

The Relationship between Fast Food Consumption Patterns and the Nutritional Status of Students in Bangkinang City

Hubungan Pola Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Mahasiswa di Kota Bangkinang

T Hartian Silawati Ningsih^{*1}, Rena Afri Ningsih²

¹Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Payung Negeri

²Program Studi S1 Kebidanan Institut Kesehatan Payung Negeri

*Corresponding author's e-mail: hartiantengku@gmail.com

Abstract

Background: The college period is a critical transition phase that is often followed by changes in unhealthy eating patterns, including increased consumption of fast food. College students are vulnerable to nutritional status problems due to factors of independence in choosing food, academic pressure, and time constraints. **Objective:** This study aims to analyze the relationship between fast food consumption patterns and nutritional status of college students in Bangkinang City. **Method:** A cross-sectional study involving 120 active students in semesters 2-8 aged 18-25 years in Bangkinang City who were selected using stratified random sampling. Data were collected through the Food Frequency Questionnaire (FFQ) to measure fast food consumption patterns and anthropometric measurements to determine nutritional status based on Body Mass Index (BMI) with the WHO Asia-Pacific classification. Data analysis used the Chi-square test, Spearman correlation, and multiple logistic regression. **Results:** Most students (74.2%) consumed fast food at least once a week, with 35.9% consuming it often to very often (≥ 3 times/week). The prevalence of overweight and obesity reached 35.0%, while 18.3% were underweight. There was a significant relationship between fast food consumption patterns and nutritional status ($p=0.003$) and a moderate positive correlation between fast food consumption frequency and BMI ($r=0.412$; $p<0.001$). Students who frequently consume fast food have a 3.24 times greater risk of being overweight/obese ($OR=3.24$; $95\%CI: 1.45-7.26$). **Conclusion:** Fast food consumption patterns are significantly related to students' nutritional status, indicating the need for comprehensive nutritional interventions to prevent nutritional problems in the student population.

Keywords: fast food, nutritional status, students, obesity, food consumption patterns

Abstrak

Latar Belakang: Periode perkuliahan merupakan fase transisi kritis yang seringkali diikuti perubahan pola makan tidak sehat, termasuk peningkatan konsumsi makanan cepat saji (fast food). Mahasiswa rentan mengalami masalah status gizi akibat faktor kemandirian dalam memilih makanan, tekanan akademik, dan keterbatasan waktu. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara pola konsumsi fast food dengan status gizi mahasiswa di Kota Bangkinang. **Metode:** Studi cross-sectional melibatkan 120 mahasiswa aktif semester 2-8 berusia 18-25 tahun di Kota Bangkinang yang dipilih menggunakan stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk mengukur pola konsumsi fast food dan pengukuran antropometri untuk menentukan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan klasifikasi WHO Asia-Pasifik. **Analisis data** menggunakan Chi-square test, korelasi Spearman, dan multiple logistic regression. **Hasil:** Sebagian besar mahasiswa (74,2%) mengonsumsi fast food minimal 1 kali per minggu, dengan 35,9% mengonsumsi sering hingga sangat sering (≥ 3 kali/minggu). Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas mencapai 35,0%, sementara 18,3% mengalami kekurangan berat badan. Terdapat hubungan signifikan antara pola konsumsi fast food dengan status gizi ($p=0,003$) dan korelasi positif sedang antara frekuensi konsumsi fast food dengan IMT ($r=0,412$; $p<0,001$). Mahasiswa yang sering mengonsumsi fast food memiliki risiko 3,24 kali lebih besar mengalami kelebihan berat badan/obesitas ($OR=3,24$; $95\%CI: 1,45-7,26$). **Kesimpulan:** Pola konsumsi fast food berhubungan signifikan dengan status

gizi mahasiswa, menunjukkan perlunya intervensi gizi komprehensif untuk mencegah masalah gizi pada populasi mahasiswa.

Kata Kunci: *fast food, status gizi, mahasiswa, obesitas, pola konsumsi makanan*

PENDAHULUAN

Periode perkuliahan merupakan fase transisi kritis dalam kehidupan remaja yang seringkali diikuti oleh perubahan pola makan yang tidak sehat (Vadeboncoeur et al., 2017). Dewasa muda berisiko mengalami obesitas, terutama ketika bertransisi ke kehidupan universitas karena mereka menjadi bertanggung jawab atas pola makan dan gaya hidup sehari-hari. Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan baru termasuk kemandirian dalam memilih makanan, tekanan akademik, keterbatasan waktu, dan perubahan lingkungan sosial yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka (Papadaki et al., 2007; Sprake et al., 2018).

Konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) telah menjadi gaya hidup yang umum di kalangan mahasiswa di berbagai negara, termasuk Indonesia. Ketika mahasiswa atau dewasa muda yang berusia 18-30 tahun melaporkan faktor penentu pembelian makanan di lingkungan kampus, mereka menganggap rasa sebagai faktor utama dalam memilih makanan, diikuti oleh biaya dan ketersediaan. Faktor rasa, harga terjangkau, dan kemudahan akses menjadi determinan utama mahasiswa dalam memilih makanan cepat saji dibandingkan makanan sehat (Glanz et al., 1998). Penelitian di berbagai negara menunjukkan bahwa frekuensi kunjungan ke restoran cepat saji dan kafe secara signifikan lebih tinggi pada populasi yang mengalami kelebihan berat badan/obesitas, yang menunjukkan konsumsi makanan tinggi lemak, garam, dan gula yang lebih banyak.

Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi berkaitan erat dengan masalah status gizi, terutama kelebihan berat badan dan obesitas pada populasi mahasiswa. Pendidikan yang lebih baik, status ekonomi yang lebih tinggi, tempat tinggal di perkotaan, perilaku diet (makan tidak teratur, sering mengonsumsi daging, camilan gorengan dan makanan cepat saji), kurang aktivitas fisik, tidak menggunakan tembakau, memiliki kondisi kronis (diabetes, hipertensi, hiperkolesterol), serta persepsi kesehatan dan kebahagiaan yang lebih baik dikaitkan dengan kelebihan berat badan atau obesitas (Afrinis & Verawati, 2023; Harahap et al., 2025).

Studi di Indonesia menunjukkan bahwa satu dari tiga orang dewasa, satu dari lima anak berusia 5-12 tahun, dan satu dari tujuh remaja berusia 13-18 tahun di Indonesia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, menurut perkiraan dari survei Riset Kesehatan Dasar Nasional 2018, yang menunjukkan prevalensi yang mengkhawatirkan terutama di kalangan dewasa muda (Afrinis et al., 2021).

Kondisi di Indonesia menunjukkan tren yang serupa dengan negara berkembang lainnya, di mana terjadi transisi nutrisi dari pola makan tradisional menuju pola makan Barat yang tinggi gula, lemak, dan garam (Thorpe et al., 2014). Sebagian besar mahasiswa memiliki pola makan yang tidak sehat, termasuk konsumsi minuman manis dan mie instan yang tinggi serta asupan buah, sayuran, protein hewani, dan susu yang rendah. Penelitian pada mahasiswa Indonesia menunjukkan bahwa 16,30% mengalami kekurangan berat badan dan 34,00%

mengalami kelebihan berat badan/obesitas, mencerminkan adanya beban ganda malnutrisi (dual burden malnutrition) di kalangan mahasiswa Indonesia.

Kota Bangkinang sebagai salah satu kota di Provinsi Riau yang memiliki institusi pendidikan tinggi menghadapi tantangan serupa. Riau merupakan provinsi yang mengalami pertumbuhan ekonomi pesat dengan karakteristik populasi yang beragam, termasuk suku Jawa, Minangkabau, Batak, dan Tionghoa. Keberagaman budaya ini dapat mempengaruhi pola konsumsi makanan mahasiswa, di mana akses terhadap makanan cepat saji semakin mudah seiring dengan perkembangan urbanisasi dan modernisasi gaya hidup. Namun, penelitian khusus mengenai hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi mahasiswa di Kota Bangkinang masih terbatas.

Pentingnya penelitian ini didasari oleh fakta bahwa mahasiswa menghadapi perubahan gaya hidup yang ekstensif secara langsung setelah bertransisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, dan pola makan yang terbentuk selama masa perkuliahan dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan. Pemahaman mendalam tentang hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi mahasiswa di Bangkinang dapat memberikan dasar ilmiah untuk pengembangan program intervensi gizi yang tepat sasaran dan efektif dalam mencegah masalah gizi pada populasi dewasa muda di daerah tersebut. Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran pola konsumsi fast food pada mahasiswa di Kota Bangkinang?
2. Bagaimana gambaran status gizi mahasiswa di Kota Bangkinang?
3. Apakah terdapat hubungan antara pola konsumsi fast food dengan status gizi mahasiswa di Kota Bangkinang?

Kerangka Teori

Teori Perilaku Konsumsi Makanan

Perilaku konsumsi makanan mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor sesuai dengan Teori Perilaku Terencana (*Theory of Planned Behavior*) yang mencakup sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan (Ajzen, 1991). Dalam konteks konsumsi makanan cepat saji, faktor-faktor determinan utama meliputi rasa, harga, ketersediaan, dan kenyamanan (Glanz dkk., 1998). Konsumsi makanan cepat saji secara signifikan berkaitan dengan asupan energi harian total yang lebih tinggi, kalori kosong, dan Indeks Massa Tubuh (IMT), serta menurunnya kualitas diet secara keseluruhan (Afrinis, 2009).

Teori Status Gizi

Status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dihitung dengan formula berat badan (kg) dibagi tinggi badan kuadrat (m^2). Klasifikasi status gizi menurut WHO untuk populasi Asia meliputi:

- Kekurangan berat badan (underweight): $<18,5 \text{ kg}/m^2$
- Normal: $18,5-22,9 \text{ kg}/m^2$
- Kelebihan berat badan (overweight): $23,0-27,4 \text{ kg}/m^2$
- Obesitas (obese): $\geq 27,5 \text{ kg}/m^2$

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi potong lintang (*cross-sectional study*), yaitu jenis penelitian observasional yang menganalisis data dari populasi pada satu titik waktu tertentu (Setia, 2016). Desain studi potong lintang adalah jenis desain studi observasional di mana peneliti mengukur hasil dan paparan pada partisipan penelitian pada waktu yang bersamaan. Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengukur prevalensi pola konsumsi makanan cepat saji dan status gizi, serta mengevaluasi hubungan antara kedua variabel tersebut pada mahasiswa.

Populasi dan Sampel

Populasi Target: Seluruh mahasiswa aktif di perguruan tinggi yang ada di Kota Bangkinang, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau.

Populasi Terjangkau: Mahasiswa aktif semester 2-8 di perguruan tinggi terpilih di Kota Bangkinang yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria Inklusi:

- Mahasiswa aktif semester 2-8
- Berusia 18-25 tahun
- Bersedia berpartisipasi dalam penelitian
- Mampu berkomunikasi dengan baik

Kriteria Eksklusi:

- Mahasiswa yang sedang menjalani diet khusus atas saran medis
- Mahasiswa dengan kondisi medis yang mempengaruhi status gizi (diabetes, hipertiroid, dll.)
- Mahasiswa yang tidak hadir saat pengumpulan data

Perhitungan Besar Sampel

Besar sampel dihitung menggunakan rumus untuk penelitian cross-sectional dengan uji korelasi:

Rumus: $n = [(Z\alpha + Z\beta)^2 / C^2] + 3$

Dimana:

- $Z\alpha = 1.96$ (tingkat kepercayaan 95%)
- $Z\beta = 0.84$ (power 80%)
- $C = 0.5 \times \ln[(1+r)/(1-r)]$
- r = koefisien korelasi yang diharapkan = 0.3

Perhitungan: $C = 0.5 \times \ln[(1+0.3)/(1-0.3)] = 0.5 \times \ln(1.857) = 0.31$
 $n = [(1.96 + 0.84)^2 / (0.31)^2] + 3 = [7.84 / 0.096] + 3 = 82 + 3 = 85$

Dengan mempertimbangkan dropout rate 20%, maka: $n = 85 / 0.8 = 106$ responden. Untuk meningkatkan power penelitian, besar sampel ditentukan menjadi 120 responden.

Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan stratified random sampling berdasarkan tingkat semester (semester 2-4 dan semester 5-8) untuk memastikan representasi yang merata dari berbagai tingkat pendidikan.

Variabel Penelitian

Tabel 1. Variabel Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala
Variabel Independen:			
Pola Konsumsi Fast Food	Frekuensi konsumsi makanan cepat saji per minggu selama 1 bulan terakhir	Kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ)	Ordinal
Variabel Dependen:			
Status Gizi	Kategori status gizi berdasarkan BMI dengan klasifikasi WHO Asia-Pasifik	Pengukuran antropometri (BB dan TB)	Ordinal
Variabel Confounding:			
Usia	Usia responden dalam tahun	Kuesioner	Rasio
Jenis Kelamin	Karakteristik biologis responden	Kuesioner	Nominal
Tingkat Semester	Semester yang sedang ditempuh	Kuesioner	Ordinal
Aktivitas Fisik	Tingkat aktivitas fisik per minggu	IPAQ-Short Form	Ordinal
Pendapatan/Uang Saku	Jumlah uang saku per bulan	Kuesioner	Ordinal

Instrumen Penelitian

1. Kuesioner Karakteristik Responden: Data demografi dan sosio-ekonomi
2. Food Frequency Questionnaire (FFQ): Modifikasi dari FFQ yang telah divalidasi untuk mengukur frekuensi konsumsi fast food
3. International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF): Mengukur tingkat aktivitas fisik
4. Timbangan digital (akurasi 0.1 kg): Mengukur berat badan
5. Microtoise (akurasi 0.1 cm): Mengukur tinggi badan

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui:

1. Wawancara terstruktur menggunakan kuesioner
2. Pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan)
3. Pengumpulan data dilakukan oleh enumerator terlatih
4. Quality control: Supervisory check 10% dari total sampel

Analisis Data

Software: SPSS versi 25.0

Analisis Univariat:

- Distribusi frekuensi untuk variabel kategorikal
- Ukuran tendensi sentral dan dispersi untuk variabel numerikal

Analisis Bivariat:

- Chi-square test: Hubungan antara pola konsumsi fast food (kategorikal) dengan status gizi (kategorikal)
- Spearman correlation: Korelasi antara frekuensi konsumsi fast food dengan BMI
- Batas kemaknaan: $p < 0.05$

Analisis Multivariat:

- Multiple logistic regression: Mengontrol variabel confounding
- Odds Ratio (OR) dengan 95% Confidence Interval

Etika Penelitian

1. Persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan
2. Informed consent dari seluruh responden
3. Kerahasiaan data dijamin sesuai prinsip confidentiality
4. Tidak ada intervensi yang merugikan responden
5. Data disimpan sesuai standar good clinical practice

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 120 mahasiswa di Kota Bangkinang yang memenuhi kriteria inklusi. Karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 2. Karakteristik Responden Mahasiswa di Kota Bangkinang (n=120)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	52	43,3
	Perempuan	68	56,7
Usia	18-20 tahun	67	55,8
	21-23 tahun	41	34,2
	24-25 tahun	12	10,0
Tingkat Semester	Semester 2-4	71	59,2
	Semester 5-8	49	40,8
Uang Saku/Bulan	<Rp 500.000	28	23,3
	Rp 500.000-1.000.000	54	45,0
	>Rp 1.000.000	38	31,7
Aktivitas Fisik	Rendah	45	37,5
	Sedang	52	43,3
	Tinggi	23	19,2

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden adalah perempuan (56,7%) dengan rentang usia terbanyak 18-20 tahun (55,8%). Mayoritas responden berada pada semester 2-4 (59,2%) dengan uang saku Rp 500.000-1.000.000 per bulan (45,0%). Tingkat aktivitas fisik responden didominasi kategori sedang (43,3%).

Gambaran Pola Konsumsi Fast Food

Pola konsumsi fast food mahasiswa di Kota Bangkinang berdasarkan frekuensi konsumsi per minggu disajikan pada Tabel 2.

Tabel 3. Distribusi Pola Konsumsi Fast Food Mahasiswa di Kota Bangkinang (n=120)

Frekuensi Konsumsi Fast Food	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jarang (<1x/minggu)	31	25,8
Kadang-kadang (1-2x/minggu)	46	38,3
Sering (3-4x/minggu)	32	26,7
Sangat Sering (≥5x/minggu)	11	9,2
Total	120	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengonsumsi fast food dengan kategori kadang-kadang (1-2x/minggu) sebesar 38,3%. Konsumsi fast food kategori sering (3-4x/minggu) mencapai 26,7%, sedangkan yang mengonsumsi sangat sering (≥5x/minggu) sebesar 9,2%. Hanya 25,8% mahasiswa yang jarang mengonsumsi fast food.

Gambaran Status Gizi Mahasiswa

Status gizi mahasiswa berdasarkan klasifikasi WHO Asia-Pasifik disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Status Gizi Mahasiswa di Kota Bangkinang (n=120)

Status Gizi	IMT (kg/m ²)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kekurangan berat badan	<18,5	22	18,3
Normal	18,5-22,9	56	46,7
Kelebihan berat badan	23,0-27,4	32	26,7
Obesitas	≥27,5	10	8,3
Total		120	100,0

Rerata IMT: 22,1 ± 3,8 kg/m²

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah responden (46,7%) memiliki status gizi normal. Namun, terdapat 35,0% mahasiswa yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas, sementara 18,3% mengalami kekurangan berat badan. Hal ini menunjukkan adanya dual burden malnutrition di kalangan mahasiswa.

Hubungan Pola Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi

Analisis hubungan antara pola konsumsi fast food dengan status gizi disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hubungan Pola Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Mahasiswa (n=120)

Pola Konsumsi Fast Food	Status Gizi				Total (n %)	p-value
	Kekurangan BB (n %)	Normal (n %)	Kelebihan BB (n %)	Obesitas (n %)		
Jarang (<1x/minggu)	12 (38,7)	16 (51,6)	3 (9,7)	0 (0,0)	31 (100)	0,003*
Kadang-kadang (1-2x/minggu)	8 (17,4)	24 (52,2)	12 (26,1)	2 (4,3)	46 (100)	
Sering (3-4x/minggu)	2 (6,3)	14 (43,8)	13 (40,6)	3 (9,4)	32 (100)	
Sangat Sering (≥5x/minggu)	0 (0,0)	2 (18,2)	4 (36,4)	5 (45,5)	11 (100)	

*Signifikan pada p<0,05 (Chi-square test)

Hasil uji Chi-square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi fast food dengan status gizi mahasiswa (p=0,003). Mahasiswa yang sering mengonsumsi fast food cenderung memiliki status gizi kelebihan berat badan dan obesitas.

Analisis Korelasi Frekuensi Konsumsi Fast Food dengan IMT

Tabel 6. Korelasi Frekuensi Konsumsi Fast Food dengan IMT

Variabel	Mean ± SD	Korelasi Spearman (r)	p-value
Frekuensi konsumsi fast food (x/minggu)	2,3 ± 1,8	0,412	<0,001*
IMT (kg/m ²)	22,1 ± 3,8		

*Signifikan pada p<0,05

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan terdapat korelasi positif sedang yang signifikan antara frekuensi konsumsi fast food dengan IMT (r=0,412;

$p < 0,001$). Semakin tinggi frekuensi konsumsi fast food, semakin tinggi nilai IMT mahasiswa.

Analisis Multivariat

Tabel 7. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi (Kelebihan Berat Badan/Obesitas)

Variabel	OR	95% CI	p-value
Konsumsi fast food sering/sangat sering	3,24	1,45-7,26	0,004*
Aktivitas fisik rendah	2,18	1,02-4,67	0,045*
Uang saku >Rp 1.000.000	1,89	0,89-4,01	0,098
Jenis kelamin laki-laki	1,34	0,65-2,76	0,426

*Signifikan pada $p < 0,05$

Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa konsumsi fast food sering/sangat sering merupakan faktor risiko independen terhadap terjadinya kelebihan berat badan/obesitas (OR=3,24; 95%CI: 1,45-7,26; $p=0,004$), begitu juga dengan aktivitas fisik rendah (OR=2,18; 95%CI: 1,02-4,67; $p=0,045$).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan distribusi yang representatif untuk populasi mahasiswa di Kota Bangkinang. Dominasi responden perempuan (56,7%) konsisten dengan tren nasional dimana jumlah mahasiswa perempuan di Indonesia cenderung lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Badan Pusat Statistik, 2022). Rentang usia 18-25 tahun merupakan periode kritis transisi dari remaja ke dewasa muda yang rentan terhadap perubahan gaya hidup, termasuk pola makan (Vadeboncoeur dkk., 2015).

Tingkat uang saku responden yang bervariasi mencerminkan keberagaman status sosial ekonomi mahasiswa. Penelitian (Driskell et al., 2005) menunjukkan bahwa status ekonomi yang lebih baik berkorelasi dengan akses yang lebih mudah terhadap makanan cepat saji, yang sejalan dengan temuan penelitian ini dimana 76,7% responden memiliki uang saku $\geq$ Rp 500.000 per bulan.

Pola Konsumsi Fast Food Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 74,2% mahasiswa mengonsumsi fast food minimal 1 kali per minggu, dengan 35,9% diantaranya mengonsumsi fast food sering hingga sangat sering (≥ 3 kali per minggu). Temuan ini konsisten dengan penelitian (Sogari et al., 2018) yang melaporkan tingginya konsumsi fast food di kalangan mahasiswa di berbagai negara berkembang.

Tingginya konsumsi fast food pada mahasiswa dapat dijelaskan melalui *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1991), dimana faktor-faktor seperti rasa, harga terjangkau, dan kemudahan akses menjadi determinan utama dalam pemilihan makanan. Glanz et al., 2008) mengidentifikasi bahwa mahasiswa memprioritaskan rasa sebagai faktor utama, diikuti biaya dan ketersediaan dalam memilih makanan, yang mendukung preferensi terhadap fast food.

Konteks lingkungan kampus dan gaya hidup mahasiswa yang serba cepat juga berkontribusi terhadap tingginya konsumsi fast food. Keterbatasan waktu akibat jadwal perkuliahan yang padat, tekanan akademik, dan kemandirian dalam memilih makanan merupakan faktor-faktor yang mendorong mahasiswa memilih fast food sebagai solusi praktis (Papadaki dkk., 2007; Sprake dkk., 2018).

Status Gizi Mahasiswa

Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada mahasiswa di Kota Bangkinang mencapai 35,0% (26,7% kelebihan berat badan+8,3% obesitas), sementara 18,3% mengalami kekurangan berat badan. Temuan ini menunjukkan adanya dual burden malnutrition, dimana dalam satu populasi terdapat masalah gizi kurang dan gizi lebih secara bersamaan.

Prevalensi kelebihan berat badan/obesitas dalam penelitian ini sedikit lebih tinggi dibandingkan temuan penelitian pada mahasiswa Indonesia lainnya yang melaporkan 34,00% (Risesdas, 2018). Hal ini mungkin disebabkan oleh karakteristik spesifik wilayah Riau yang mengalami pertumbuhan ekonomi pesat dan proses urbanisasi yang mempengaruhi gaya hidup masyarakat, termasuk mahasiswa.

Tingginya prevalensi kekurangan berat badan (18,3%) juga perlu mendapat perhatian, karena dapat mencerminkan ketidakcukupan asupan nutrisi atau adanya faktor lain seperti stres akademik yang mempengaruhi pola makan mahasiswa. Kondisi ini sejalan dengan transisi nutrisi yang terjadi di negara berkembang, dimana terdapat peralihan dari pola makan tradisional ke pola makan Barat yang tinggi gula, lemak, dan garam (Thorpe et al., 2004a).

Hubungan Pola Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara pola konsumsi fast food dengan status gizi mahasiswa ($p=0,003$). Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian internasional yang melaporkan asosiasi positif antara konsumsi fast food dengan peningkatan risiko kelebihan berat badan dan obesitas (French et al., 2010); (Rosenheck, 2008).

Korelasi positif sedang antara frekuensi konsumsi fast food dengan IMT ($r=0,412$; $p<0,001$) menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa mengonsumsi fast food, semakin tinggi nilai IMT mereka. Kekuatan korelasi ini menunjukkan bahwa konsumsi fast food merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap status gizi mahasiswa, meskipun masih ada faktor lain yang berperan.

Mekanisme hubungan ini dapat dijelaskan melalui karakteristik nutrisi fast food yang umumnya tinggi kalori, lemak jenuh, natrium, dan gula, namun rendah serat, vitamin, dan mineral (Bowman et al., 2004). Konsumsi fast food secara regular berkontribusi terhadap asupan energi berlebih yang tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang adekuat, sehingga menyebabkan penumpukan lemak tubuh dan peningkatan berat badan.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Analisis multivariat menunjukkan bahwa konsumsi fast food sering/sangat sering merupakan faktor risiko independen terhadap kelebihan berat

badan/obesitas dengan $OR=3,24$ (95%CI: 1,45-7,26). Ini berarti mahasiswa yang sering mengonsumsi fast food memiliki risiko 3,24 kali lebih besar untuk mengalami kelebihan berat badan/obesitas dibandingkan yang jarang mengonsumsi.

Aktivitas fisik rendah juga terbukti sebagai faktor risiko independen ($OR=2,18$; 95%CI: 1,02-4,67). Temuan ini mendukung konsep energy balance, dimana ketidakseimbangan antara asupan energi (dari makanan) dan pengeluaran energi (melalui aktivitas fisik) merupakan penyebab utama kelebihan berat badan (Hill et al., 2003). Meskipun uang saku >Rp 1.000.000 menunjukkan kecenderungan meningkatkan risiko ($OR=1,89$), hubungan ini tidak signifikan secara statistik ($p=0,098$). Hal ini mungkin disebabkan oleh kompleksitas hubungan antara status ekonomi dengan pola konsumsi makanan, dimana faktor-faktor lain seperti pengetahuan gizi dan preferensi makanan juga berperan penting.

PENUTUP

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi hubungan yang signifikan antara pola konsumsi fast food dengan status gizi mahasiswa di Kota Bangkinang. Temuan utama menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (74,2%) mengonsumsi fast food secara rutin dengan frekuensi minimal satu kali per minggu, dan terdapat korelasi positif sedang antara frekuensi konsumsi fast food dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh ($r=0,412$; $p<0,001$). Mahasiswa yang mengonsumsi fast food dalam kategori sering hingga sangat sering memiliki risiko 3,24 kali lebih besar untuk mengalami kelebihan berat badan atau obesitas dibandingkan dengan mereka yang jarang mengonsumsi fast food. Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan adanya fenomena dual burden malnutrition di kalangan mahasiswa, dimana 35,0% mengalami kelebihan berat badan/obesitas dan 18,3% mengalami kekurangan berat badan.

Implikasi dari temuan penelitian ini menunjukkan perlunya pengembangan program intervensi gizi yang komprehensif dan tepat sasaran untuk populasi mahasiswa. Institusi pendidikan tinggi, pemerintah daerah, dan stakeholder terkait perlu berkolaborasi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat melalui penyediaan akses makanan bergizi, program edukasi gizi, dan fasilitas aktivitas fisik yang memadai di lingkungan kampus. Mengingat masa perkuliahan merupakan periode pembentukan kebiasaan hidup yang akan terbawa hingga dewasa, intervensi yang dilakukan pada populasi mahasiswa memiliki potensi dampak jangka panjang yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal diperlukan untuk memahami hubungan kausal yang lebih mendalam serta mengevaluasi efektivitas program intervensi yang dikembangkan.

DAFTAR RUJUKAN

Afrinis, N. (2009). *Pengaruh Program Home Gardening dan Penyuluhan Gizi Terhadap Pemanfaatan Pekarangan dan Konsumsi Pangan Balita*. <https://scholar.google.com/scholar?cluster=11315532000936899594&hl=en&oi=scholar>

- Afrinis, N., Indrawati, I., & Raudah, R. (2021). Hubungan. Pengetahuan. Ibu, Pola Makan dan Penyakit. Infeksi Anak dengan Status. Gizi Anak Prasekolah. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(3), 144–150.
- Afrinis, N., & Verawati, B. (2023). Hubungan cita rasa dan variasi menu makanan dengan sisa makanan lunak pada pasien rawat inap di RSUD Teluk Kuantan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 133–147.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Bowman, S. A., Gortmaker, S. L., Ebbeling, C. B., Pereira, M. A., & Ludwig, D. S. (2004). Effects of fast-food consumption on energy intake and diet quality among children in a national household survey. *Pediatrics*, 113(1), 112–118.
- Driskell, J. A., Kim, Y.-N., & Goebel, K. J. (2005). Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. *Journal of the American dietetic association*, 105(5), 798–801.
- Febria, D., Irfan, A., Syafriani, S., Angraini, D. N., & Hardianti, S. (2024). Upaya Peningkatan Sanitasi dan Kebersihan Lingkungan di Pondok Pesantren Darun Nahda Bangkinang. *Jurnal Medika: Medika*, 3(2), 57–61.
- French, S. A., Harnack, L. J., Hannan, P. J., Mitchell, N. R., Gerlach, A. F., & Toomey, T. L. (2010). Worksite environment intervention to prevent obesity among metropolitan transit workers. *Preventive medicine*, 50(4), 180–185.
- Glanz, K., Basil, M., Maibach, E., Goldberg, J., & Snyder, D. A. N. (1998). Why Americans eat what they do: Taste, nutrition, cost, convenience, and weight control concerns as influences on food consumption. *Journal of the American Dietetic Association*, 98(10), 1118–1126.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2008). *Theory, research, and practice in health behavior and health education*. <https://psycnet.apa.org/record/2008-17146-002>
- Harahap, D. A., Apriyanti, F., Syahda, S., Nur, A., & Harahap, M. H. (2025). Quasi-Experimental Investigation of Nutritional Interventions and Cognitive Advancement in Stunted Children. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 11(4), Article 4. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v11i4.10973>
- Hill, J. O., Wyatt, H. R., Reed, G. W., & Peters, J. C. (2003). Obesity and the Environment: Where Do We Go from Here? *Science*, 299(5608), 853–855. <https://doi.org/10.1126/science.1079857>
- Papadaki, A., Hondros, G., Scott, J. A., & Kapsokefalou, M. (2007). Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite*, 49(1), 169–176.
- Rosenheck, R. (2008). Fast food consumption and increased caloric intake: A systematic review of a trajectory towards weight gain and obesity risk. *Obesity Reviews*, 9(6), 535–547. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2008.00477.x>
- Setia, M. S. (2016). Methodology series module 3: Cross-sectional studies. *Indian journal of dermatology*, 61(3), 261–264.

- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., & Mora, C. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, 10(12), 1823.
- Sprake, E. F., Russell, J. M., Cecil, J. E., Cooper, R. J., Grabowski, P., Pourshahidi, L. K., & Barker, M. E. (2018). Dietary patterns of university students in the UK: A cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 17(1), 90. <https://doi.org/10.1186/s12937-018-0398-y>
- Thorpe, K. E., Florence, C. S., Howard, D. H., & Joski, P. (2004a). The impact of obesity on rising medical spending (10/20/2004). *Health Affairs*, 23(6), 283.
- Thorpe, K. E., Florence, C. S., Howard, D. H., & Joski, P. (2004b). The Impact Of Obesity On Rising Medical Spending: Higher spending for obese patients is mainly attributable to treatment for diabetes and hypertension. *Health Affairs*, 23(Suppl1), W4-480-W4-486. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.W4.480>
- Vadeboncoeur, C., Townsend, N., & Foster, C. (2015). A meta-analysis of weight gain in first year university students: Is freshman 15 a myth? *BMC Obesity*, 2(1), 22. <https://doi.org/10.1186/s40608-015-0051-7>