

**KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*)
DAN MINUMAN KEKINIAN PADA MAHASISWA
POLTEKKES TNI AU ADISUTJIPTO**

TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai Salah Satu Persyaratan
untuk Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi
pada Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto



Annisa Faras Maharani

NIM. 21220002

**POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO
PRODI DIII GIZI
YOGYAKARTA
2024**

**KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*)
DAN MINUMAN KEKINIAN PADA MAHASISWA
POLTEKKES TNI AU ADISUTJIPTO**

TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai Salah Satu Persyaratan
untuk Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi
pada Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto



Annisa Faras Maharani

NIM. 21220002

**POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO
PRODI DIII GIZI
YOGYAKARTA
2024**

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*)

DAN MINUMAN KEKINIAN PADA MAHASISWA

POLTEKKES TNI AU ADISUTJIPTO

Dipersiapkan dan disusun oleh

ANNISA FARAS MAHARANI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 08 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



Sarni Anggoro, S.T.P., M. Gizi.
NIDN. 0509127202

Pembimbing II



Pristina Adi Rachmawati, S.Gz., M.Gizi.
NIDN. 0726049201

Ketua Dewan Penguji



Agil Dhiemitra Aulia Dewi, S.Gz., MPH.
NIDN. 0529098902

Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

untuk memperoleh gelar Diploma III Gizi

Pada Tanggal 05 Agustus / 2024

Kepala Program Studi D3 Gizi



Marisa Elhina, S.T.Gizi., M.Gizi.
NIDN. 0508089102

**SURAT PERNYATAAN
TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI**

Saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dan Minuman Kekinian Pada Mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto” ini sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan pelanggaran etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Yogyakarta, 5 Juli 2024

Yang membuat pernyataan



(Annisa Faras Maharani)

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, karena kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini yang berjudul “**Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dan Minuman Kekinian pada Mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto**”. Tugas Akhir ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Gizi pada Jurusan Gizi di Poltekkes TNI AU Adisutjipto. Dalam penyusunan Tugas Akhir ini, penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan Tugas Akhir ini.

Maka, dalam kesempatan ini pula penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT Yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, dan memberikan pertolongan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Bapak Kolones Kes (purn) dr. Mintoro Sumego.,M.S selaku Direktur Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto.
3. Marisa Elfina, S.ST., M.Gizi selaku Kepala Program Studi Gizi Poltekkes TNI AU Adisutjipto.
4. Sarni Anggoro, S.TP., M.Gizi selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan serta saran kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Pristina Adi Rachmawati, S.Gz., M.Gizi selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan serta saran kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Agil Dhiemitra Aulia Dewi, S.Gz., MPH selaku penguji yang telah membimbing dan membantu memberikan saran kepada penulis.
7. Seluruh Dosen Program Studi D III Gizi Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat.

8. Ayahanda Muhammad Sofyan dan Ibunda Dwi Bayu Rini yang tercinta atas segala bantuan, bimbingan, dorongan serta doa restu yang diberikan kepada penulis selama melakukan penyusunan tugas akhir.
9. Teman seangkatan yang telah memberikan semangat untuk mengerjakan tugas akhir.
10. Kepada seseorang yang tidak bisa saya sebutkan namanya terima kasih telah memberikan saya motivasi agar saya segera menyelesaikan tugas akhir ini.
11. Teruntuk diri sendiri yang selalu semangat dan mencoba bertahan sampai saat ini.
12. Semua yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu pastinya tak henti-henti penulis sampaikan semoga amal baik semua pihak mendapat balasan yang berlipat ganda dari sang pencipta yang pengasih dan penyayang Allah SWT. Aamiin.

Akhirnya penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis menerima segala bentuk kritik dan saran yang membangun.

Yogyakarta, 06 Juli 2024

Annisa Faras Maharani

NIM. 21220002

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAANiii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR SINGKATAN	x
LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Telaah Pustaka.....	5
B. Kerangka Teori.....	20
C. Kerangka Konsep	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
C. Populasi dan Subyek Penelitian.....	22
F. Jenis Data	24
G. Instrumen operasional dan cara pengumpulan	24
H. Manajemen Data.....	25
I. Cara Analisis Data	26
J. Etika Penelitian	27
K. Jalannya Penelitian	27
L. Jadwal Penelitian	28

BAB IV	29
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	29
B. Hasil Penelitian	30
C. Pembahasan	32
BAB V	36
A. Kesimpulan.....	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	40

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	22
Tabel 3.2 <i>Food Frequency Questionnaire (FFQ)</i>	24
Tabel 3.3 Tabel <i>Dummy</i>	25
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	29
Tabel 4.2 Distribusi Jenis dan Frekuensi Makanan Cepat Saji (Fast Food).....	30
Tabel 4.3 Distribusi Jenis dan Frekuensi Minuman Kekinian.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	19
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	20
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	26
Gambar 4.1 Denah Lokasi Penelitian.....	28

DAFTAR SINGKATAN

PM	: Penyakit Menular
PTM	: Penyakit Tidak Menular
Litbangkes	: Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
Bappenas	: Badan Perencanaan dan Pengembangan Nasional
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
IMT	: Indeks Massa Tubuh
URT	: Ukuran Rumah Tangga
<i>SQ - FFQ</i>	: <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>
<i>FFQ</i>	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Informed Consent</i>	33
Lampiran 2. Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	34
Lampiran 3. Frekuensi Konsumsi Minuman Kekinian.....	35
Lampiran 4. Surat Permohonan Perijinan Penelitian.....	45
Lampiran 5. Surat Balasan Perijinan Penelitian.....	46
Lampiran 6. Surat EC.....	47
Lampiran 7. Output SPSS.....	48
Lampiran 8. Dokumentasi.....	59

**KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*)
DAN MINUMAN KEKINIAN PADA MAHASISWA
POLTEKKES TNI AU ADISUTJIPTO**

Annisa Faras Maharani
Poltekkes TNI AU Adisutjipto, Indonesia
Annisafaras54@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa transisi epidemiologi di Indonesia saat ini mengakibatkan pergeseran beban penyakit dari penyakit menular (PM) ke penyakit tidak menular (PTM). Transisi epidemiologi menjadikan penyakit tidak menular (PTM) meningkat signifikan. Gaya hidup tidak sehat atau faktor risiko perilaku penyakit tidak menular (PTM) memberikan dampak buruk bagi kesehatan.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan minuman kekinian pada mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Dilakukan pada 75 mahasiswa yang dipilih secara *random sampling*. Pengumpulan data meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, pengisian formulir *FFQ* konsumsi *fast food* dan minuman kekinian. Data penelitian ini dianalisis secara univariat menggunakan *SPSS 25*.

Hasil: Dari hasil penelitian didapat frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) paling sering yaitu *fried chicken* (78,7%), cilok/cireng/cilor (69,3%), gorengan (68,0%), *chicken nugget* (53,3%). Dari hasil penelitian didapatkan bahwa minuman yang sering dikonsumsi yaitu, es teh (80%), *cheese tea* (60,0%), *thai tea* (60,0%), *ice green tea* (56,0%), milk shake (54,6%).

Kesimpulan: Sebanyak 78,7% mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yaitu *fried chicken*. Sebanyak 80% mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto mengonsumsi minuman kekinian yaitu es teh.

Kata Kunci: Mahasiswa, makanan cepat saji, minuman kekinian

**CURRENT CONSUMPTION HABITS OF FAST FOOD AND DRINKS
AMONG ADISUTJIPTO INDONESIAN AIR FORCE HEALTH
POLYTECHNIC STUDENTS**

*Annisa Faras Maharani
Poltekkes TNI AU Adisutjipto, Indonesia
Annisafaras54@gmail.com*

ABSTRACT

Background: *transition epidemiology in indonesia to shift the burden of disease from contagious diseases (pm) to (ptm) non infectious disease. Transition (non infectious disease epidemiology made ptm) rise significantly. Unhealthy life style or risk factors behavior non infectious disease (ptm) impact bad for health.*

Reseach Purpose: *to know fast food consumption habits fast food and contemporary drink the students in Adisutjipto Indonesian Air Force Health Polytechnic.*

Methods: *This type of research is a descriptive study of quantity with cross sectional research designs. Performed on 75 students selected in random sampling. Data collection includes height measurements, weight, confiscating fast food and drinking forms. The research data is univitarianally analyzed using spss 25.*

Result: *The research found the frequency of fast food consumption fast food, fried chicken that is most often (78,7 %), cilok / cireng / cilor (69,3 %), fried (68,0 %), chicken nuggets (53,3 %). The research found that drink is often consumed, (80 %) iced tea, cheese tea (60,0 %), thai tea (60,0 %), ice green tea (56,0 %), milk shake (54,6 %).*

Conclusion: *As many as 78.7% of Adisutjipto Indonesian Air Force Health Polytechnic students consume fast food, namely fried chicken. As many as 80% of Adisutjipto Indonesian Air Force Health Polytechnic students consume the modern drink, namely iced tea.*

Keywords: *Students, fast food, trendy drinks*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa transisi epidemiologi di Indonesia saat ini mengakibatkan pergeseran beban penyakit dari penyakit menular (PM) ke penyakit tidak menular (PTM). Transisi epidemiologi menjadikan penyakit tidak menular (PTM) meningkat signifikan. Gaya hidup tidak sehat atau faktor risiko perilaku penyakit tidak menular (PTM) memberikan dampak bagi kesehatan. Salah satu dampak gaya hidup tidak sehat adalah terjadinya obesitas (Litbangkes, 2020). Obesitas juga menjadi penyumbang utama beban Penyakit Tidak Menular (PTM) terutama terkait dengan perkembangan penyakit seperti diabetes mellitus, hipertensi, stroke dan kardiovaskular (Kementerian PPN/Bappenas, 2019).

Obesitas merupakan masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja maupun dewasa. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi obesitas yaitu ketersediaan makanan yang murah, cepat tetapi tidak sehat salah satunya yaitu *fast food* dan minuman – minuman manis. Angka obesitas di Indonesia terus meningkat pada orang dewasa yang berusia lebih dari 18 tahun. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia, prevalensi obesitas pada remaja Indonesia bervariasi. Prevalensi obesitas dengan umur > 18 tahun mengalami peningkatan dari tahun 2007 hingga 2018. Pada tahun 2018, prevalensi obesitas ($IMT \geq 27$) sebanyak 21,8%. Daerah Istimewa Yogyakarta berada pada peringkat ke-17 tingkat nasional dalam prevalensi obesitas pada dewasa dengan usia > 18 tahun. Prevalensi obesitas (kategori IMT) pada penduduk dan dewasa dengan umur lebih dari 18 tahun di provinsi DIY sebesar 21,35 % dengan peringkat tertinggi berada di Kota Yogyakarta sebesar 26,97 % (Kemenkes, 2018)

Mahasiswa merupakan seorang yang dikategorikan ke dalam tahap perkembangan remaja akhir menuju ke dewasa awal umur 18 sampai 25 tahun. Pada era globalisasi saat ini, gaya hidup dapat mendorong perilaku konsumtif, termasuk dalam konsumsi pangan. Perubahan gaya hidup terhadap konsumsi makanan dan minuman pada era globalisasi terjadi pada semua golongan umur, namun demikian golongan umur muda dalam kelompok umur yang relatif lebih banyak terdampak globalisasi, termasuk golongan mahasiswa (Sayekti *et al*).

Fast food merupakan jenis makanan tinggi energi dan lemak yang praktis, mudah dikemas dan disajikan. Keberadaan restoran *fast food* yang semakin menjamur di kota-kota besar di Indonesia dapat mempengaruhi pola makan serta kebiasaan makan kaum remaja. Makanan restoran tersebut menyajikan berbagai *fast food* yang dapat berupa *western fast food* maupun *traditional fast food*. Minuman kekinian adalah istilah yang dipakai untuk minuman–minuman inovatif dan populer, baik karena rasa maupun ciri khas nya yang unik. Beberapa jenis minuman kekinian antara lain minuman *boba*, *cheese tea*, kopi susu dengan *brown sugar*, *thai tea*, dan *regal drink*. Minuman kekinian yang berasal dari olahan susu seperti *milk tea*, *ice coffee milk* atau *bubble milk tea* semakin sering dikonsumsi belakangan ini (Hadjar *et al*). Dampak jika sering mengonsumsi *fast food* dan minuman kekinian yaitu kegemukan, diabetes melitus tipe 2, meningkatkan risiko terjadinya gangguan pernapasan, dan memperbesar risiko munculnya kanker (Pamelia, 2018).

Menurut penelitian Permana dkk., (2020) mahasiswa sebagian besar berasal dari berbagai daerah yang tinggal di kota dengan padatnya aktivitas perkuliahan menjadikannya tidak ada waktu untuk memasak makanannya sendiri, didukung dengan banyaknya waralaba makanan dan minuman dan tempat makan siap saji (*fast food*), menjadikan mahasiswa lebih memilih makanan dan minuman tersebut. Menurut penelitian yang dilakukan Kevin (2019) melaporkan bahwa mahasiswa yang mengonsumsi

fast food sekitar 27,5% memiliki tingkat konsumsi jarang, sebanyak 69,6% memiliki tingkat konsumsi sering dan 2,9% memiliki tingkat konsumsi sangat sering.

Berdasarkan penelitian Amarul, 2019 sebagian besar mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto memiliki tingkat konsumsi buah mayoritas sering sebanyak 50,9%, tingkat konsumsi sayur mayoritas sering sebanyak 50,9% dan tingkat konsumsi makanan cepat saji mayoritas sering sebanyak 54,7%. Mereka cenderung mengonsumsi makanan cepat saji ketika menjelang siang hari karena kelebihan dari makanan cepat saji yaitu penyajian cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja. Sedangkan minuman kekinian yang biasa dikonsumsi sama halnya dengan konsumsi makanan cepat saji yaitu akses mudah dalam membelinya, cepat, dan bisa diminum kapan dan dimana saja. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dan Minuman Kekinian pada Mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dibuat rumusan masalah, yaitu Bagaimana Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*) dan Minuman Kekinian pada Mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan minuman kekinian pada mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto.

2. Tujuan Khusus

Tujuan adanya penelitian ini, sebagai berikut :

- a. Untuk mengetahui kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto.

- b. Untuk mengetahui kebiasaan konsumsi minuman kekinian pada mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Mendapatkan gambaran secara teoritis tentang *fast food* dan minuman kekinian seperti pengertian, jenis, kandungan dalam *fast food* dan minuman kekinian, bagaimana cara meminimalisir mengonsumsi *fast food* dan minuman kekinian dan dampak negatifnya bagi kesehatan secara umum melalui ilmu pengetahuan yang sudah berkembang pesat dan canggih pada masa sekarang ini, dan dapat menjadi data dasar bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi responden (Mahasiswa)

Agar dapat meningkatkan pengetahuan para mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto dalam memilih makanan dan minuman yang sehat, serta dapat mengetahui dampak akibat mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan minuman kekinian.

b. Bagi peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman peneliti mengenai gambaran kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan minuman kekinian pada mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Fast Food

a. Definisi *Fast Food*

Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan jenis makanan yang telah diolah dan kemudian diproduksi untuk dijual kembali dengan proses pelayanan yang cepat. Makanan *fast food* pada awalnya merupakan strategi komersial untuk pembeli yang sering tidak punya waktu untuk duduk dan menunggu makanan mereka. Zaman yang serba modern ini banyak sekali makanan dan minuman *fast food* yang digemari remaja dan didukung oleh iklan yang sangat menarik, sehingga *fast food* cepat sekali dalam pemasarannya. Konsumsi makanan *fast food* di Indonesia baik di perkotaan maupun pedesaan mengalami pertumbuhan yang pesat. *Fast food* merupakan alternatif pilihan makanan jajanan bagi orang-orang yang sibuk, memiliki perilaku konsumtif, malas memasak, dan ingin cepat dan praktis. Akan tetapi kecenderungan mengonsumsi *fast food* dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti *overweight*, kanker dan lain sebagainya (Yetmi *et al.*, 2021).

Makanan cepat saji adalah kategori kuliner yg mudah dikemas, mudah disajikan, instan, maupun diolah memakai cara simpel. Santapan tadi umumnya dibuat si industri pengolahan pangan memakai teknologi tinggi dan menyimpan banyak sekali zat aditif buat mengawetkan dan menyimpan cita rasa untuk produk tersebut. Ditinjau bagi segi gizinya, yang dinamakan *fast food* ialah kategori kuliner yg memiliki kalori, lemak, garam, gula yg besar, akan tetapi rendah akan kandungan serat, nutrisi, asam akorbat, kalsium dan folat. *Fast food* tidak mesti dihindari, namun dibatasi. Itu tidak

dikonsumsi setiap hari, namun harus cukup sekali maupun dua kali sebulan. *Fast food* terkategori dalam jenis sering dengan frekuensi lebih dari 2 kali seminggu, sebaliknya terhitung dalam jenis tidak sering dengan frekuensi kurang dari 2 kali seminggu. Pada dasarnya seluruh sesuatu yang *balance* serta tidak dikonsumsi secara melampaui batas aman buat kesehatan tubuh (Amalia, 2018).

Dalam beberapa dekade terakhir, makan makanan cepat saji menjadi semakin populer di seluruh dunia. Biaya rendah, rasa yang diinginkan, kenyamanan, dan persiapan yang cepat adalah salah satu alasan mengapa orang cenderung mengonsumsi *fast food*. *Fast food* umumnya terbuat dari daging olahan yang rendah zat gizi dan tinggi energi, lemak total, asam lemak trans, dan garam. Dengan demikian, konsumsi makanan cepat saji erat kaitannya dengan aspek risiko kardiometabolik. Tidak hanya komponen yang tidak sehat, *fast food* biasanya disiapkan dengan cara digoreng. Penggorengan adalah salah satu metode persiapan makanan yang paling populer dan disukai di rumah dan industri karena menciptakan rasa, tekstur, dan warna yang diinginkan dalam makanan. (Ghobadi et al., 2018 dalam Kevin, 2019).

Makanan cepat saji sangat populer pada saat ini karena kepraktisannya. Konsumen dapat makan sambil berjalan, duduk di mana saja tanpa terganggu oleh kebiasaan makan. Makanan cepat saji relatif enak, aman, dan tidak mudah tumpah atau ternoda saat dikonsumsi. Asal mula makanan cepat saji berasal dari peristiwa yang mempopulerkan makanan cepat saji saat itu. Makanan cepat saji atau *fast food* dapat diartikan sebagai masakan yang dapat dengan cepat disiapkan dan disajikan. Hidangan lain yang dapat diklasifikasikan sebagai makanan cepat saji adalah yang dijual di toko atau

restoran yang memerlukan sedikit persiapan dan penyajian untuk dikemas (Rahmatika, K. N. 2019).

b. Jenis *Fast Food*

Secara umum produk *fast food* dapat dibedakan menjadi dua, yaitu produk *fast food* yang berasal dari barat dan lokal. *Fast food* yang berasal dari barat sering juga disebut *fast food modern*. Sedangkan *fast food* lokal sering juga disebut dengan istilah *fast food* tradisional seperti warung tegal, restoran padang, warung sunda (Casafranca Loayza, 2018).

Fast food modern adalah makanan cepat saji yang mudah disajikan, praktis dan umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut. Berikut ini merupakan macam – macam *fast food* barat atau *modern* :

1) *Hamburger*

Hamburger adalah sejenis makanan berupa roti berbentuk bundar yang diiris dua dan ditengahnya diisi dengan *patty* yang biasanya diambil dari daging, kemudian sayur – sayuran berupa selada, tomat dan bawang bombay. *Hamburger* berasal dari Jerman. Kemudian diberi berbagai macam saus tomat, saus sambal dan mayones. Beberapa varian burger juga dilengkapi dengan keju, sosis dan bahan pelengkap lainnya (Kadita *et al.*, 2018).

2) *Pizza*

Pizza adalah adonan roti yang berbentuk lingkaran dengan berbagai macam topping diatasnya seperti sosis, *beef*, keju dan bahan lainnya. *Pizza* sendiri merupakan makanan yang pertama kali populer di negara Italia (Kadita *et al.*, 2018).

3) *Fried chicken* (ayam goreng)

Fried chicken atau ayam goreng pada umumnya jenis makanan fast food yang umum dijual di restoran. Makanan ini umumnya mengandung lemak, protein dan kolestrol (Kadita *et al.*, 2018).

4) *French Fries* (kentang goreng)

French fries adalah hidangan yang dibuat dari potongan – potongan kentang yang digoreng dalam minyak yang panas. Makanan ini merupakan makanan ringan yang dinamakan sebagai camilan. Kentang goreng ini memiliki kandungan glukosa dan lemak yang cukup tinggi (Kadita *et al.*, 2018).

5) *Spaghetti*

Spaghetti merupakan makanan yang berasal dari italia, namun sudah populer di Indonesia. *Spaghetti* adalah jenis mie Italia yang berbentuk panjang seperti lidi, yang umumnya dimasak 9 – 12 menit di dalam air mendidih dengan tambahan daging di atasnya (Kadita *et al.*, 2018).

6) *Hot dog*

Hot dog merupakan makanan *fast food* yang berupa sosis dan diselipkan di dalam roti yang berisikan saus, selada, mayones dan bahan – bahan lainnya (Kadita *et al.*, 2018).

Fast food lokal atau sering disebut *fast food tradisional* seperti :

1) Bakso

Bakso adalah produk olahan yang berbahan dasar daging, yaitu daging tersebut dihaluskan dahulu dan dicampur dengan bumbu-bumbu, tepung, dan kemudian

dibentuk bulatan-bulatan kecil dan direbus dalam air (Chakim dkk., 2013: 98).

2) Sate ayam

Sate merupakan makanan yang terbuat dari potongan daging yang dipotong kecil-kecil seperti dadu yang kemudian di tusukan pada tusukan sate yang pada umumnya dari bambu kemudian dibakar di atas bara api arang, kemudian diberi bumbu sesuai dengan macam-macam dan jenis dari sate tersebut.

3) Mie instan

Mie instan merupakan produk makanan cepat saji yang terbuat dari tepung kemudian dimasak dengan cara direbus, kemudian diberi minyak dan bumbu pelengkap lainnya.

4) Seblak

Seblak merupakan makanan khas Sunda yang memiliki cita rasa gurih dan pedas. Seblak umumnya terbuat dari kerupuk dan bumbu yang digunakan dari kencur. Seblak biasanya juga terdapat penambahan topping – topping seperti sosis, bakso, jamur, dan mie.

5) Gorengan

Gorengan merupakan jenis makanan cepat saji yang terbuat dari baluran tepung kemudian digoreng dan biasanya cocok untuk camilan, seperti mendoan, bakwan, molen, dan tahu isi.

c. Kandungan Gizi *Fast Food*

Secara umum makanan cepat saji (*fast food*) mengandung tinggi kalori, lemak, gula dan natrium juga rendah serat, vitamin A, vitamin C, kalsium dan folat. Berikut beberapa kandungan yang terdapat dalam *fast food* :

1. Tinggi Kalori

Kalori yang diperoleh dari satu porsi *fast food* dapat memenuhi setengah kebutuhan kalori dalam sehari yang berkisar 400-600 kalori atau bahkan sampai 1500 kalori. Asupan kalori yang tinggi dengan frekuensi sering dapat menyebabkan terjadinya obesitas (Rahmatika, 2019).

2. Tinggi Lemak

Kalori suatu makanan *fast food* mengandung 40-60% lemak jenuh. *Fried chicken* yang umumnya digoreng dengan kulit mengandung kolesterol cukup tinggi. Makanan yang digoreng dalam minyak ditambah daging dan telur mengandung kolesterol yang tinggi. Lemak dan kolesterol dibutuhkan oleh tubuh, tetapi jika dikonsumsi berlebihan mengakibatkan terjadinya penyumbatan pembuluh darah (Rahmatika, 2019).

3. Tinggi Natrium

Beberapa *fast food* mengandung natrium yang tinggi. Konsumsi natrium yang berlebihan menjadi faktor risiko munculnya penyakit hipertensi. Asupan natrium yang tinggi meningkatkan sekresi hormon natriuretik. Hormon tersebut menghambat aktivitas sel pompa natrium dan mempunyai efek penekanan pada sistem pengeluaran natrium. Hal ini dapat terjadi peningkatan volume cairan ekstraseluler yang mengakibatkan kenaikan tekanan darah (Rahmatika, 2019).

4. Rendah Serat

Pada umumnya *fast food* sangat rendah serat atau tidak mengandung sayur. Sayur yang digunakan *fast food* terbatas pada selada dan kol yang tidak banyak mengandung vitamin serta mineral. Satu porsi *french fries* mengandung 3 gram serat, dan *fried chicken* mengandung kurang dari 1 gram serat.

Hal ini sangat jauh dengan kebutuhan serat yang dianjurkan per hari yaitu 25-30 gram. Asupan serat yang rendah mengakibatkan asam empedu lebih sedikit diekskresi feses, sehingga banyak kolesterol yang diabsorpsi dari hasil sisa empedu (Rahmatika, 2019).

2. Minuman Kekinian

a. Definisi Minuman Kekinian

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia atau KBBI, minuman adalah sesuatu barang yang diminum dan kekinian berarti sekarang atau terkini, sehingga secara harfiah minuman kekinian dapat diartikan sebagai sesuatu yang diminum masa kini. Minuman kekinian merupakan istilah yang digunakan untuk minuman – minuman inovatif dan populer, baik karena rasa maupun ciri khasnya yang unik. Beberapa jenis minuman kekinian antara lain, minuman boba, *cheese tea*, kopi susu dengan *brown sugar*, es krim, *thai tea* dan regal drink. Minuman kekinian yang berasal dari olahan susu seperti *milk tea*, *ice coffe milk* atau *bubble milk tea* (Veronica & Ilmi, 2020).

Bubble milk tea pertama kali populer di Asia pada tahun 1900-an lalu mulai berkembang di Amerika dan Eropa sejak tahun 2000-an. *Bubble milk tea* memiliki rasa yang manis kemudian dikategorisasikan menjadi *dessert*. Komposisi dalam *bubble milk tea* terdiri dari bubuk minuman, sirup, gula, susu kental manis dan bola tapioka yang merupakan bahan yang digunakan untuk membuat boba (Sugiarto, 2021). Sementara Veronica dan Ilmi (2020) berpendapat bahwa teh susu boba (*bubble milk tea*) merupakan minuman berbasis teh yang dicampur dengan buah atau susu dengan tambahan topping yang terbuat dari tepung tapioka dan *brown sugar* yang dikenal dengan sebutan *bubble*.

b. Jenis Minuman Kekinian

Beberapa jenis minuman kekinian antara lain, yaitu :

1) Boba

Minuman boba merupakan salah satu jenis minuman kekinian yang banyak bermunculan di tengah masyarakat Indonesia sejak beberapa tahun terakhir. Minuman boba pertama kali ditemukan pada tahun 1980 di Taiwan. Boba sendiri ialah topping bulat – bulat yang terbuat dari campuran tepung tapioka dengan *brown sugar* yang membuat warnanya menjadi kehitaman (Prastyana, 2021).

2) *Milk tea*

Milk tea merupakan minuman kekinian yang berbahan dasar dari pencampuran teh dan susu. *Milk tea* bisa dikonsumsi hangat maupun dingin (Prastyana, 2021).

3) *Thai tea*

Thai tea merupakan minuman kekinian yang berasal dari Thailand dan berbahan dasar teh hitam yang ditambahkan dengan gula, susu kental manis dan es (Mawarni dkk, 2019).

4) Kopi

Kopi merupakan minuman yang berasal dari proses pengolahan dan ekstraksi biji tanaman kopi. Kopi kemudian terus berkembang hingga saat ini menjadi salah satu minuman paling populer di dunia yang dikonsumsi oleh berbagai kalangan masyarakat (Prastyana, 2021).

c. Kandungan Gizi Minuman Kekinian

Minuman kekinian mengandung kadar gula dan kalori yang tinggi. Penelitian terkait kadar gula dan kalori dalam

minuman boba yang dilakukan oleh Jae *et al.*, (2017) menunjukkan bahwa minuman teh susu boba mengandung kadar gula dan kalori yang tinggi, yaitu berkisar antara 38 – 96 gram gula dan 299 –515 kkal energi, bergantung pada jenis topping dan ukuran yang dipilih, selain itu minuman boba merupakan bagian dari kelompok sugar sweetened beverage (SSB) atau minuman berpemanis yang umumnya mengandung pemanis berupa high fructose corn syrup / HFCS (55% fruktosa, 45% glukosa) atau sukrosa (50% fruktosa, 50% glukosa) (Izhar *et al.*, 2022).

3. Kebiasaan Makan

a. Definisi Kebiasaan Makan

Khomsan menyatakan kebiasaan konsumsi makan merupakan ekspresi yang seseorang miliki agar dapat memilih, menentukan dan mengonsumsi makanan serta pembentukan pola perilaku makan dari seseorang. Oleh karena itu ekspresi setiap orang tidak sama antara satu dengan yang lainnya dalam pemilihan makanan (Ariyana dan Asthiningsih, 2020).

Kebiasaan konsumsi adalah suatu pola perilaku konsumsi pangan yang diperoleh karena terjadi berulang-ulang. Kebiasaan makan merupakan tindakan manusia dan perasaan yang dirasakan mengenai persepsi tentang hal tersebut (Kadir, 2018).

b. Metode Pengukuran Kebiasaan Makanan

Metode pengukuran konsumsi makanan digunakan untuk mendapatkan data konsumsi makanan tingkat individu. Ada beberapa metode pengukuran konsumsi makanan, yaitu sebagai berikut :

1) *Recall 24 jam*

Metode *food recall* 24 jam adalah mencatat jumlah dan jenis bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Hasil dari wawancara yang dilakukan oleh petugas yang sudah terlatih dengan menggunakan kuesioner terstruktur. Data yang diperoleh dari *food recall* 24 jam cenderung lebih bersifat kualitatif, sehingga untuk mendapatkan data kuantitatif, jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan menggunakan alat atau ukuran rumah tangga (URT) contoh sendok, gelas, piring, atau ukuran lainnya yang bisa dipergunakan sehari-hari. Apabila pengukuran dilakukan hanya 1 kali (1x24jam), data yang diperoleh kurang representatif untuk menggambarkan kebiasaan makanan individu. Oleh karena itu, *food recall* 24 jam sebaiknya dilakukan berulang-ulang dan harinya tidak berturut – turut (Supariasa dkk, 2016).

2) *Metode Estimated Food Record*

Pada metode ini, responden diminta untuk mencatat semua yang dia makan dan minum setiap kali sebelum makan dalam ukuran rumah tangga (URT) atau menimbang dalam ukuran berat (gram) dalam periode tertentu (2-4 hari berturut-turut), termasuk cara persiapan dan pengolahan makanan tersebut (Supariasa dkk, 2016).

3) *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*

Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) adalah metode untuk mengetahui gambaran kebiasaan asupan gizi individu pada kurun waktu tertentu. Metode ini sama dengan metode frekuensi makanan baik formatnya maupun cara melakukannya. Hanya saja yang membedakan adalah adanya besaran atau ukuran porsi dari

setiap makanan yang dikonsumsi selama periode tertentu seperti harian, mingguan, atau bulanan. Selain itu SQ-FFQ juga dapat mengetahui jumlah asupan zat gizi tersebut secara rinci (Supriasa dkk, 2016).

4) *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*

FFQ merupakan salah satu metode menilai asupan makanan selama periode waktu tertentu, umumnya periode waktu yang lebih lama dan ditanyakan seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan, sering kali menggabungkan banyak jenis makanan dalam kelompok zat gizi. Tujuan *FFQ* adalah untuk menilai frekuensi konsumsi makanan selama periode waktu tertentu. *FFQ* biasanya berisi daftar makanan dan menyertakan kategori yang dapat diklik menunjukkan seberapa sering makanan tersebut dikonsumsi setiap bulan, minggu, atau setiap hari.

5) *Metode Penimbangan Makanan (Food Weighing)*

Pada metode ini, responden atau petugas menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi responden selama satu hari. Penimbangan ini biasanya berlangsung beberapa hari tergantung pada tujuan, dana penelitian, dan tenaga yang tersedia (Supriasa dkk, 2016).

6) *Metode Riwayat Makan (Dietary History Method)*

Metode ini bersifat kualitatif karena memberikan gambaran pola konsumsi berdasarkan pengamatan dalam waktu yang cukup lama (bisa 1 minggu, 1 bulan, atau 1 tahun). Hal yang harus diperhatikan dalam penggunaan metode ini adalah keadaan waktu - waktu tertentu seperti hari pasar, awal bulan, dan hari raya. Gambaran konsumsi pada hari-hari tersebut harus dikumpulkan (Supriasa dkk, 2016).

4. Faktor yang mempengaruhi Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dan Minuman Kekinian

Beberapa faktor yang mendorong seseorang mengkonsumsi makanan *fast food* dan minuman kekinian diantaranya yaitu, preferensi, teman sebaya, akses terhadap minuman berpemanis, dan paparan media (Maitri *et al.*, 2018 ; Masri, 2018).

a. Preferensi

Konsumsi makanan dan minuman seseorang dipengaruhi oleh sikap atau preferensi terhadap makanan dan minuman tersebut. Seseorang yang mempunyai preferensi suka mengkonsumsi minuman berpemanis dalam frekuensi yang lebih sering dibandingkan yang tidak suka (Fauzia, 2012; Masri, 2018).

b. Teman sebaya

Teman sebaya dapat mempengaruhi pilihan makanan dan minuman seseorang karena mereka cenderung berusaha mengikuti kebiasaan makan teman mereka supaya dapat diterima di kelompok pertemanan, selain itu juga dapat menjadi sarana solidaritas dalam pertemanan (Veronica & Ilmi, 2020).

c. Akses terhadap makanan cepat saji dan minuman kekinian

Seseorang yang memiliki akses mudah terhadap minuman kekinian dan makanan cepat saji cenderung lebih banyak mengkonsumsi minuman dan makanan tersebut dibandingkan yang aksesnya sulit. Saat ini, baik di pinggir jalan maupun di pusat perbelanjaan, gerai-gerai minuman kekinian seperti minuman boba dan makanan cepat saji seperti *fried chicken*, *hamburger*, kentang, *spaghetti*, sate ayam, nasi goreng, bakso dan mie ayam dapat dengan mudah ditemukan, ditambah dengan layanan *delivery*

makanan pada aplikasi transportasi daring yang semakin memudahkan akses seseorang terhadap jenis minuman tinggi kalori. Ketersediaan minuman - minuman kekinian memudahkan akses dan mempengaruhi konsumsi seseorang terhadap minuman tersebut (Veronica & Ilmi, 2020).

d. Paparan media

Paparan terhadap media juga dapat mempengaruhi seseorang untuk mengkonsumsi minuman manis dan tinggi kalori (Masri, 2018). Selain televisi, radio, dan media cetak seperti koran, berbagai jenis bisnis, termasuk bisnis minuman boba banyak yang menggunakan bentuk pemasaran yang disebut dengan viral marketing. Definisi viral marketing adalah strategi pemasaran yang merangsang orang untuk menyebarkan iklan produk atau merek dengan pesan pemasaran kepada orang lain melalui media sosial, atau dengan kata lain pesan pemasaran tersebar secara alami dengan mendorong pelanggan untuk berbagi informasi tentang produk atau merek suatu bisnis kepada teman atau jaringan sosial mereka (Veronica & Ilmi, 2020).

5. Dampak Konsumsi Fast Food dan Minuman Kekinian

a. Meningkatkan risiko serangan jantung

Fast food memiliki kandungan kolesterol yang tinggi sehingga dapat menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah. Aliran darah akan menjadi tidak lancar karena tersumbatnya pembuluh darah sehingga dapat mengakibatkan terjadinya serangan jantung koroner (Nugroho & Hikmah, 2020).

b. Menimbulkan efek ketagihan

Fast food mengandung zat aditif sehingga merangsang anda untuk ketagihan dan terus mengonsumsinya sesering mungkin. Untuk menghindari ketergantungan dengan makanan *fast food*, anda

bisa menggantinya dengan mengonsumsi makanan- makanan sehat seperti buah-buahan dan sayuran segar (Nugroho & Hikmah, 2020).

c. Menyebabkan obesitas

Fast food dapat menyebabkan obesitas atau kelebihan berat badan. Hal ini dikarenakan kandungan gula dan garam yang sangat banyak dan berpotensi untuk meningkatkan berat badan atau obesitas. Kandungan minyak dan bahan pengawet yang terdapat dalam kandungan *fast food* juga membuat tubuh sulit mengurai lemak (Nugroho & Hikmah, 2020).

Minuman kekinian yang tinggi gula bisa memberikan kalori yang banyak. Namun, kebanyakan orang yang punya kebiasaan mengonsumsi minuman manis biasanya tidak mengimbangnya dengan mengurangi kalori dari makanan yang dikonsumsinya. Inilah yang menyebabkan kebiasaan tidak sehat tersebut bisa meningkatkan berat badan yang berujung pada obesitas (Kemenkes, 2018).

d. Meningkatkan risiko terkena kanker

Fast food mengandung lemak yang tinggi sehingga dapat meningkatkan risiko terkena kanker, terutama kanker payudara dan kanker usus besar (Nugroho & Hikmah, 2020).

e. Nyeri sendi (*Gout*)

Menurut sebuah penelitian, kebiasaan mengonsumsi minuman manis setiap hari juga meningkatkan risiko asam urat sebanyak 75 persen lebih tinggi daripada orang yang jarang meminumnya (Kemenkes, 2018).

f. Penyakit ginjal

Minuman tinggi gula bisa menyebabkan obesitas, diabetes, dan hipertensi, yang semuanya itu merupakan faktor risiko untuk penyakit ginjal (Kemenkes, 2018).

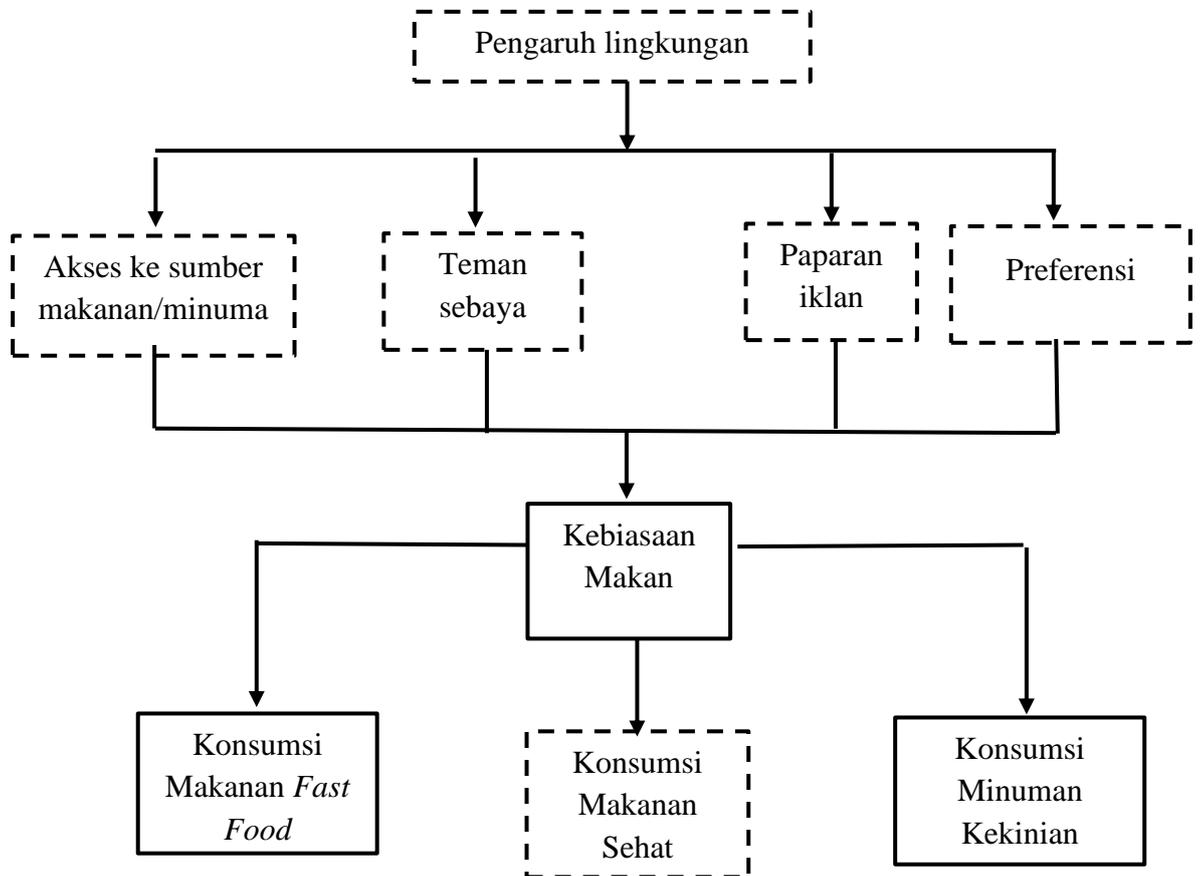
g. Diabetes Tipe 2

Orang yang mengonsumsi minuman manis secara teratur, 1-2 kaleng sehari atau lebih, memiliki risiko 26 persen lebih besar terkena diabetes tipe 2 dibanding orang yang jarang mengonsumsi minuman tersebut. Risiko bahkan lebih besar pada orang dewasa muda dan orang Asia (Kemenkes, 2018).

h. Kerusakan gigi

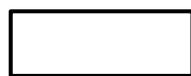
Kerusakan gigi dikarenakan bakteri dalam mulut bisa menggerogoti sisa gula yang ditinggalkan minuman tidak sehat tersebut. Saat bakteri mengonsumsi gula, ia mulai menghasilkan asam yang akan mengikis email gigi. Akibatnya, gigi menjadi lebih tipis dan rapuh, sehingga berisiko mengalami gigi berlubang (Kemenkes, 2018).

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Modifikasi Yetmi (2021) dan Veronica & Ilmi (2020)

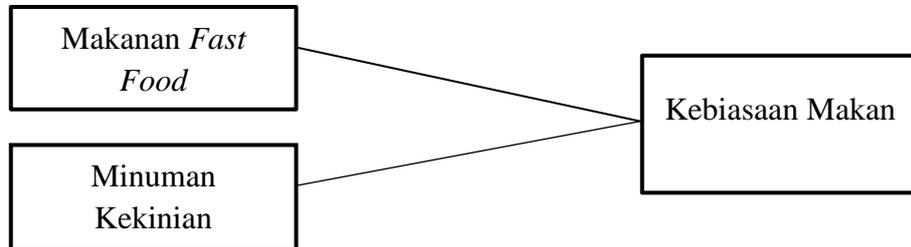


: Variabel diteliti



: Variabel tidak diteliti

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka konsep

D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian merupakan penjabaran dari rumusan masalah, maka pertanyaan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Berapa frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto?
2. Berapa frekuensi konsumsi minuman kekinian pada mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto?
3. Apa saja jenis makanan cepat saji (*fast food*) yang dikonsumsi mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto?
4. Apa saja jenis minuman kekinian yang dikonsumsi mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Pada penelitian deskriptif, metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran/menggolongkan/mendeskripsikan tentang suatu keadaan secara objektif.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Poltekkes TNI AU Adisutjipto pada bulan Februari – Maret 2024.

C. Populasi dan Subyek Penelitian

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto dengan jumlah total 285 orang yang masih terdaftar aktif di kampus tersebut.

2. Besar sampel

Untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dari populasi peneliti menggunakan rumus yang dikemukakan oleh slovin dengan tingkat kepercayaan 90% dengan nilai $e = 10\%$ adalah sebagai berikut :

$$\text{Rumus : } \frac{n}{1 + N (e)^2}$$

$$N : \frac{285}{1 + 285 (0,1)^2}$$

$$N : \frac{285}{3,85} = 74,02 \rightarrow 75 \text{ orang}$$

3. Cara Pengambilan Sampel

Terdapat teknik data pengambilan sampel untuk melakukan penelitian. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *probability sampling* yaitu dengan teknik *simple random sampling*. Simple random sampling adalah pengambilan anggota sample dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi ini. Pengambilan sampel acak dengan menggunakan *spinwheel*.

D. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel Penelitian ini adalah Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dan Kebiasaan Konsumsi Minuman Kekinian.

E. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Nama Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala pengukuran
Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i>	Frekuensi makanan cepat saji yang dikonsumsi oleh mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto, yang diperoleh secara praktis dengan cara sederhana dan memiliki harga yang terjangkau.	<i>FFQ</i>	Skor : Sering = 25 Biasa = 15 Kadang – kadang = 10 Jarang = 5 Tidak pernah = 0 (Kemenkes, 2018)	Ordinal
Kebiasaan Konsumsi Minuman Kekinian	Frekuensi Minuman yang dikonsumsi oleh mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto, yang diperoleh secara praktis dengan cara sederhana dan memiliki harga yang terjangkau.	<i>FFQ</i>	Skor : Sering = 25 Biasa = 15 Kadang – kadang = 10 Jarang = 5 Tidak pernah = 0 (Kemenkes, 2018)	Ordinal

F. Jenis Data

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung terhadap objek yang diteliti. Data primer dalam penelitian ini diperoleh dengan cara penyebaran lembar observasi yang berisikan data inisial responden, umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan dan pengisian formulir *FFQ* tentang konsumsi *fast food* dan minuman kekinian.

b. Data Sekunder

Data sekunder sebagai data pendukung penelitian. Dalam penelitian ini data sekunder didapatkan dari pihak kampus Poltekkes TNI AU Adisutjipto seperti data berupa profil kampus, jumlah mahasiswa di Poltekkes TNI AU Adisutjipto dan data lainnya yang berhubungan dengan penelitian.

G. Instrumen operasional dan cara pengumpulan

1. Instrumen Operasional

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- a. Formulir karakteristik subjek penelitian untuk mengetahui identitas subjek (nama, jenis kelamin, umur, tinggi badan, berat badan).
- b. Formulir *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* untuk mengukur frekuensi konsumsi *fast food* dan minuman kekinian selama 1 bulan pada subjek.

2. Cara Pengumpulan Data

- a. Prosedur pengambilan data kebiasaan konsumsi *fast food* dan minuman kekinian dilakukan sebagaimana berikut :
 - 1) Peneliti melakukan wawancara dengan memberikan pertanyaan sesuai lembar kuesioner *FFQ*.
 - 2) Data kebiasaan konsumsi *fast food* dan minuman kekinian dicatat dan dikumpulkan, kemudian dihitung dan dianalisa sesuai kategori.

Tabel 3.2 Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Kategori	Skor	Keterangan
Sering	25	1x/hari
Biasa	15	4-6x/minggu
Kadang – kadang	10	1-3x/minggu
Jarang	5	1-3x/bulan
Tidak pernah	0	Tidak pernah

Sumber : Kemenkes, 2018

H. Manajemen Data

Berikut langkah – langkah dalam pengolahan data (Notoadmojo, 2018) dengan penjelasan berikut :

1) *Editing*

Semua data yang didapat diperiksa, diteliti dan diedit agar diketahui jika terdapat data yang tidak lengkap, serta tidak mungkin melakukan wawancara ulang.

2) *Coding*

Setelah semua kuesioner diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan *coding* yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data atau bilangan.

3) *Entry data*

Yakni jawaban – jawaban dari masing – masing responden yang dibuat dalam bentuk kode (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program atau *Software computer*.

4) *Cleaning*

Cleaning ialah kegiatan memeriksa ulang data yang sudah di *entry* agar mengetahui adanya kemungkinan kesalahan atau data yang kurang lengkap sebelum dilakukan analisis.

5) *Tabulating*

Yakni memasukkan data ke dalam tabel yang sesuai dengan menggunakan program komputer.

I. Cara Analisis Data

Analisis ini bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan setiap variabel penelitian (Notoadmojo, 2016). Analisis data univariat untuk menjelaskan frekuensi dan presentase responden seperti usia, berat badan, tinggi badan, jenis kelamin, frekuensi konsumsi *fast food*, frekuensi konsumsi minuman kekinian.

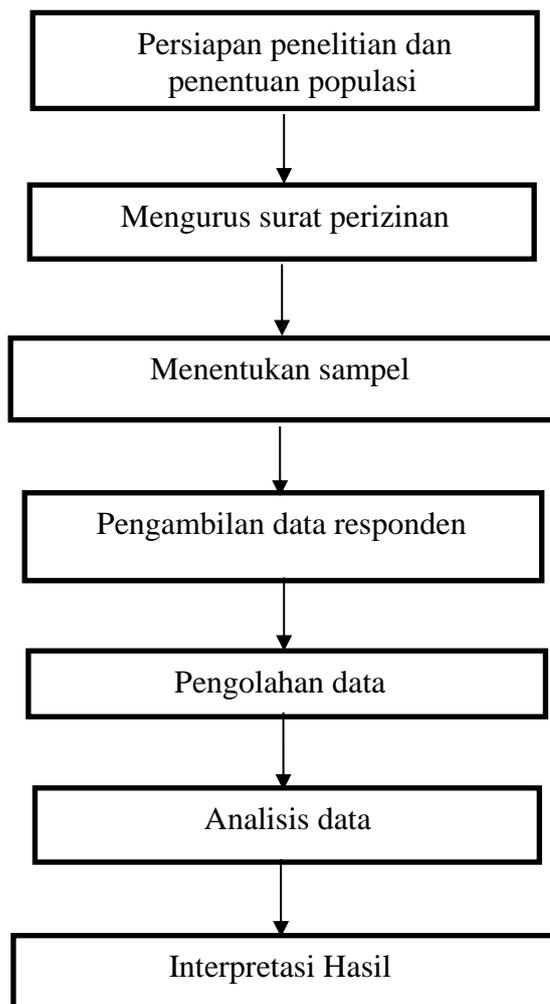
Tabel 3.3 Dummy Table

Variabel	n	Presentase
Umur		
18-20 tahun		
21-23 tahun		
≥24 tahun		
Jenis Kelamin		
Laki-laki		
Perempuan		
Konsumsi Makanan Cepat Saji		
Sering sekali		
Sering		
Biasa		
Kadang-kadang		
Jarang		
Tidak pernah		
Konsumsi Minuman Kekinian		
Sering sekali		
Sering		
Biasa		
Kadang-kadang		
Jarang		
Tidak pernah		

J. Etika Penelitian

Izin penelitian ini didapat dari pengurusan EC (*Ethical Cleareance*) di STIKES Surya Global. Dengan nomor EC No.2.04/KEPK/SSG/VII/2024 telah dinyatakan layak etik sesuai standar WHO 2011.

K. Jalannya Penelitian



Gambar 3.1 Alur Penelitian

L. Jadwal Penelitian

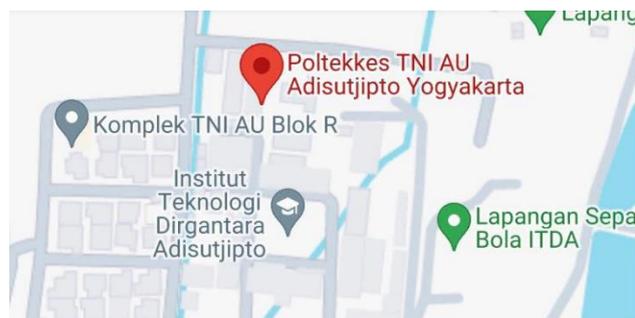
No	Kegiatan	Bulan (2023 – 2024)									
		Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul
1.	Pengajuan judul	■									
2.	Pengajuan proposal penelitian		■	■							
3.	Perijinan penelitian				■	■					
4.	Pengumpulan data					■	■				
5.	Analisis data						■	■			
6.	Penyusunan laporan								■	■	■

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Poltekkes TNI AU Adisutjipto merupakan kampus yang berada di Jalan Majapahit (Janti) Blok-R, Lanud Adisutjipto Yogyakarta. Poltekkes TNI AU Adisutjipto ini memiliki 3 program studi yaitu, pendidikan D III Gizi, D III Farmasi dan D III Radiologi dengan jumlah mahasiswa 285 orang, yaitu 110 laki – laki dan 175 perempuan. Serta didukung fasilitas seperti, laboratorium gizi, laboratorium farmasi, laboratorium radiologi, ruang perpustakaan dan ruang ibadah.



Gambar 4.1 Denah Lokasi Penelitian

1. Visi Poltekkes TNI AU Adisutjipto

Visi Poltekkes TNI AU Adisutjipto adalah menjadi tempat pendidikan tenaga kesehatan yang unggul dan profesional dalam ilmu kesehatan terapan dengan kekhasan kesehatan penerbangan.

2. Misi Poltekkes TNI AU Adisutjipto

- Menyelenggarakan pendidikan akademi yang berkualitas, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat di bidang ilmu kesehatan dengan kekhasan kesehatan penerbangan.

- Mendorong kemajuan penelitian dan publikasi ilmiah di bidang ilmu kesehatan dengan kekhasan kesehatan penerbangan di jurnal nasional maupun internasional.
- membantu pemerintah, khususnya TNI AU, menyiapkan tenaga kesehatan dengan kekhasan kesehatan penerbangan.
- menyelenggarakan tata kelola kampus yang baik (*Good University Governance*) yang berkelanjutan.

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 75 mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto. Variabel yang diteliti yaitu frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan minuman kekinian. Hasil dari pengumpulan karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini.

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	49	65.3
Laki-laki	26	34.7
Umur (tahun)		
18 – 23	54	72.0
24 - 32	21	28.0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan dalam Tabel 4.1, sebagian besar mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan 65,3%, sedangkan 34,7% sisanya berjenis kelamin laki – laki. Mayoritas umur mahasiswa saat dilakukan pengambilan data penelitian rata – rata di rentang 18 – 23 tahun.

2. Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Tabel 4.2 Distribusi Jenis dan Frekuensi Makanan Cepat Saji (*fast food*)

Nama Makanan	Frekuensi mengkonsumsi jenis makanan cepat saji dalam satu bulan terakhir										
	Tidak Pernah		Jarang		Kadang – kadang		Biasa		Sering		Persen (%)
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Fried chicken	1	1.3	7	9.3	5	6.7	3	4.0	59	78.7	100
Hamburger	23	30.7	28	37.3	9	12.0	8	10.7	7	9.3	100
Kentang goreng	5	6.7	28	37.3	17	22.7	9	12.0	16	21.3	100
Chicken nugget	8	10.7	9	12.0	8	10.7	10	13.3	40	53.3	100
Spahetti	28	37.3	24	32.0	10	13.3	5	6.7	8	10.6	100
Cilok/cireng/cilor	3	4.0	5	6.7	10	13.3	5	6.7	52	69.3	100
Gorengan	0	0	4	5.3	10	13.3	10	13.3	51	68.0	100
Sate ayam	3	4.0	34	45.3	18	24.0	10	13.3	10	13.3	100
Seblak	12	16.0	30	40.0	18	24.0	8	10.7	7	9.3	100
Hotdog	41	54.7	14	18.7	5	6.7	5	6.7	10	13.3	100
Sosis	5	6.7	13	17.3	19	25.3	12	16.0	26	34.6	100
Roti bakar	11	14.7	30	40.0	18	24.0	6	8.0	10	13.3	100
Sandwich	31	41.3	20	26.7	9	12.0	7	9.3	8	10.6	100
Mie instan	4	5.3	21	28.0	21	28.0	14	18.7	15	20.0	100
Mie ayam	10	13.3	24	32.0	19	25.3	8	10.7	14	18.6	100
Bakso	7	9.3	26	34.7	16	21.3	9	12.0	17	22.6	100
Nasi goreng	2	2.7	28	37.3	18	24.0	13	17.3	14	18.6	100
Kebab	25	33.3	28	37.3	5	6.7	3	4.0	14	18.7	100
Sushi	35	46.7	18	24.0	5	6.7	5	6.7	12	16.0	100
Martabak	9	12.0	32	42.7	12	16.0	5	6.7	17	22.7	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4.2 distribusi frekuensi makanan cepat saji yang dikonsumsi oleh mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto dalam satu bulan terakhir, mayoritas mengonsumsi makanan cepat saji yaitu *fried chicken* sebanyak 59 orang (78,7%), cilok/cireng/cilor sebanyak 52 orang (69,3%), gorengan sebanyak 51 orang (68,0%), *chicken nugget* sebanyak 40 orang (53,3%).

3. Frekuensi Konsumsi Minuman Kekinian

Tabel 4.3 Distribusi Jenis dan Frekuensi Minuman Kekinian

Nama Makanan	Frekuensi mengkonsumsi jenis minuman kekinian dalam satu bulan terakhir										Persen (%)
	Tidak Pernah		Jarang		Kadang – kadang		Biasa		Sering		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Boba	5	6.7	3	4.0	9	12.0	22	29.3	36	48.0	100
Es coklat	2	2.7	11	14.7	10	13.3	16	21.3	36	48.0	100
<i>Milk tea</i>	3	4.0	4	5.3	8	10.7	20	26.7	40	53.3	100
<i>Thai tea</i>	1	1.3	7	9.3	3	4.0	19	25.3	45	60.0	100
Es kopi	10	13.3	9	12.0	7	9.3	17	22.7	32	42.7	100
<i>Ice green tea</i>	2	2.7	9	12.0	9	12.0	13	17.3	42	56.0	100
<i>Cheese tea</i>	5	6.7	5	6.7	8	10.7	12	16.0	45	60.0	100
Es teh	0	0	2	2.7	4	5.3	9	12.0	60	80.0	100
<i>Ice cream</i>	1	1.3	5	6.7	10	13.3	17	22.7	42	55.6	100
<i>Milk shake</i>	5	6.7	7	9.3	5	6.7	17	22.7	41	54.6	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4.3 distribusi frekuensi minuman kekinian yang dikonsumsi oleh mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto dalam satu bulan terakhir, mayoritas mengonsumsi minuman kekinian yaitu, es teh sebanyak 60 orang (80%), *cheese tea* sebanyak 45 orang (60,0%), *thai tea* sebanyak 45 orang (60,0%), *ice green tea* sebanyak 42 orang (56,0%), milk shake sebanyak 41 orang (54,6%).

C. Pembahasan

1. Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Makanan cepat saji adalah makanan olahan yang mengandung tinggi kalori dan rendah nutrisi. Makanan cepat saji biasanya telah ditambahkan gula, garam, dan lemak jenuh, dengan jumlah yang cukup tinggi (Muhtadi, 2021). Dari hasil penelitian didapat frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) paling sering pada 5 (lima) makanan yaitu, *fried chicken* sebanyak 76,0%, cilok/cireng/cilor sebanyak 64,0%, gorengan sebanyak 62,7%, sosis sebanyak 33,3%, kentang goreng sebanyak 20,0% dibandingkan dengan makanan cepat saji yang lainnya. Hal ini dikarenakan makanan tersebut mudah dijumpai di lingkungan sekitar, praktis dan harganya terjangkau. Hasil

ini sejalan dengan penelitian (Nurnaini & Asthiningsih, 2020) menunjukkan bahwa 3 jenis makanan cepat saji (*fast food*) yang terbanyak dipilih responden adalah ayam *kentucky* sebanyak 81%, mie instan sebanyak 77,5% dan kentang goreng sebanyak 63,7% dibandingkan jenis makanan *fast food* lainnya.

Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Energi berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik. Kelebihan energi disimpan dalam bentuk glikogen sebagai cadangan energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak sebagai cadangan jangka panjang. Kelebihan energi akan terjadi apabila mengkonsumsi energi yang masuk melalui makanan melebihi energi yang dikeluarkan. Kelebihan energi ini kemudian akan diubah menjadi lemak yang menyebabkan terjadinya obesitas. Kadar karbohidrat yang berlebihan dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk glikogen di hati dan di otot. Apabila penyimpanan dalam bentuk glikogen telah berlebih maka kelebihan karbohidrat lainnya disimpan di jaringan adiposa dalam bentuk lemak. Peningkatan asam lemak bebas mengakibatkan resistensi insulin yang menyebabkan gangguan pemanfaatan glukosa di jaringan perifer yang menyebabkan hiperglikemia (Hardinsyah, 2012).

Dampak yang diperoleh dari pengaruh globalisasi yaitu masuknya produk makanan dari luar negeri ke Indonesia, sehingga bisa menyebabkan terpengaruhnya kebiasaan makan pada remaja di Indonesia, biasanya kebiasaan anak-anak, remaja dan dewasa dalam mengkonsumsi *fast food* biasanya rata-rata 1-2 kali dalam kurun waktu seminggu, seperti *hot dog*, *pizza*, *hamburger*, *fried chicken*, *french fries* dan *junk food* yang biasa di konsumsi oleh remaja sehingga dilambangkan sebagai dari kehidupan pada zaman modern (Nurnaini & Asthiningsih, 2020).

Menurut (Saleh, 2019), faktor yang membuat mahasiswa lebih memilih makanan cepat saji antara lain karena akses ke sumber makanan yang mudah yaitu dapat ditemui di sekitar lingkungan kampus maupun tempat tinggal.

Selain itu, faktor uang saku juga mempengaruhi karena mahasiswa lebih memilih untuk membeli daripada harus menyiapkan atau memasak makanan sendiri. Lingkungan tempat tinggal ikut berperan dalam kebiasaan konsumsi makanan. Menurut Suhada dan Asthiningsih (2019) tentang faktor teman sebaya terhadap makanan cepat saji (*fast food*) menunjukkan peran teman sebaya terkait konsumsi *fast food*, para anak muda sering mengikuti tren termasuk mengonsumsi *fast food* yang dinilai mengikuti perkembangan zaman.

Berdasarkan faktor penyebab konsumsi *fast food* yang tergolong sering dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan. Menurut Widyastuti (2019) tentang dampak konsumsi *fast food* dapat menyebabkan berbagai macam gangguan dan penyakit seperti kegemukan, risiko terjadinya penyakit seperti diabetes mellitus, kanker, dislipidemia dan kardiovaskuler.

2. Kebiasaan Konsumsi Minuman Kekinian

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa minuman yang sering dikonsumsi yaitu, *cheese tea* sebanyak 60,0%, es teh 47,3%, *thai tea* 58,7%, dan *ice green tea* sebanyak 56,0%, *milk shake* sebanyak 53,3%, *milk tea* sebanyak 52,0%, *ice cream* sebanyak 50,7%, boba sebanyak 46,7%, es coklat sebanyak 46,7%, es kopi sebanyak 42,7%. Hasil ini sejalan dengan penelitian Tinambunan, Syahra dan Hasibuan pada tahun 2020 tentang faktor yang mempengaruhi minat milenial terhadap konsumsi boba dan kopi karena menyukai rasanya, menghilangkan rasa bosan, dan tingginya keinginan untuk mencoba minuman tersebut.

Hal ini dikarenakan minuman kekinian banyak digemari segala usia, terutama kaum muda saat ini, beredar dengan puluhan brand ternama hingga produksi rumahan yang bermerk. Mereka juga melakukan pembelian secara situasional dengan frekuensi konsumsi lebih dari sekali dalam seminggu. Teknik marketing yang menarik dan cara pengemasan produk yang cantik merupakan faktor konsumen penasaran dengan produk minuman

kekinian. Faktor lain yang mempengaruhi yaitu aktivitas anak muda yang sering disebut nongkrong mempengaruhi faktor konsumsi minuman kekinian. Anak muda biasanya suka mengonsumsi minuman kekinian agar tidak tertinggal dengan trend terkini (Utami *et al.*, 2022).

Minuman kekinian mengandung banyak lemak dan gula sederhana. Kandungan gula yang banyak dan dikonsumsi secara terus-meneru dapat menyebabkan naiknya berat badan dan menyebabkan obesitas. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Utami, *et al.*, 2019 sebanyak 49,5% mengetahui bahwa minuman kekinian menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. Minuman kekinian seperti boba yang terbuat dari tepung tapioka juga dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti perut kembung dan sembelit. Butiran boba biasanya dicampur dengan *guar gum* supaya boba tetap lengket dan mengembang jika direndam di air. Jika *guar gum* dikonsumsi terus menerus akan mengganggu pencernaan. Tingginya kadar gula dalam boba mengganggu resistensi insulin sehingga insulin tidak dapat bekerja dengan baik dan menyebabkan penyakit diabetes (Utami *et al.*, 2022).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebanyak 78,7% mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yaitu *fried chicken*.
2. Sebanyak 80% mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto mengonsumsi minuman kekinian yaitu es teh.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan bagi mahasiswa memperhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsi, untuk tidak terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan minuman kekinian, tetap mengimbangi dengan konsumsi makanan sumber serat dan makanan/minuman bergizi lainnya.

2. Bagi Institusi

Pihak Kampus sebaiknya menyediakan fasilitas kantin sehat, agar mahasiswa dapat mengakses makanan yang sehat di lingkungan kampus.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti juga memperhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsi agar tidak terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman kekinian.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian tentang kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan minuman kekinian agar dapat menjadi acuan dan referensi, serta menambahkan atau mencari faktor lain yang dapat mempengaruhi konsumsi *fast food* dan minuman kekinian.

DAFTAR PUSTAKA

- Chakim, L., Dwiloka, B., dan Kusrahayu. (2013). *Tingkat Kekenyalan, Daya, Mengikat Air, Kadar Air, dan Kesukaan pada Bakso Daging Sapi dengan Substitusi Jantung Sapi*. Program Studi Peternakan Fakultas Peternakan dan Pertanian Universitas Diponegoro.
- Casafranca Loayza, Y. (2018). *Gambaran Pengetahuan Gizi Komsumsi Fast Food Dan Aktifitas Fisik Pada Siswa Di Smp Muhammadiyah 4 Palembang*. 1–26.
- Hadjar, S., Istiqamah, N., M, H. F., Dungga, S. A., & Agustina, S. (2023). *Perbandingan Kepuasan Pelanggan Terhadap 5 Brand Minuman Kekinian di Kota Makassar*. 2(9), 4379–4389.
- Hardinsyah, Riyadi H N V. *Kecukupan energi, protein, lemak dan karbohidrat. Makalah WKNPG. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*. 2012;2004 (May):1–27
- Izhar, M. D., Kalsum, U., & Wardiah, R. (2022). *Edukasi Dampak Negatif Konsumsi Minuman BOBA Terhadap Kesehatan Di SMPN 16 Kota Jambi*. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(1), 46–49. <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i1.23006>
- Kadir, A. A. (2018). *Kebiasaan Makan Dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja*. Publikasi Pendidikan, VI(1).
- Kadita, F., & Wijayanti, H. S. (2017). *Hubungan Konsumsi Kopi Dan Screen-Time Dengan Lama Tidur Dan Status Gizi Pada Dewasa*. *Journal of Nutrition College*, 6(4), 301–306
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS (2018)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Maitri, AK, Dewi, FTS, Latifah, L. (2018). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Siswa SMA Kota Samarinda*. Tesis Program Pasca Sarjana. Universitas Gadjah Mada.
- Masri, E. (2018). *Faktor Determinan Perilaku Konsumsi Minuman Berkalori Tinggi pada Mahasiswa*. *SCIENTIA*, 8(1):53-63.
- Nugroho, P. S., & Hikmah, A. U. R. (2020). *Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas*. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 185–191. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i2.3004>
- Nurnaini, I., & Asthiningsih, N. W. (2020). *Hubungan Sikap dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda*. *Borneo Student Research*, 1(3), 1738–1742.

- Pamelia, Icha. (2018). *Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan*. Ikesma, 14(2), 144. <https://doi.org/10.19184/Ikesma.V14i2.10459>
- Permana, L., Afiah, N., Ifroh, R. H., Wiranto, A., Kesehatan, D.P., Masyarakat, K., & Mulawarman, U. (2020). *Analisis Status Gizi, Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Kesehatan Dengan Pendekatan Mix-Method*. Husada Mahakam : Jurnal Kesehatan, 10(2), 19–35.
- Prastyan, T. A. A. (2021). *Bahaya dibalik Minuman Kekinian Bubble Milk Tea Studi Kasus Kota Yogyakarta*. Science and Engineering National Seminar, 6(6), 130–135.
- Rahmatika, K. N. (2019). *Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SK Jesu Malang*. 4–14.
- Saleh, Asep Jalaludin. (2019). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast food), Status Gizi Dan Kejadian Hipertensi Dengan Fungsi Kognitif Pada Remaja*, Tesis. Universitas Sebelas Maret.
- Salsabilla, N., & Wahyu Ningsih, U. (2023). *Frekuensi Pembelian Makanan Online, Konsumsi Fast Food, dan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UPNVJ*. Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik, 2(1), 24–30. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.24-30>
- Sayekti, W. D., Adawiyah, R., Indriani, Y., Tantriadisti, S., & Syafani, T. S. (2022). *Pola Pikir Makan dan Preferensi Mahasiswa terhadap Makanan dan Minuman Jadi: Studi Kasus di Kota Bandar Lampung Saat Pandemi Covid-19*. AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health, 2(2), 65. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54702>
- Suhada, R., & Asthiningsih, N, W, W. (2019). *Hubungan Teman Sebaya dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda*. Borneo Student Research, 1(3), 38–45.
- Veronica, M. T., & Ilmi, I. M. B. (2020). *Minuman kekinian di kalangan mahasiswa Depok dan Jakarta*. Indonesian Journal of Health Development, 2(2), 83–91.
- Yetmi, F., Harahap Dewi, S. F., & Lestari, W. (2021). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020*. STUDIA : Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa, 6(1), 25–47.

LAMPIRAN

Lampiran. 1**Lembar *Informed Consent*
(Persetujuan Responden)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
NIM :
Prodi :

Sudah mendengarkan dari penelitian ini dan menyatakan bersedia dengan sukarela dan tanpa paksaan menjadi responden dari penelitian :

Nama : Annisa Faras Maharani
NIM : 21220002
Prodi : Gizi
Instansi : Poltekkes TNI AU Adisutjipto

Dengan judul “Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dan Minuman Kekinian pada Mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto”.

Yogyakarta,

Peneliti

Responden

Annisa Faras Maharani

.....

17.	Nasi goreng						
18.	Kebab						
19.	Sushi						
20.	Martabak						
	Lainnya (sebutkan)						

	(sebutkan)						

Lampiran 4. Surat Permohonan Perijinan Penelitian



POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO YOGYAKARTA
PROGRAM STUDI D3 GIZI
 Jalan Majapahit (Janti) Blok-R Lanud Adisutjipto Yogyakarta
 Website : poltekkesadisutjipto.ac.id, Email : gizi.poltekkes TNI AU@gmail.com
 Telp / Fax. (0274)4352698

Nomor : B / 13 / II / 2024 / Gz
 Klasifikasi : Biasa
 Lampiran : 1 Bendel
 Perihal : Izin Penelitian

Yogyakarta, 16 Februari 2024

Kepada
 Yth. Direktur Poltekkes TNI AU Adisutjipto
 di
 Tempat

1. Dasar.

a. Surat Keputusan Direktur Poltekkes TNI AU Adisutjipto Nomor: Kep/18C/IX/2019 tanggal 13 September 2019 tentang Penetapan Kurikulum Prodi D3 Gizi Tahun 2019.

2. Sehubungan dasar tersebut di atas dalam rangka menyusun Tugas Akhir, dengan hormat bersama ini kami ajukan permohonan izin untuk mahasiswa melakukan **Penelitian** dengan data sebagai berikut:

a. Nama : Annisa Faras Maharani
 b. NIM : 21220002
 c. Prodi : D3 Gizi
 d. Judul Penelitian : **Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dan Minuman Kekinian pada Mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto**

Adapun untuk konfirmasi kesediaan ijin pelaksanaan **Penelitian** ke nomor telepon **085725118313 (Annisa Faras Maharani)**

3. Kami lampirkan proposal penelitian sebagai bahan pertimbangan. Demikian atas berkenannya di sampaikan terima kasih.


 Ka. Program Studi D3 Gizi

 Marisa Eflina, S.T.Gizi., M.Gizi.
 NIDN. 0508089102

Tembusan:
 1. Ka. UPPM Poltekkes TNI AU Adisutjipto

Lampiran 5. Surat Balasan Ijin Penelitian

POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO
UNIT PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



IJIN PENELITIAN
Nomor : SIP/07/ VII /2024/UPPM

Pertimbangan : Bahwa dalam rangka melaksanakan kegiatan penelitian tugas akhir makaperlu dikeluarkan surat ijin penelitian

Dasar : Nota dinas No. B/ 13/ II /2024/ Gz tanggal 16 Februari 2024 tentang Pengajuan izin Penelitian Tugas Akhir .

DIJINKAN

Kepada : Annisa Faras Maharani, NIM. 21220002, Mahasiswa Angkatan 2022 Prodi D3 Gizi.

Untuk : 1. Melaksanakan kegiatan Penelitian dengan Judul Tugas Akhir " Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dan Minuman Kekinian pada Mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto" yang berlaku 6 bulan sejak surat ijin penelitian ini dikeluarkan.

2. Adakan koordinasi dengan bagian Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat dan melaksanakan kerja sama yang baik dalam melaksanakan tugas sesuai pedoman.

3. Melaksanakan Surat Ijin Penelitian ini dengan sebaik-baiknya dan penuh rasa tanggung jawab.

Selesai

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada Tanggal 5 Juli 2024

Ka. Unit Penelitian dan Pengabdian kepada
Masyarakat



Marius Agung Sasmita Jati, S.Si, M.Sc.
NUPK. 00231108

Lampiran 6. Surat EC



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES SURYA GLOBAL YOGYAKARTA



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.2.04/KEPK/SSG/VII/2024

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Annisa Faras Maharani
Principal In Investigator

Anggota Peneliti : Sarni Anggoro, S TP., M.Gizi
Research Members

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta
Name of the Institution

Dengan Judul :
Title

"Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dan Minuman Kekinian pada Mahasiswa Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto"
"Fast Food and Modern Drink Consumption Habits among Adisutjipto Indonesian Air Force Health Polytechnic Students"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan setelah penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standard, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Consents referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 04 Juli 2024 sampai dengan tanggal 04 Juli 2025

This declaration of ethics applies during July 04, 2024 the period until July 04, 2025

July 04, 2024
Professor and Chairperson



Yulian Endarto, S.K.M., M.Kes

Sekretariat :
Jl. Ringroad Selatan Blado, Potorono, Banguntapan, Yogyakarta Telp : 0274 - 4469098, 4469099, Fax : 0274 - 4469101, 373022, 0812 1085 1009

Lampiran 7. Output SPSS

		JK			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	L	26	34.7	34.7	34.7
	P	49	65.3	65.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

		usia			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	18	5	6.7	6.7	6.7
	19	18	24.0	24.0	30.7
	20	13	17.3	17.3	48.0
	21	9	12.0	12.0	60.0
	22	4	5.3	5.3	65.3
	23	5	6.7	6.7	72.0
	24	4	5.3	5.3	77.3
	25	9	12.0	12.0	89.3
	26	5	6.7	6.7	96.0
	27	2	2.7	2.7	98.7
	32	1	1.3	1.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

fried_chicken

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	1	1.3	1.3	1.3
	jarang	7	9.3	9.3	10.7
	kadang-kadang	5	6.7	6.7	17.3
	biasa	3	4.0	4.0	21.3
	sering	57	76.0	76.0	97.3
	sering sekali	2	2.7	2.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

hamburger

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	23	30.7	30.7	30.7
	jarang	28	37.3	37.3	68.0
	kadang-kadang	9	12.0	12.0	80.0
	biasa	8	10.7	10.7	90.7
	sering	7	9.3	9.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

kntg_grg

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	5	6.7	6.7	6.7
	jarang	28	37.3	37.3	44.0
	kadang-kadang	17	22.7	22.7	66.7
	biasa	9	12.0	12.0	78.7
	sering	15	20.0	20.0	98.7
	sering sekali	1	1.3	1.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

chckn_nggt

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	8	10.7	10.7	10.7
	jarang	9	12.0	12.0	22.7
	kadang-kadang	8	10.7	10.7	33.3
	biasa	10	13.3	13.3	46.7
	sering	40	53.3	53.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

cilok_cilor_cireng

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	3	4.0	4.0	4.0
	jarang	5	6.7	6.7	10.7
	kadang-kadang	10	13.3	13.3	24.0
	biasa	5	6.7	6.7	30.7
	sering	48	64.0	64.0	94.7
	sering sekali	4	5.3	5.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

gorengan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	jarang	4	5.3	5.3	5.3
	kadang-kadang	10	13.3	13.3	18.7
	biasa	10	13.3	13.3	32.0
	sering	47	62.7	62.7	94.7
	sering sekali	4	5.3	5.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

sate_ayam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	3	4.0	4.0	4.0
	jarang	34	45.3	45.3	49.3
	kadang-kadang	18	24.0	24.0	73.3
	biasa	10	13.3	13.3	86.7
	sering	10	13.3	13.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

seblak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	12	16.0	16.0	16.0
	jarang	30	40.0	40.0	56.0
	kadang-kadang	18	24.0	24.0	80.0
	biasa	8	10.7	10.7	90.7
	sering	7	9.3	9.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

hotdog

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	41	54.7	54.7	54.7
	jarang	14	18.7	18.7	73.3
	kadang-kadang	5	6.7	6.7	80.0
	biasa	5	6.7	6.7	86.7
	sering	10	13.3	13.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

sisis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	5	6.7	6.7	6.7
	jarang	13	17.3	17.3	24.0
	kadang-kadang	19	25.3	25.3	49.3
	biasa	12	16.0	16.0	65.3
	sering	25	33.3	33.3	98.7
	sering sekali	1	1.3	1.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

roti_bakar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	11	14.7	14.7	14.7
	jarang	30	40.0	40.0	54.7
	kadang-kadang	18	24.0	24.0	78.7
	biasa	6	8.0	8.0	86.7
	sering	10	13.3	13.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

sandwich

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	31	41.3	41.3	41.3
	jarang	20	26.7	26.7	68.0
	kadang-kadang	9	12.0	12.0	80.0
	biasa	7	9.3	9.3	89.3
	sering	7	9.3	9.3	98.7
	sering sekali	1	1.3	1.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

mie_ayam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	10	13.3	13.3	13.3
	jarang	24	32.0	32.0	45.3
	kadang-kadang	19	25.3	25.3	70.7
	biasa	8	10.7	10.7	81.3
	sering	13	17.3	17.3	98.7
	sering sekali	1	1.3	1.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

bakso

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	7	9.3	9.3	9.3
	jarang	26	34.7	34.7	44.0
	kadang-kadang	16	21.3	21.3	65.3
	biasa	9	12.0	12.0	77.3
	sering	16	21.3	21.3	98.7
	sering sekali	1	1.3	1.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

nasi_grg

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	2	2.7	2.7	2.7
	jarang	28	37.3	37.3	40.0
	kadang-kadang	18	24.0	24.0	64.0
	biasa	13	17.3	17.3	81.3
	sering	13	17.3	17.3	98.7
	sering sekali	1	1.3	1.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

kebab

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	25	33.3	33.3	33.3
	jarang	28	37.3	37.3	70.7
	kadang-kadang	5	6.7	6.7	77.3
	biasa	3	4.0	4.0	81.3
	sering	12	16.0	16.0	97.3
	sering sekali	2	2.7	2.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

sushi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	35	46.7	46.7	46.7
	jarang	18	24.0	24.0	70.7
	kadang-kadang	5	6.7	6.7	77.3
	biasa	5	6.7	6.7	84.0
	sering	11	14.7	14.7	98.7
	sering sekali	1	1.3	1.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

martabak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	9	12.0	12.0	12.0
	jarang	32	42.7	42.7	54.7
	kadang-kadang	12	16.0	16.0	70.7
	biasa	5	6.7	6.7	77.3
	sering	15	20.0	20.0	97.3
	sering sekali	2	2.7	2.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

boba

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	5	6.7	6.7	6.7
	jarang	3	4.0	4.0	10.7
	kadang – kadang	9	12.0	12.0	22.7
	biasa	22	29.3	29.3	52.0
	sering	35	46.7	46.7	98.7
	sering sekali	1	1.3	1.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

es_coklat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	2	2.7	2.7	2.7
	jarang	11	14.7	14.7	17.3
	kadang – kadang	10	13.3	13.3	30.7
	biasa	16	21.3	21.3	52.0
	sering	35	46.7	46.7	98.7
	sering sekali	1	1.3	1.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

milk_tea

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	3	4.0	4.0	4.0
	jarang	4	5.3	5.3	9.3
	kadang -kadang	8	10.7	10.7	20.0
	biasa	20	26.7	26.7	46.7
	sering	39	52.0	52.0	98.7
	sering sekali	1	1.3	1.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

thai_tea

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	1	1.3	1.3	1.3
	jarang	7	9.3	9.3	10.7
	kadang	3	4.0	4.0	14.7
	biasa	19	25.3	25.3	40.0
	20	1	1.3	1.3	41.3
	sering	44	58.7	58.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

es_kopi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	10	13.3	13.3	13.3
	jarang	9	12.0	12.0	25.3
	kadang- kadang	7	9.3	9.3	34.7
	biasa	17	22.7	22.7	57.3
	sering	32	42.7	42.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

ice_greentea

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	2	2.7	2.7	2.7
	jarang	9	12.0	12.0	14.7
	kadang – kadang	9	12.0	12.0	26.7
	biasa	13	17.3	17.3	44.0
	sering	42	56.0	56.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

cheese_tea

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	5	6.7	6.7	6.7
	jarang	5	6.7	6.7	13.3
	kadang – kadang	8	10.7	10.7	24.0
	biasa	12	16.0	16.0	40.0
	sering	45	60.0	60.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

es_teh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	jarang	2	2.7	2.7	2.7
	kadang – kadang	4	5.3	5.3	8.0
	biasa	9	12.0	12.0	20.0
	sering	43	57.3	57.3	77.3
	sering sekali	17	22.7	22.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

ice_cream_mixue

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	1	1.3	1.3	1.3
	jarang	5	6.7	6.7	8.0
	kadang – kadang	10	13.3	13.3	21.3
	biasa	17	22.7	22.7	44.0
	sering	38	50.7	50.7	94.7
	sering sekali	4	5.3	5.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

milk_shake

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	5	6.7	6.7	6.7
	jarang	7	9.3	9.3	16.0
	kadang – kadang	5	6.7	6.7	22.7
	biasa	17	22.7	22.7	45.3
	sekali	40	53.3	53.3	98.7
	sering sekali	1	1.3	1.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

DOKUMENTASI



Gambar 1. Pengambilan data sesi 1



Gambar 2. Pengambilan data sesi 2