendapatkan skor terendah pada dimensi ini, yakni 2,96. Temuan ini mengisyaratkan bahwa meskipun mahasiswa mengetahui kandungan gizinya, mereka tidak sepenuhnya yakin menu tersebut mampu mencukupi kebutuhan gizi harian secara menyeluruh. Kesenjangan antara pengetahuan (Q1 = 4,45) dan keyakinan akan kecukupan gizi (Q2 = 2,96) mencerminkan konsep disonansi kognitif dalam perilaku konsumsi, di mana seseorang tetap mengonsumsi

suatu produk meski menyadari keterbatasan nilai gizinya (Festinger, 1957 dalam Schiffman & Kanuk, 2014).

Q6 (memahami kandungan lemak dan kalori ayam geprek) memperoleh rata-rata 3,96, dengan 51,0% responden memilih skor 4. Artinya, lebih dari separuh mahasiswa menyadari bahwa ayam geprek memiliki kandungan lemak dan kalori yang cukup tinggi sebagai akibat dari proses penggorengan dan penggunaan sambal dalam jumlah besar.

C. Perilaku Konsumsi Mahasiswa terhadap Ayam Geprek

Dimensi perilaku konsumsi (Q7–Q10) mencatat rata-rata skor terendah di antara seluruh dimensi yang diukur, yakni 2,63. Ini mencerminkan bahwa keputusan mahasiswa Gegerkalong untuk mengonsumsi ayam geprek tidak dilandasi oleh pertimbangan gizi atau kesehatan, melainkan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor rasa, harga, dan kemudahan mendapatkannya.

Butir Q8 (mengonsumsi ayam geprek karena alasan kesehatan) menorehkan skor paling rendah dari seluruh kuesioner, yaitu hanya 1,88. Distribusi jawabannya memperlihatkan bahwa 47,1% responden memilih skor 1 dan 27,5% memilih skor 2, sehingga lebih dari tiga perempat responden (74,6%) secara tegas menyatakan bahwa motivasi kesehatan sama sekali bukan alasan mereka mengonsumsi ayam geprek.

Q7 (menganggap ayam geprek sebagai pilihan makan yang sehat) mendapat skor 2,63, dengan 15,7% memilih skor 1, 29,4% memilih skor 2, dan 33,3% memilih skor 3. Artinya, mayoritas mahasiswa tidak memandang ayam geprek sebagai pilihan yang sehat, tetapi tetap mengonsumsinya secara rutin. Kondisi ini menggambarkan fenomena rasionalisasi konsumsi, di mana seseorang menyadari ketidaksehatan suatu produk namun tetap memilihnya atas pertimbangan di luar aspek gizi.

Q10 (memprioritaskan rasa dibanding nilai gizi dalam memilih ayam geprek) memperoleh rata-rata 2,94. Meskipun berada di kisaran rendah-sedang, temuan ini tetap mengindikasikan bahwa faktor rasa lebih mendominasi dibandingkan nilai gizi dalam proses pengambilan keputusan, sejalan dengan temuan Indriati (2018) dan Haryanti & Ratnasari (2021).

D. Persepsi Mahasiswa terhadap Dampak Kesehatan Ayam Geprek

Dimensi persepsi terhadap dampak kesehatan (Q11–Q15) memperoleh rata-rata skor 3,70, masuk dalam kategori sedang-tinggi. Angka ini menunjukkan bahwa mahasiswa pada umumnya menyadari adanya potensi risiko kesehatan dari konsumsi ayam geprek, meskipun kesadaran tersebut belum cukup kuat untuk mendorong perubahan nyata dalam perilaku konsumsi.

Butir Q11 (memahami risiko kesehatan akibat konsumsi berlebihan) dan Q13 (mengetahui risiko kolesterol) menjadi dua butir dengan skor tertinggi pada dimensi ini, masing-masing 4,33 dan 4,45. Pada Q13, sebanyak 51,0% responden memberikan skor 5, yang berarti lebih dari separuh mahasiswa sangat meyakini bahwa konsumsi ayam geprek yang berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh.

Menariknya, meskipun skor kesadaran risiko tergolong tinggi (Q11 = 4,33; Q13 = 4,45), butir Q14 (merasa perlu membatasi frekuensi konsumsi) dan Q15 (merasa khawatir terhadap dampak kesehatan jangka panjang) hanya memperoleh skor 3,18 untuk keduanya. Kesenjangan ini memperkuat indikasi adanya knowledge-behavior gap yang juga dilaporkan oleh Haryanti & Ratnasari (2021).

Q12 (mengetahui kandungan natrium yang tinggi pada ayam geprek) memperoleh rata-rata 3,37, dengan distribusi yang relatif merata antara skor 3 (43,1%) dan skor 4 (43,1%). Mengingat kaitannya yang erat dengan risiko hipertensi, aspek natrium ini perlu menjadi prioritas dalam program edukasi gizi (WHO, 2021).

Gambar 5 Ilustrasi Knowledge-Behavior Gap pada Persepsi dan Perilaku Konsumsi Mahasiswa

E. Kesadaran dan Sikap Mahasiswa terhadap Pola Makan Sehat

Dimensi kesadaran dan sikap terhadap pola makan sehat (Q16–Q20) mencatat rata-rata skor tertinggi di antara seluruh dimensi, yakni 4,11. Hal ini memperlihatkan bahwa mahasiswa pada dasarnya memiliki sikap yang positif terhadap pentingnya gizi seimbang, serta bersedia melakukan perubahan perilaku jika didukung oleh informasi yang memadai.

Q16 (merasa perlu mendapatkan edukasi gizi lebih lanjut) memperoleh skor 4,22, di mana 47,1% responden memilih skor 5 dan 37,3% memilih skor 4—artinya sebanyak 84,4% responden menyatakan kebutuhannya akan informasi dan edukasi gizi yang lebih mendalam.

Q17 (bersedia mengurangi konsumsi ayam geprek jika terbukti tidak menyehatkan) mendapat skor 4,27, dengan total 82,4% responden yang menyatakan kesediaan untuk mengubah perilaku konsumsi mereka apabila ada bukti yang kuat.

Q20 (percaya bahwa pola makan sehat berkontribusi pada performa akademik) memperoleh skor tertinggi dalam dimensi ini, yaitu 4,33. Temuan ini mengisyaratkan bahwa pendekatan edukasi gizi yang menghubungkan kebiasaan makan sehat dengan produktivitas dan kualitas akademik berpotensi jauh lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku di kalangan mahasiswa.

F. Analisis dan Interpretasi Data

Tabel 2 Ringkasan Rata-rata Skor Per Dimensi

Dimensi	Rata-rata	Kategori
Persepsi Kandungan Gizi (Q1–Q6)	4,01	Tinggi
Perilaku Konsumsi (Q7–Q10)	2,63	Rendah
Persepsi Dampak Kesehatan (Q11–Q15)	3,70	Sedang-Tinggi
Kesadaran & Sikap (Q16–Q20)	4,11	Tinggi
Rata-rata Keseluruhan	3,68	Sedang-Tinggi

Sumber: Hasil Pengolahan Data Kuesioner, 2026

Gambar 2 Rata-rata Skor Per Dimensi Penelitian

Secara keseluruhan, rata-rata skor dari seluruh dimensi berada pada angka 3,68 (kategori sedang-tinggi). Pola temuan ini mencerminkan tiga fenomena utama yang saling berkaitan:

Pertama, kesadaran gizi tanpa tindakan (Health Awareness–Action Gap). Mahasiswa memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai kandungan dan risiko gizi ayam geprek (Q1 = 4,45; Q11 = 4,33; Q13 = 4,45), namun pemahaman tersebut tidak secara langsung mendorong perubahan perilaku konsumsi. Kondisi ini tercermin dari rendahnya skor dimensi perilaku konsumsi (rata-rata 2,63).

Kedua, dominasi faktor non-gizi dalam keputusan konsumsi. Rasa, harga, dan kemudahan akses menjadi pertimbangan utama dalam mengonsumsi ayam geprek, bukan aspek gizi atau kesehatan (Q8 = 1,88; Q10 = 2,94). Pola ini mencerminkan kecenderungan konsumsi impulsif yang lazim ditemukan pada kelompok mahasiswa dengan keterbatasan anggaran (Sari & Kusumawati, 2020).

Ketiga, keterbukaan terhadap perubahan perilaku melalui edukasi. Tingginya skor dimensi kesadaran dan sikap (rata-rata 4,11), terutama pada Q16 dan Q17, menunjukkan bahwa mahasiswa pada dasarnya terbuka terhadap intervensi edukasi gizi. Potensi ini menjadi peluang nyata bagi pihak kampus maupun pemerintah daerah untuk merancang program edukasi berbasis bukti yang berdampak.

Temuan ini sejalan dengan Teori Perilaku Terencana (Theory of Planned Behavior) yang dikembangkan Ajzen (1991), yang menjelaskan bahwa intensi perilaku dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan persepsi kendali perilaku. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa memiliki sikap yang baik terhadap kesehatan, namun norma sosial dan keterbatasan ekonomi masih menjadi kendala nyata dalam mengubah kebiasaan konsumsi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, terdapat beberapa simpulan yang dapat ditarik:

1. Persepsi mahasiswa kawasan Gegerkalong terhadap kandungan gizi ayam geprek berada pada kategori tinggi (rata-rata 4,01). Mahasiswa umumnya telah memahami bahwa ayam geprek mengandung lemak, kalori, dan natrium dalam jumlah yang cukup tinggi, meskipun tidak sepenuhnya yakin bahwa menu tersebut mampu mencukupi kebutuhan gizi harian secara komprehensif.
2. Keputusan konsumsi mahasiswa terhadap ayam geprek tidak dilandasi oleh pertimbangan gizi atau kesehatan, melainkan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor rasa, harga terjangkau, dan kemudahan akses. Hal ini tercermin dari rata-rata skor dimensi perilaku konsumsi yang merupakan yang paling rendah di antara seluruh dimensi (2,63).
3. Terdapat kesenjangan pengetahuan-perilaku (knowledge-behavior gap) yang cukup nyata, di mana mahasiswa memahami risiko kesehatan akibat konsumsi berlebihan (Q11=4,33; Q13=4,45) namun belum secara konsisten mengubah kebiasaan konsumsinya.
4. Mahasiswa menunjukkan keterbukaan yang tinggi terhadap edukasi gizi (rata-rata dimensi kesadaran & sikap 4,11), terutama jika pendekatan edukasi dikaitkan langsung dengan produktivitas dan kualitas akademik.

Saran

1. Bagi institusi pendidikan (UPI dan perguruan tinggi lain di kawasan Gegerkalong): perlu dirancang program edukasi gizi yang terintegrasi ke dalam kegiatan kemahasiswaan, menggunakan pendekatan berbasis bukti dan dikaitkan dengan manfaat langsung terhadap produktivitas akademik.
2. Bagi pelaku usaha kuliner ayam geprek: perlu dilakukan inovasi produk yang lebih menyeimbangkan cita rasa dengan nilai gizi, misalnya melalui penggunaan metode memasak yang lebih sehat (air fryer), pengurangan natrium pada sambal, serta penyediaan informasi kandungan gizi pada kemasan atau menu.
3. Bagi peneliti selanjutnya: disarankan untuk memperluas jumlah sampel, menambahkan variabel seperti status gizi aktual, frekuensi konsumsi terukur, dan tingkat pengetahuan gizi, serta menerapkan metode campuran (mixed methods) untuk memperdalam pemahaman tentang faktor-faktor yang membentuk perilaku konsumsi mahasiswa.

REFERENCES

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (Edisi ke-8). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2017). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Haryanti, D., & Ratnasari, Y. (2021). Kesenjangan antara pengetahuan gizi dan perilaku makan mahasiswa di Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia*, 8(2), 45–57.
- Indriati, P. (2018). Analisis faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(1), 22–31.
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *Marketing Management* (15th ed.). New Jersey: Pearson

- Education.
- Mozaffarian, D., Katan, M. B., Ascherio, A., Stampfer, M. J., & Willett, W. C. (2011). Trans fatty acids and cardiovascular disease. *New England Journal of Medicine*, 354(15), 1601–1613.
- Rahmawati, F. (2019). Trend kuliner ayam geprek: Kajian sosiologi konsumsi pada generasi milenial. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 4(1), 88–99.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational Behavior* (17th ed.). New Jersey: Pearson Education.
- Sari, D. P., & Kusumawati, I. (2020). Hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi mahasiswa di kota besar Indonesia. *Jurnal Nutrisi dan Pangan*, 12(3), 110–118.
- Schiffman, L. G., & Kanuk, L. L. (2014). *Consumer Behavior* (11th ed.). New Jersey: Pearson Education.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tapsell, L. C., Hemphill, I., Cobiac, L., Sullivan, D. R., Fenech, M., & Patch, C. S. (2006). Health benefits of herbs and spices: The past, the present, the future. *Medical Journal of Australia*, 185(S4), S4–S24.
- Wansink, B. (2006). *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think*. New York: Bantam Books.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Sodium intake for adults and children*. Geneva: WHO.