
Judul Artikel: Persepsi Mahasiswa Pendidikan Biologi Untidar Terhadap *Junk Food*

Fiana Azizah Praktikawati^{1*}, Shinta Nur Faizah², Umi Latifah³, Dianah Nur Afifah⁴, Yanuar Lisnadiawati⁵

¹ Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tidar

² Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tidar

³ Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tidar

⁴ Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tidar

⁵ Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tidar

Email: azizah.fiana@gmail.com,

shintanurfaizah@gmail.com

, umi.lat02@gmail.com,

dnhaffh@gmail.com,

ynrlisna02@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Tidar mengenai junk food. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang berisi daftar pertanyaan tentang pengetahuan dan tingkah laku mengenai junk food. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2019 dengan jumlah responden sebanyak 102 mahasiswa dari program studi Pendidikan Biologi Universitas Tidar. Analisis data meliputi analisis hasil secara deskriptif kualitatif. Berdasarkan penelitian diperoleh bahwa pengetahuan mahasiswa terhadap junk food sebesar 83% dengan kriteria tinggi. Sedangkan perilaku terhadap junk food memiliki presentase sebesar 21,9% dengan kriteria rendah. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Pendidikan Biologi memiliki pengetahuan tinggi terhadap junk food, namun berbanding terbalik dengan perilaku terhadap junk food yang tergolong rendah. Artinya tidak ada korelasi antara pengetahuan yang dimiliki dengan perilaku yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

A. PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk hidup tentunya membutuhkan nutrisi untuk mendapatkan energi agar dapat beraktifitas setiap harinya (Sutrisno, 2018). Nutrisi bisa didapatkan dari makanan, baik bersumber dari hewani maupun nabati. Makanan adalah segala bahan yang kita makan dan masuk ke dalam tubuh untuk membentuk atau mengganti jaringan tubuh, memberikan energi, dan mengatur semua proses di dalam tubuh atau metabolisme (Agustina, 2014; IM Djaja, 2008; D Susana, B Hartono, 2003). Berdasarkan kandungannya makanan dikategorikan menjadi dua yaitu makanan sehat dan makanan yang kurang sehat.

Suatu makanan dapat dikatakan sehat apabila mengandung nutrisi (gizi) dan higienis. Menurut beberapa ahli makanan sehat dan bergizi adalah

makanan yang memiliki keseimbangan gizi, mengandung serat dan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh dan jumlahnya mencukupi untuk proses tumbuh kembang (Haryanto, 2007; Amelia, 2013; Afandie et al, 2014; Silalahi, 2006). Suatu makanan dapat dikatakan bergizi atau sehat apabila makanan tersebut mengandung karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan sedikit lemak tak jenuh, atau lebih tepatnya disingkat dengan nama menu 4 sehat 5 sempurna. Berikut beberapa bahan makanan yang sesuai dengan kaidah 4 sehat 5 sempurna : (1) Karbohidrat terdapat pada nasi, gandum, singkong, dan lain-lain; (2). Protein banyak terdapat pada tahu, tempe, telur daging, dll. 3). Mineral banyak terdapat pada sayur-sayuran dan susu. 4). Vitamin banyak terdapat pada buah-buahan (Afandie et al, 2015). Sementara makanan yang kurang sehat adalah

makanan yang tidak mengandung gizi seimbang, hanya memiliki sedikit serat dan zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. salah satu jenis makanan kurang sehat adalah *junk food* (Iklima, 2017).

Junk food adalah makanan yang memiliki kandungan energi, lemak jenuh, natrium, dan sukrosa yang tinggi. Para narasumber menggolongkan *junk food* menjadi beberapa macam. Makanan yang termasuk kategori *junk food* atau *fast food* digolongkan menjadi 10 macam, yaitu sereal manis, produk mie/beras instan, *snack* manis, olahan daging, *snack* asin, susu tinggi lemak dan gula serta olahannya, *western fast food*, coklat dan permen, minuman manis tidak bersoda, serta penguat rasa/suplemen. (Nurwanti, 2016). Menurut Septiana (2018) jenis *junk food* yang sering dikonsumsi para remaja sangat beragam diantaranya *fried chicken*, mie instan, tahu bakso, cilok, jamur krispi, martabak telur, weci, terang bulan, kentang goreng dan tempe goreng tepung. Sedangkan menurut Junaidi (2016) berbagai makanan yang tergolong *junk food* atau *fast food* yaitu *fried chicken*, *french fries*, *burger*, *soft drink*, *pizza*, *hotdog*, donat dan lain lain.

Dari berbagai jenis *junk food* tersebut tentunya memiliki kandungan yang berbeda beda. Seperti yang kita ketahui bahwa *junk food* sangat minim kandungan nutrisinya karena lebih mengutamakan rasa daripada gizinya. *Junk food* merupakan semua jenis makanan yang mengandung gula, lemak, dan kalori dalam jumlah yang tinggi tetapi memiliki sedikit kandungan mikronutrien seperti vitamin, mineral, asam amino, dan serat (DP, 2015). Menurut Brata (2015) *Junk food* tidak hanya mengandung lemak dan gula, tetapi juga memiliki kandungan zat tidak baik bagi kesehatan seperti kandungan garam yang berlebihan dan zat aditif. Sedangkan menurut Nur (2019) kandungan yang ada pada *junk food* yaitu sodium yang merupakan bagian dari garam; lemak jenuh/kolesterol; dan gula atau pemanis buatan.

Tanpa disadari pemilihan *junk foods* sebagai salah satu menu makanan, dan ternyata *junk food* memiliki dua dampak, yaitu dampak positif dan dampak negative. Salah satu dampak positif dari *junk food* adalah cara penyajiannya yang cepat untuk menghemat waktu (Ima, 2011). Bukan hanya saja kecepatan penyajian makanan sehingga dapat menghemat waktu, namun kita juga harus mengetahui dampak negative apabila mengonsumsi *junk food* secara berlebihan (Sutrisno, et al. 2018). Dampak negative yang ditimbulkan dari *junk*

food apabila dikonsumsi secara berlebihan adalah timbulnya berbagai penyakit. Penyakit-penyakit tersebut diantaranya adalah stroke, obesitas, diabetes, rematik, hipertensi serangan jantung, bahkan dapat menyebabkan kanker (Sutrisno, et al. 2018).

Maraknya makanan *junk food* juga terjadi dikalangan mahasiswa. Salah satunya terjadi di kalangan mahasiswa pendidikan biologi Universitas Tidar. Sebagai mahasiswa pendidikan biologi dimana nantinya akan menjadi guru yang mengajarkan biologi, salah satunya membahas mengenai nutrisi bagi tubuh. Lalu bagaimanakah korelasi antara pengetahuan yang sudah dimiliki mengenai nutrisi dengan penerapannya akan konsumsi *junk food* ?

B. METODE PENELITIAN

1. Penelitian ini merupakan penelitian pengetahuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa pendidikan biologi UNTIDAR terhadap *junk food* baik itu pengetahuannya maupun perilakunya dalam mengonsumsi *junk food*.
2. Metode yang kami gunakan adalah survey, yaitu dengan memberikan angket kepada mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Tidar yang berisi pernyataan pemahaman dan tingkah laku mengenai *junk food*. Angket tersebut terdiri dari satu macam, yaitu berupa angket tertutup. Angket tertutup terdiri dari dua macam kategori yaitu angket pemahaman dan angket tingkah laku. Angket pemahaman berisi mengenai kandungan dan gizi, yang terdapat pada *junk food*. Selain itu berisi pemahaman mengenai akibat dari seringnya mengonsumsi *junk food*. Sementara angket tingkah laku berisi mengenai bagaimana tindakan dan perilaku mengonsumsi *junk food* dari mahasiswa Pendidikan Biologi Untidar sebagai penerapan dari pemahaman tentang *junk food* yang mereka ketahui. dalam penelitian ini responden penelitian adalah mahasiswa semester satu dan beberapa mahasiswa semester tiga pendidikan biologi UNTIDAR. Total responden terdiri dari 102 responden. Seluruh responden diberikan angket untuk diisi.
3. Analisis terhadap hasil survey persepsi mahasiswa pendidikan biologi UNTIDAR meliputi amgket tertutup. Survey tidak hanya ditekankan pada pemahamn mahasiswa namunn juga pada perilaku atau tingkah laku mengenai *junk food*. Penyekoran dilakukan dengan memberikan skor tiap indikator pada tiap

pernyataan untuk setiap kriteria. Di dalam angket yang kami teliti dibagi menjadi dua yaitu pernyataan positif dan negatif. Apabila pernyataannya berupa pernyataan positif, maka responden yang menjawab pada kolom SS akan mendapatkan skor 5, S mendapatkan skor 4, dan seterusnya hingga pada kolom STS yang bernilai 1. Sedangkan pernyataan negatif mendapatkan skor 5 ketika responden menjawab STS.

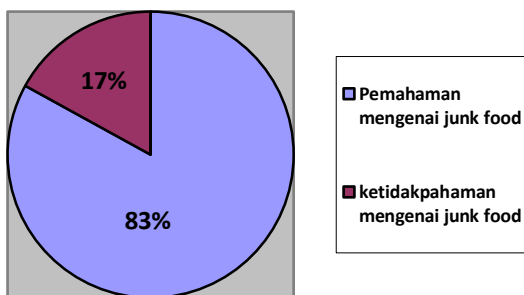
4. Kemudian diakumulasikan ke dalam persen. Perhitungan presentase pemahaman dan tingkah laku mengenai *junk food* dilakukan dengan cara membandingkan antara skor tertinggi yang didapat dengan jumlah skor maksimal yang seharusnya dikalikan 100%. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$5. \quad P = \frac{S}{N} \times 100\%$$

6. Keterangan:
7. P= Persentase pemahaman atau tingkah laku mahasiswa mengenai *junk food*
8. S= skor tertinggi yang didapat
9. N= jumlah skor maksimal yang seharusnya dikalikan 100%
10. Kriteria tingkat pemahaman dan perilaku responden mengenai *junk food* adalah kriteria yang diadaptasi dari kriteria pemahaman menurut Arikunto (2010:28) dalam Buchori et al, 2013.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Diagram 1. Pemahaman mengenai *junk food*



Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa pengetahuan mahasiswa Universitas Tidar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, khususnya pada prodi Pendidikan Biologi mengenai *junk food*, mereka memiliki pemahaman yang cukup tinggi. Dimana hal tersebut diketahui dari perhitungan hasil survey yang telah dilakukan. Skor maksimal dari penilaian penelitian kelompok kami yaitu sebesar

3060 dan dari data tersebut setelah kami akumulasi didapatkan skor tertinggi yaitu sebesar 2554 atau sekitar 83% dari jumlah responden seluruhnya .

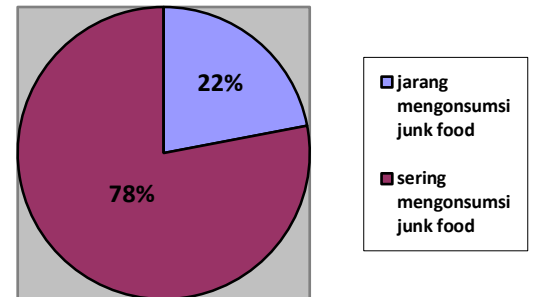


Diagram 2. Perilaku mengenai *junk food*

Namun berdasarkan hasil survey yang kami lakukan mengenai perilaku mengonsumsi *junk food* mahasiswa Pendidikan Biologi Untidar kami tidaklah mendapatkan skor tinggi seperti pada pengetahuan yang dimiliki mereka. Skor maksimal dari penilaian penelitian mengenai perilaku mengonsumsi *junk food* kelompok kami yaitu sebesar 4080 dan mendapatkan skor tertinggi sebesar 895. Hasil tersebut tidak sebanding dengan skor pada pengetahuan tentang *junk food* , karena berdasarkan penelitian ini mahasiswa pendidikan biologi memiliki pengetahuan yang tinggi tentang *junk food* tetapi kurang penerapan dalam kehidupan sehari-hari yang kebanyakan mahasiswa perilakunya masih sering mengonsumsi *junk food* padahal mereka telah memiliki pengetahuan yang baik terhadap *junk food*.

Mahasiswa sering mengonsumsi *junk food*, mahasiswa merupakan sekelompok individu yang termasuk dalam periode remaja dan dewasa muda, pada umumnya remaja mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik. Beberapa remaja khususnya remaja putri seriang mengonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak seimbang dibandingkan dengan kebutuhannya karena takut mengalami kegemukan (Suharjo, 1989, seperti dikutip dalam Sufika, Ratnaningsih dan Alfiasari, 2012) Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Tidar banyak menggemari *junk food*, seperti gorengan, mie instan, serta berbagai makanan cepat saji sehingga kurang mengonsumsi makanan yang banyak mengandung serat. Dampak kekurangan konsumsi makanan ditemukan bahwa sebanyak 92,1% dewasa kurang mengonsumsi buah dan 77,1% kurang mengonsumsi sayur (Bahria, 2009).

Kami juga melakukan survey pada mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Tidar dengan hasil 2554 dari 3060 atau sekitar 83% mereka memahami akan *junk food* dan dampak dampaknya. Serta 895 dari 4080 atau sekitar 22% mereka jarang mengonsumsi *junk food*. Artinya sebanyak 78% mereka sering mengonsumsi *junk food* padahal mereka mengetahui bagaimana efek negatif dari kebiasaan mengonsumsi *junk food* termasuk dapat menyebabkan terkena penyakit yang berbahaya (Habibillah, 2017).

Faktor yang menyebabkan ketidakseimbangan antara pemahaman dan tingkah laku mengenai *junk food* yaitu, faktor individu, makanan dan lingkungan (Sanjur, D. (1982). Selain itu faktor yang membuat mahasiswa lebih memilih mengonsumsi *junk food* adalah kesibukan orang tua tidak sempat menyiapkan makanan, lingkungan sosial dan kondisi sosial ekonomi yang mendukung dalam hal besarnya uang saku mahasiswa. Selain itu penyajian *junk food* lebih praktis dan cepat sesuai selera, dapat menaikkan status sosial dan ketinggalan mobilitas.

Tindakan mahasiswa yang memiliki pengetahuan mengenai *junk food* bila dilihat dari sikap terhadap *junk food* memiliki sikap yang baik, namun dilihat dari tindakan mengonsumsi *junk food* menyatakan sangat sering mengonsumsi. Dapat diketahui bahwa dengan pengetahuan dan sikap yang baik terhadap *junk food* tidak menutup kemungkinan mahasiswa untuk tidak mengonsumsi makanan cepat saji (Suswanti, 2013).

Dengan uang saku mahasiswa sangat menentukan pemilihan makanan dan konsumsi makanan, biasanya mahasiswa akan memilih makanan yang sesuai dengan uang saku mereka. Dengan uang saku yang cukup besar mahasiswa akan sering memilih makanan yang modern dengan pertimbangan dan harapan akan di terima kalangan di grup mereka (Arifyani, 2010). Mahasiswa yang memiliki uang saku lebih banyak mereka akan cenderung mengonsumsi *junk food* karena, terlihat lebih keren.

Faktor lain mahasiswa terlalu sering mengonsumsi *junk food* karena kurangnya keterampilan dalam mempersiapkan dan memasak makanan bisa berdampak pada kesehatan karena hal tersebut dapat membatasi pilihan makanan (Eufic, 2011). Sehingga mereka memilih jalan pintas dengan cara membeli *junk food* yang cepat saji dan praktis.

Faktor lain adalah kondisi yang tedesak, dalam situasi inilah mahasiswa cenderung lebih berani untuk melakukan perilaku yang tidak baik (Kirana, 2017). Kondisi terdesaklah mahasiswa tidak memperhatikan bahayanya terlalu sering makan *junk food*. Faktor makanan dimana rasa, warna, tekstur harga, bentuk, tipe, bumbu, serta kombinasi makanan sehingga seseorang lebih memilih *junk food* untuk di konsumsi (Suswanti, 2013). Faktor lainnya karena pemahaman hanya untuk mendapatkan nilai saja dan kurangnya meresapi suatu pengetahuan mengenai *junk food*.

Kedua tabel tersebut menunjukkan hasil observasi dari kelompok kami yang dimulai dari Hari Senin, 4 Desember 2019 kepada 104 responden. Dan pada Hari Selasa, 5 Desember 2019 terkumpul 102 angket yang telah diisi. Terdapat 2 responden yang tidak mengisi angket secara penuh, sehingga yang dihitung hanya 102 angket saja. Dapat ditunjukkan bahwa tingkat pemahaman mengenai *junk food* lebih tinggi daripada tingkah laku pengonsumsi *junk food*, dengan begitu korelasi antara pengetahuan dan perilakunya tidaklah sesuai.

Hal tersebut terjadi karena beberapa faktor. Di antaranya adalah faktor individu, lingkungan, dan makanan. Faktor individu meliputi kurangnya keterampilan memasak, uang saku, dan tingkat kesibukan mahasiswa Pendidikan Biologi. Faktor lingkungan meliputi pengaruh teman serta keadaannya yang tinggal di kos. Faktor makanan meliputi rasa, warna, tekstur harga, bentuk, tipe, bumbu, serta kombinasi makanan sehingga mahasiswa Pendidikan Biologi Untidar sebagian besar lebih memilih mengonsumsi *junk food*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandie, M. N., Cholissodin, I., & Supianto, A. A. (2014). Implementasi Metode K-Nearest Neighbor Untuk Pendukung Keputusan Pemilihan Menu Makanan Sehat Dan Bergizi. *DORO: Repository Jurnal Mahasiswa FILKOM Universitas Brawijaya*, 3(1).
- Amelia, K. (2013). Hubungan Pengetahuan Makanan dan Kesehatan dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *E-Journal Home Economic and Tourism*, 2(1).

Persepsi Mahasiswa Pendidikan Biologi Untidar Terhadap *Junk Food*

Praktikawati¹, Faizah², Latifah³

- Arifyani, Anastasya. 2010. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola konsumsi fast food pada siswa SMPN 11 Jakarta*. Jakarta :Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta
- Brata, T. Y. (2015). *Perancangan Film Animasi Pendek 3d Tentang Dampak Buruk Junk Food* (Doctoral dissertation, Institut Seni Indonesia Yogyakarta).
- Buchori, M. L., Suryadharma, I. B., & Fajarah, F. (2013). Identifikasi Tingkat, Jenis, dan Faktorfaktor Penyebab Kesulitan Siswa MA Negeri Wlingi dalam Memahami Materi Indikator Dan Ph Larutan Asam-Basa. *Jurnal Pendidikan Kimia*, 2(2), 2-11.
- DP, G. M. (2015). Konsumsi Junk Food dan Pubertas Dini. *Jurnal Majority*, 4(8), 117-120.
- Junaidi, J., & Noviyanda, N. (2016). Kebiasaan Konsumsi Fast Food terhadap Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 78-82.
- Kirana, A., & Lestari, S. (2017). "Bila guru melihat": Perilaku jujur dan tidak jujur siswa SMA berbasis agama pada situasi ujian. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1.
- Marín, K., Olivares, S., Solano, P., & Musayón, Y. (2011). Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional. *Rev. Enferm Herediana*, 4(2), 64-70.
- Nurwanti, E., Hadi, H., & Julia, M. (2016). Paparan iklan junk food dan pola konsumsi junk food sebagai faktor risiko terjadinya obesitas pada anak sekolah dasar kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 1(2), 59-70.
- NUR HALIMAH, D. E. W. I. (2019). *HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI JUNKFOOD DENGAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 Di Desa Candimulyo Jombang* (Doctoral dissertation, Stikes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Oktaviani, W. D. (2012). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food, aktivitas fisik, pola konsumsi, karakteristik remaja dan orang tua dengan indeks massa tubuh (IMT)(studi kasus pada siswa SMA Negeri 9 Semarang tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2).
- Sanjur, D. (1982). *Social and cultural perspectives in nutrition*. Prentice-Hall.
- Septiana, P., Nugroho, F. A., & Wilujeng, C. S. (2018). Konsumsi junk food dan serat pada remaja putri overweight dan obesitas yang indekos. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30(1), 61-67.
- Silalahi, J. (2006). *Makanan fungsional*. Kanisius.
- Susanti, E., & PERILAKU, B. P. K. D. I. (2008). Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Siswa SMAN 2 Jember.
- Suswanti, I. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2012.
- Sutrisno, S., Pratiwi, D. C., Istiqomah, I., Baba, K. J., Rifani, L. E., & Ningtyas, M. A. (2018). Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 7-10.
- Wijaya, S. (2005). Studi eksploratif perilaku mahasiswa UK. Petra dalam memilih fast food restaurant dan non fast food restaurant di Surabaya. *Jurnal Manajemen Perhotelan*, 1(2).