

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mengonsumsi makanan adalah kebutuhan sehari-hari yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh. Kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan. Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk, dan meningkatkan resiko penyakit. Mengonsumsi makanan cepat saji saat ini sudah menjadi kebiasaan terutama oleh masyarakat perkotaan. Sebagian besar makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu mengonsumsi makanan cepat saji harus sangat dibatasi. Pangan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.¹ Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dan terlalu sering merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas. Kejadian obesitas di Indonesia dari hasil Riskesdas 2007-2018 menunjukkan kecenderungan meningkat yaitu 10,5% (2007), 14,8% (2013) dan 21,8% (2018). Pangan cepat saji antara lain kentang goreng, hamburger, ayam goreng tepung, pizza. Biasanya makanan ini tinggi lemak dan garam serta rendah serat.^{2,3}

Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat selama tahun 2013-2016, sekitar 37% orang dewasa mengonsumsi makanan cepat saji pada hari tertentu. persentase mengonsumsi meningkat dengan meningkatnya pendapatan dan persentase orang dewasa dalam mengonsumsi makanan cepat saji menurun seiring bertambahnya usia. Diantara persentase pria dan wanita yang mengonsumsi makanan cepat saji dilaporkan pria lebih tinggi memakannya

pada siang hari dan presentase wanita yang lebih tinggi memakannya sebagai cemilan.⁴ Hasil survei di Asia menunjukkan sekitar 32% konsumen mengonsumsi makanan cepat saji, survei ini dilakukan terhadap 35.367 responden berusia 16-64 tahun yang mengonsumsi makanan cepat saji di 47 negara.⁵ Pada masyarakat di Indonesia 69% mengonsumsi makanan cepat saji yaitu 33% menyatakan makan siang sebagai waktu yang tepat untuk makan di restoran makanan cepat saji, 25% untuk makan malam, 9% sebagai makanan selingan dan 2% memilih untuk makan pagi.⁶

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi mahasiswa dalam konsumsi makanan cepat saji di antaranya media massa, uang saku, pengetahuan dan sikap terhadap makanan cepat saji.⁷ Mahasiswa adalah transisi remaja menuju ke dewasa baik mental, fisik dan sosial. Setelah menjadi mahasiswa banyak yang meninggalkan rumah dan tinggal di asrama atau kost yang sebelumnya tinggal bersama orangtua, sehingga mengalami banyak perubahan hidup memiliki banyak kesibukan belajar dan ketersediaan waktu yang berbeda dari sebelumnya, kehidupannya biasanya menjadi lebih tidak teratur termasuk dalam pola makan dan biasanya mereka akan lebih memilih makanan siap saji. Mahasiswa belum biasa menyiapkan makanannya sendiri dan menentukan makanan yang dikonsumsi. Sehingga banyak mahasiswa beresiko membuat pilihan makanan yang buruk yang dapat menyebabkan masalah kesehatan. Mahasiswa cenderung memilih makanan berdasarkan kenyamanan, rasa, waktu, dan harga daripada nilai gizi.⁸

Pada penelitian yang dilakukan oleh Lyo, dkk (2015) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran hasil penelitiannya yaitu, bahwa tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa terhadap konsumsi makanan cepat saji dikategorikan baik. Tetapi, tingkat konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa/i ini tinggi. Responden yang pernah mengonsumsi makanan cepat saji memiliki frekuensi mengonsumsi yang berbeda. Dari penelitian ini didapatkan bahwa yang

mengonsumsi makanan cepat saji 1 kali sehari sebanyak 60,6%, 1-3 kali sehari sebanyak 5,6%, 4-6 kali sehari sebanyak 2,8% dan beberapa kali dalam setahun sebanyak 29,6%.⁷ Penelitian yang dilakukan oleh Sinulingga (2021) pada mahasiswa mendapatkan hasil, perilaku kebiasaan konsumsi makanan cepat saji tergolong kurang baik yaitu 48 responden (56,5%). Perilaku makan secara signifikan berpengaruh pada status gizi, hal ini menunjukkan bahwa perilaku makan yang baik, maka asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh akan terpenuhi.⁹

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai gambaran tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan tentang konsumsi makanan cepat saji.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan tentang konsumsi makanan cepat saji dan kesehatan?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan tentang konsumsi makanan cepat saji.

1.3.2. Tujuan Khusus

Mengetahui karakteristik (umur, jenis kelamin, IMT) dan kebiasaan mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan dalam mengonsumsi makanan cepat saji.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat dalam bidang akademik atau ilmiah

Menambah wawasan peneliti mengenai gambaran tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku mahasiswa/i Fakultas Kedokteran tentang konsumsi makanan cepat saji.

2. Manfaat dalam bidang pelayanan masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pengetahuan, sikap dan perilaku tentang makanan cepat saji.

3. Manfaat dalam pengembangan penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar penelitian selanjutnya.

BAB II TINJAUAN

PUSTAKA

2.1. Pengetahuan (*Knowledge*)

2.1.1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil pengindraan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Secara garis besar di bagi menjadi 6 tingkat pengetahuan, yakni:

*a. Tahu (*know*)*

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, hanya sebagai recall (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.

*b. Memahami (*Comprehension*)*

Memahami diartikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang di ketahui dan dapat menginterpretasikan objek tersebut secara benar.

*c. Aplikasi (*application*)*

Aplikasi di artikan sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah di pelajari pada situasi dan kondisi sebenarnya.

*d. Analisis (*analysis*)*

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen – komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (synthesis)

Sintesis menunjuk pada suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen- komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi- formulasi yang telah ada.

f. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu.¹⁰

2.1.2. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

a. Faktor Internal

Ada beberapa faktor internal yaitu: 1) Pendidikan, bimbingan yang di berikan seseorang kepada orang lain mengenai suatu hal agar dapat memahami. 2) Faktor pekerjaan, dapat dilakukan untuk memenuhi kehidupan seseorang dan kehidupan keluarganya. 3) Faktor umur, dengan bertambahnya umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

b. Faktor Eksternal

Ada beberapa faktor eksternal yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu, faktor lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok. Faktor

sosial budaya, pada masyarakat dapat mempengaruhi sikap dalam menerima informasi.¹¹

2.2. Sikap (*Attitude*)

2.2.1. Defenisi Sikap

Sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik dan sebagainya). Ada 3 komponen pokok sikap yaitu: kepercayaan atau keyakinan ide dan konsep terhadap objek, kehidupan emosional atau evaluasi orang terhadap objek, kecenderungan dalam melakukan suatu tindakan atau perilaku. Seperti halnya pengetahuan, ada beberapa tingkatan dari sikap berdasarkan intensitasnya, yakni:

a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang atau subjek mau menerima stimulus yang diberikan (objek).

b. Menanggapi (*responding*)

memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang sedang dihadapkan.

c. Menghargai (*valuing*)

Menghargai adalah sikap mengajak atau mempengaruhi orang lain untuk mengerjakan atau menyelesaikan masalah yang sudah diberikan.

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab adalah sikap dimana seseorang menerima segala resiko yang telah dipilih.¹⁰

2.2.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pembentukan Sikap

Ada beberapa Faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap: 1) Pengalaman pribadi, sikap yang diperoleh dari pengalaman akan menimbulkan pengaruh langsung terhadap perilaku berikutnya. 2) Orang lain, seseorang cenderung akan memiliki sikap yang disesuaikan atau sejalan dengan sikap yang dimiliki orang yang dianggap berpengaruh seperti orang tua, teman dekat, teman sebaya. 3) Kebudayaan, dimana kebudayaan dapat mempengaruhi hidup dan pembentukan sikap seseorang. 4) Media massa, sebagai sarana komunikasi yang mempunyai pengaruh dalam membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarah pada opini yang kemudian dapat mengakibatkan adanya landasan kognisi sehingga mampu membentuk sikap. 5) Lembaga pendidikan dan lembaga agama, mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap, dikarenakan keduanya meletakkan dasar, pengertian dan konsep moral dalam diri individu. Pemahaman akan baik dan buruk antara sesuatu yang boleh dan tidak boleh dilakukan diperoleh dari pendidikan dan ajaran agama.¹¹

2.3. Perilaku

2.3.1. Definisi

Perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati dari luar. Menurut Skinner seorang ahli psikologis menyatakan perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsang dari luar). Perilaku terjadi melalui proses respon, sehingga teori ini sering disebut dengan teori "S-O-R" atau Teori Organisme Stimulus. Berdasarkan bentuk respon terhadap stimulus, perilaku dapat dibagi menjadi dua yaitu:

1. Perilaku tertutup (*Covert behavior*), merupakan perilaku yang terjadi jika respon terhadap stimulus masih belum dapat diamati oleh orang lain secara jelas, atau masih terselubung.

2. Perilaku terbuka (*Overt behavior*), merupakan perilaku yang terjadi jika respon terhadap stimulus sudah dapat diamati oleh orang lain, atau sudah berupa praktik atau tindakan.¹²

2.4. Zat Gizi

Zat gizi digolongkan menjadi 2 (dua), yaitu zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Di dalam tubuh manusia gizi berfungsi : 1. Penghasil energi (sumber energi), yaitu karbohidrat, lemak dan protein. Zat penghasil energi ini sebagian besar dihasilkan oleh bahan makanan pokok. 2. Pembangun sel, yaitu protein, lauk pauk tergolong dalam bahan makanan sumber zat pembangun. 3. Pengatur atau penyeimbang, yaitu vitamin, mineral, dan air.¹³

2.4.1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber utama zat tenaga/energi. Karbohidrat disebut juga zat pati atau zat tepung atau zat gula yang tersusun dari unsur Karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Sumber karbohidrat dapat berupa beras (serealia), gandum, jagung, kentang, sagu. Buah-buahan juga banyak yang tinggi kandungan karbohidratnya seperti pisang, nangka, durian dan sebagainya.

Kebutuhan karbohidrat menurut WHO/FAO adalah berkisar antara 55% hingga 75% dari total konsumsi energi yang berasal dari beragam bahan makanan, diutamakan karbohidrat kompleks dan sekitar 10% karbohidrat sederhana. Jumlah minimum karbohidrat yang dibutuhkan untuk menghindari ketosis diperkirakan sekitar 50 gr/hari. Kebutuhan harian glukosa bagi tubuh seseorang ialah 180 gr/hari karena glukosa merupakan sumber energi esensial untuk otak, sel darah merah, dan medula ginjal. Dengan perkiraan 130 gr/hari dapat diproduksi di dalam tubuh dari sumber non karbohidrat melalui glukoneogenesis, sedangkan 50 gr/hari dari asupan.¹³

2.4.2. Protein

Protein terdiri dari unsur-unsur karbon, hidrogen, oksigen, dan nitrogen, selain itu memiliki unsur sulfur dan fosfor. Semua unsur tersebut diperoleh melalui tumbuh-tumbuhan (protein, nabati) seperti kacang-kacangan terutama kedelai dan kacang hijau serta hasil olahannya (tempe dan tahu), dan melalui hewan (protein hewani), seperti daging, susu, telur, ikan. Adapun fungsi dari protein ini adalah untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan dan sel-sel tubuh.¹⁴

2.4.3. Lemak

Molekul lemak terdiri dari unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O) seperti halnya karbohidrat. Satu gram lemak dapat dibakar untuk menghasilkan sembilan kalori yang diperlukan tubuh. Kebutuhan lemak tidak dinyatakan secara mutlak. WHO menganjurkan konsumsi lemak sebanyak 15%-30% kebutuhan energi dari total dianggap baik untuk kesehatan. Jumlah ini memenuhi kebutuhan akan asam lemak esensial dan untuk membantu penyerapan vitamin larut lemak. Diantara lemak yang dikonsumsi sehari dianjurkan paling banyak 10% dari kebutuhan energi total berasal dari lemak jenuh, dan 3-7% dari lemak tidak jenuh ganda. Konsumsi kolesterol yang dianjurkan adalah ≤ 300 mg sehari. Sumber utama lemak adalah minyak tumbuh-tumbuhan (minyak kelapa, minyak kelapa sawit, kacang tanah, kacang kedelai, jagung dan sebagainya), mentega, margarin dan lemak hewan (lemak daging dan ayam). Sumber lemak lain adalah kacang-kacangan, biji-bijian, daging, krim, susu, keju dan kuning telur serta makanan yang dimasak dengan lemak atau minyak. Sayur dan buah (kecuali alpukat) sangat sedikit mengandung lemak.¹⁴

2.4.4. Vitamin

Vitamin merupakan senyawa organik yang tersusun dari karbon, hidrogen, oksigen, dan terkadang nitrogen diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit namun sangat penting dalam reaksi metabolisme, pertumbuhan dan perkembangan tubuh dapat berjalan normal. Vitamin tidak dapat digunakan untuk menghasilkan energi. Berdasarkan kelarutannya, vitamin dibagi menjadi vitamin larut air (vitamin B1, B2, B3, B6, B12, asam pantotenat, asam folat, biotin, dan vitamin C); dan vitamin larut lemak (vitamin A, D, E, K).¹⁴

2.4.5. Mineral

Mineral adalah senyawa organik yang mempunyai peran penting di dalam tubuh dalam pemeliharaan fungsi tubuh. Selain itu, mineral juga berperan penting dalam berbagai tahap metabolisme, terutama sebagai kofaktor dalam aktivitas enzim-enzim. Mineral digolongkan menjadi dua macam yaitu mineral makro dan mineral mikro. Mineral makro adalah mineral yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah lebih dari 100 mg per hari. Sedangkan mineral mikro dibutuhkan kurang dari 100 mg per hari. Jenis-jenis mineral makro antara lain natrium, kalsium, magnesium, kalium, klorida, fosfor, dan sulfur. Sedangkan mineral mikro antara lain zat besi (Fe), seng (Zn), iodium (I), selenium (Se), mangan (Mn) dan Fluor (F).¹³

2.5. Makanan Cepat Saji

2.5.1. Definisi Makanan Cepat Saji

Makanan cepat saji adalah merupakan jenis makanan tinggi energi, lemak, praktis, mudah dikemas dan disajikan. Makanan cepat saji juga dapat didefinisikan sebagai makanan yang memiliki kandungan gizi sedikit atau tidak ada nilai gizi, tetapi memberikan kelebihan kalori dan lemak. Makanan cepat saji bisa menjadi cara yang baik untuk menghemat waktu dalam

penyajian, tetapi bukan cara yang tepat untuk mendapatkan nutrisi.¹⁵ Keberadaan restoran makanan cepat saji semakin menjamur di kota-kota besar di Indonesia yang dapat mempengaruhi pola makan kaum remaja. Makanan restoran tersebut menyajikan berbagai jenis makanan cepat saji berupa *western fast food*. *Western fast food* merupakan makanan yang terjangkau, cepat dalam penyajian, umumnya memenuhi selera tetapi memiliki total energi, lemak, gula, natrium yang tinggi dan rendah serat serta vitamin. Contoh produk *western fast food* diantaranya hamburger, *French fries potato*, *fried chicken*, *pizza*, *sandwich* dan *soft drink*.¹⁶

Dalam beberapa dekade terakhir, konsumsi makanan cepat saji menjadi semakin populer di seluruh dunia. Biaya yang rendah, cita rasa yang diinginkan, kenyamanan, dan persiapan yang cepat adalah salah satu alasan orang menunjukkan kecenderungan konsumsi makanan cepat saji. Makanan cepat saji umumnya disiapkan dari olahan daging yang memiliki kandungan gizi rendah dan tinggi dalam energi, total lemak, asam lemak trans, dan garam. Dengan demikian, konsumsi makanan cepat saji sangat erat terkait dengan faktor risiko kardiometabolik. Selain komponen yang tidak sehat, makanan cepat saji biasanya disiapkan dengan cara digoreng. Menggoreng adalah salah satu metode persiapan makanan yang paling disukai dan populer di rumah dan di industri karena menghasilkan rasa, tekstur, dan warna yang diinginkan dalam makanan.¹⁷

2.5.2. Dampak Negatif Makanan cepat saji

1. Obesitas

Obesitas terjadi akibat dari ketidakseimbangan antara yang dikonsumsi dengan pengeluaran energi selama jangka panjang. makanan cepat saji merupakan makanan tinggi energi, tinggi lemak dan gula serta rendah serat sehingga berkaitan dengan bertambahnya simpanan lemak

tubuh karena ketidakseimbangan asupan dan pengeluaran. Orang yang mengkonsumsi makanan cepat saji cenderung kurang makan buah-buahan, sayuran, susu dll. Perubahan kebiasaan makan ini dapat dengan mudah menyebabkan terjadinya obesitas.¹⁸

Remaja yang mengalami obesitas memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji lebih sering dibandingkan remaja yang tidak mengalami obesitas, perbandingannya yaitu 61,1% dan 38,9%. Remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji berisiko 2,47 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan remaja yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji. Berdasarkan penelitian kurdanti, pada remaja yang mengalami obesitas makan di restoran yang menyediakan makanan cepat saji sebanyak 1 sampai 2 kali dalam satu minggu.¹⁹

2. Meningkatkan faktor resiko hipertensi

makanan cepat saji memiliki kandungan natrium yang tinggi. Natrium diketahui dapat mempengaruhi sistem renin-angiotensin yang terdapat pada ginjal dan menyebabkan efek vasokonstriksi pada arteriol yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Kandungan natrium yang besar tersebut juga bisa meningkatkan volume darah di dalam tubuh sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat yang menyebabkan tekanan darah menjadi lebih tinggi atau sering disebut dengan hipertensi.²⁰

3. Meningkatkan faktor risiko penyakit kardiovaskular

Lemak sebagai sumber energi terbesar dibandingkan karbohidrat dan protein. Tingkat lemak dalam makanan cepat saji cukup tinggi, seperti ayam goreng dan minat masyarakat saat ini terhadap ayam goreng sangat tinggi. Konsumsi lemak dalam jumlah berlebihan dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, dan aterosklerosis akibat

plak kolesterol yang dapat memicu terjadinya penyakit kardiovaskular di masa yang akan datang.²¹

4. Meningkatkan faktor risiko kanker

Kandungan Fast food yang berkadar lemak tinggi dan berkadar serat yang rendah ini dapat menyebabkan terjadinya gangguan aktivitas enzim di usus besar yang meningkatkan resiko terjadinya kanker usus besar.⁶

2.5.3. Kandungan Makanan Cepat Saji

Secara umum makanan cepat saji ini memiliki nilai gizi yang rendah dan seringkali mengandung sejumlah besar gula, lemak dan lebih sedikit mineral dan vitamin.

makanan cepat saji termasuk memiliki nilai gizi yang kecil dan memiliki :

- > 35% kalori dari lemak (kecuali untuk susu rendah lemak)
- > 10% kalori dari lemak jenuh
- > 35% kalori dari gula, kecuali jika dibuat dengan 100% buah dan tanpa tambahan gula
- > 200 kalori / porsi untuk cemilan
- > 200 mg / porsi mengandung natrium (garam) untuk makanan ringan

Di sisi lain, harus diperhatikan bahwa makanan cepat saji juga berbahaya bagi kesehatan. Lemak, kolesterol, gula dan garam memiliki efek buruk pada kesehatan jika berlebihan dapat menyebabkan obesitas.²²

Berikut ini kandungan makanan cepat saji menurut *United States Department of Agriculture* tahun 2019: ²³

Komposisi gizi pangan dihitung per 100 g

Hamburger

Energi	256 kcal
Protein	9.3 g
Total lemak	4.65 g
Karbohidrat	46.51 g
Serat	2.3 g
Gula	4.56 g
Kalsium	93 mg
Zat besi	2.51 mg
Sodium	488 mg
Vitamin A	0 IU
Vitamin B1 (Tiamin)	1 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	0.237 mg
Vitamin B3 (Niasin)	4.651 mg
Vitamin C	0 g
Tatal asam lemak jenuh	0 g
Total asam lemak tak jenuh tunggal	0 g
Total asam lemak tak jenuh ganda	2.33 g
Total asam lemak trans	0 g
Kolestrol	0 g

Pizza

Energi	250 kcal
Protein	10.72 g
Total lemak	10 g
Karbohidrat	27.86 g
Serat	1.4 g
Gula	2.89 g
Kalsium	43 mg
Zat besi	2.19 mg
Sodium	407 mg
Potassium	79 mg
Vitamin A	679 IU
Vitamin C	0.4 mg
Total asam lemak jenuh	3.57 mg
Total asam lemak trans	0 g
Kolestrol	21 mg

Mie Instan

Energi	484 kcal
Protein	6.45 g
Total lemak	32.26 g
Karbohidrat	58.06 g
Serat	6.5 g
Gula	48.39 g
Kalsium	29 mg
Zat besi	6.45 mg
Potasium	419 mg
Sodium	0 mg
Vitamin D	0 mg
Total asam lemak jenuh	19.35 g
Total asam lemak trans	0 g
Kolestrol	16 mg

Nugget

Energi	478 kcal
Protein	7.5 g
Total lemak	23.33 g
Karbohidrat	60 g
Serat	0.8 g
Gula	4.17 g
Kalsium	33 mg
Zat besi	2.25 mg
Sodium	2517 mg
Vitamin C	0 mg
Vitamin A	0 IU
Total asam lemak jenuh	6.67 g
Total asam lemak trans	0 g
Kolestrol	35 mg

Kentang Goreng

Energi	188 kcal
Protein	7.81 g
Total lemak	6.25 g
Karbohidrat	25 g
Serat	3.1 g
Gula	2.34 g
Kalsium	78 mg
Zat Besi	1.12 mg
Sodium	328 mg
Vitamin C	4.7 mg
Vitamin A	234 IU
Total asam lemak jenuh	3.12 g
Total asam lemak trans	0 g
Kolestrol	70 mg

Sosis

Energi	179 kcal
Protein	2.38 g
Total lemak	8.33 g
Karbohidrat	22.62 g
Serat	2.4 g
Gula	1.19 g
Kalsium	0 mg
Zat besi	0.43 mg
Sodium	48 mg
Vitamin A	0 IU
Vitamin C	2.9 mg
Total asam lemak jenuh	2.38 g
Total asam lemak tak jenuh	3.57 g
Total asam lemak tak jenuh ganda	2.38 g
Total asam lemak trans	0 g
Kolestrol	0 mg

Ayam Goreng

Energi	274 kcal
Protein	13.1 g
Total lemak	17,82
Karbohidrat	9,52
Serat	0

Gula	1.19 g
Kalsium	0
Zat Besi	0,43 mg
Potassium	119 mg
Sodium	726 mg
Vitamin C	0 mg
Vitamin A	119 IU
Asam Lemak	4.17 g
Total asam lemak tak jenuh tunggal	5.95 g
Total asam lemak tak jenuh ganda	7.14 g
Total asam lemak trans	0 g
Kolestrol	48 g

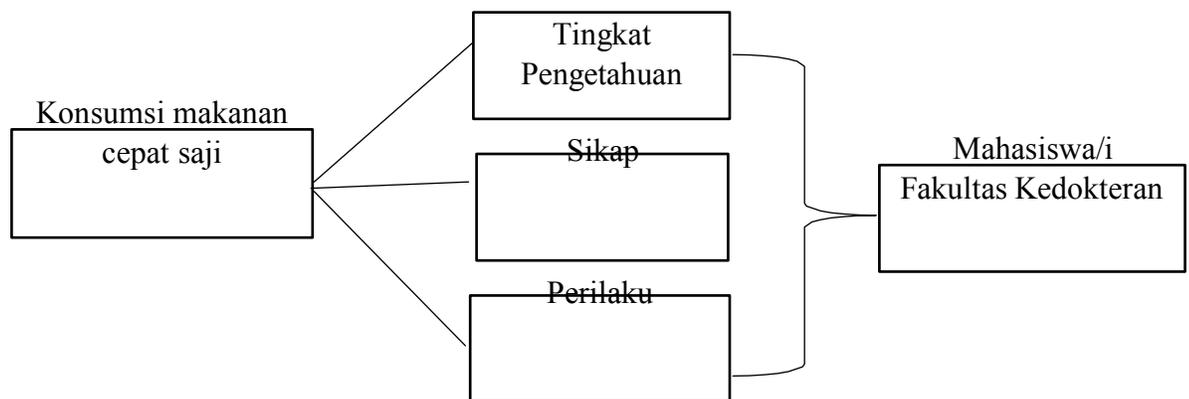
2.6. Keseimbangan Energi

Energi diartikan sebagai daya atau kekuatan yang dapat digunakan untuk melakukan berbagai proses kegiatan. Keseimbangan energi dicapai ketika energi yang masuk sama dengan energi yang dikeluarkan. Keseimbangan energi akan menghasilkan berat badan (BB) atau status gizi ideal/normal. Indikator dalam menentukan status gizi ideal orang dewasa adalah dengan perhitungan IMT (Indeks Massa Tubuh). Perhitungan untuk IMT dapat dilihat pada rumus berikut: ¹³

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Klasifikasi IMT Menurut WHO ²⁴

Klasifikasi	BMI (Kg/m ²)
Underweight (Kurus)	< 18,5
Normal	18.5 -22.9
Overweight	23 -24.9
Obesitas I	25-29.9
Obesitas II	>30

2.7. Karangka Konsep

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan desain *cross-sectional*.

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

3.2.1. Tempat

Penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen di Jl. Sutomo No.4A Kota Medan, Sumatera Utara.

3.2.2. Waktu

Waktu Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2021 - Januari 2022.

3.3. Populasi Penelitian

3.3.1. Populasi Target

Populasi target dalam penelitian ini yaitu mahasiswa/i Fakultas Kedokteran.

3.3.2. Populasi Terjangkau

Populasi terjangkau dalam penelitian ini yaitu mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan angkatan 2019 - 2021.

3.4. Sampel Penelitian dan Cara Pemilihan Sampel

3.4.1. Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

3.4.2. Cara Pemilihan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling*

3.5. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

3.5.1. Kriteria Inklusi Sampel Penelitian

1. Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan yang masih aktif mengikuti perkuliahan Angkatan 2019-2021.
2. Mahasiswa/i yang bersedia menjadi responden pada penelitian ini dengan menandatangani *informed consent*.

3.5.2. Kriteria Eksklusi Sampel Penelitian

Mahasiswa/i yang sakit atau izin pada saat penelitian dilakukan.

3.6. Cara Kerja

1. Peneliti meminta izin permohonan pelaksanaan penelitian dari Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan.
2. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuisioner. Mahasiswa/i program studi sarjana kedokteran universitas HKBP Nommensen yang sedang aktif mengikuti perkuliahan angkatan 2019-2021 dan bersedia menandatangani informed consent lalu mengisi kuisioner menggunakan *google form*.
3. Mengelola hasil data kuisioner menggunakan perangkat lunak komputer.
4. Pelaporan hasil penelitian.

3.7. Identifikasi Variabel

Variabel independent : Pengetahuan, sikap dan perilaku

Variabel dependent : Konsumsi makanan cepat saji.

3.8. Definisi Operasional

N0	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1.	Umur	Lamanya hidup, Usia terhitung sejak responden lahir	Kuisoner	Interval	1. 18-21 tahun 2. 22-25 tahun
2.	Jenis Kelamin	Status biologis individu responden	Kuisoner	Nominal	1. Laki -laki 2. Perempuan
3	IMT	Perbandingan berat badan dan tinggi badan seseorang	Kuisoner	Ordinal	1. Underweight (kurus) 2. Normal 3. Overweight 4. Obesitas I 5. Obesitas II
4.	Pengetahuan	Segala sesuatu yang diketahui responden tentang makanan cepat saji	Kuisoner	Ordinal	Skor 40-50 (setiap benar di beri nilai 5) : Baik Skor 30-39 (setiap benar di beri nilai 5) : Cukup Skor < 29 (setiap benar di beri nilai 5) : kurang

5.	Sikap	Tanggapan responden terhadap makanan cepat saji	Kuisoner	Ordinal	<p>Skor 40-50 (setiap benar di beri nilai 5) : Baik</p> <p>Skor 30-39 (setiap benar di beri nilai 5) : Cukup</p> <p>Skor < 29 (setiap benar di beri nilai 5) : Kurang</p>
6.	Perilaku	Kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji	kuisoner	Ordinal	<p>Skor 40-50 (setiap benar di beri nilai 5) : Baik</p> <p>Skor 30-39 (setiap benar di beri nilai 5) : Cukup</p> <p>Skor < 29 (setiap benar di beri nilai 5) : Kurang</p>

3.9. Analisa Data

Pada penelitian ini, pengumpulan data yang dipakai berupa data primer dari kuesioner yang telah dibagikan kepada responden, kemudian dimasukkan ke dalam table distribusi frekuensi menggunakan sistem perangkat lunak komputer, dan setelah itu dijelaskan dengan pendekatan deskriptif.