

PREFERENSI MAHASISWA TERHADAP MAKANAN TRADISIONAL DENGAN MAKANAN CEPAT SAJI DARI SEGI PEMAHAMAN GIZI DAN BAHAN KIMIA

Student Preferences for Traditional Food and Fast Food in Terms of Understanding of Chemicals

Annisa Nurcahya Frysilia Hidayat¹, Andini Dwi Dinanti², Keyla Deandra Fathiyah^{3*}
^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Kimia, Universitas Pendidikan Indonesia
Email*: keyladfth23@upi.edu

ABSTRAK : Preferensi seseorang dalam memilih makanan sangat subjektif. Saat ini banyak generasi muda yang lebih banyak memilih makanan cepat saji atau makanan modern dibandingkan makanan tradisional, dikarenakan mereka menganggap jika makanan modern adalah makanan bergengsi, tanpa mempertimbangkan jika dalam makanan cepat saji tersebut lebih banyak mengandung bahan kimia yang memiliki efek samping terhadap kesehatan. Metode pengumpulan data yaitu dengan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mendapatkan data dalam bentuk angka atau statistik. dimana pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang isinya berupa pernyataan-pernyataan yang bisa mengukur persepsi konsumen. Ternyata setelah dilakukan penelitian terhadap 23 mahasiswa, 50% dari mahasiswa tersebut lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan makanan tradisional walaupun pemahaman mereka cukup tinggi terhadap bahan kimia dan efek sampingnya. Dilihat dari hasilnya, 95,8% dari mahasiswa tersebut mengetahui jika makanan cepat saji lebih banyak mengandung bahan kimia yang berbahaya dibandingkan makanan tradisional. Pemahaman yang tinggi terhadap bahan kimia ternyata tidak berpengaruh terhadap preferensi seseorang terhadap makanan yang akan dikonsumsi, dikarenakan seseorang masih mendahulukan keinginan dibandingkan dengan kebutuhan, yaitu kebutuhan makanan yang sedikit bahan kimia untuk kesehatan.

Kata Kunci: Preferensi Makanan, Efek Samping Makanan Cepat Saji, Pemahaman Bahan Kimia

ABSTRACT : A person's preferences in choosing food are very subjective. Currently, many young people prefer fast food or modern food over traditional food, because they think that modern food is prestigious food, without considering that fast food contains more chemicals which have side effects on health. Method Data collection is by using a quantitative approach to obtain data in the form of numbers or statistics. where data collection was carried out using a questionnaire whose contents were statements that could measure consumer perceptions. It turned out that after research was conducted on 23 students, 50% of these students consumed fast food more often than traditional food even though their understanding of chemicals and their effects was quite high. beside him. Judging from the results, 95.8% of the students knew that fast food contains more dangerous chemicals than traditional food. A high level of understanding of chemicals apparently does not affect a person's preference for the food they consume, because a person still prioritizes desires. compared to needs, namely the need for food with few chemicals for health.

Keywords: Food Preferences, Side Effects of Fast Food, Understanding Chemicals

PENDAHULUAN

Persepsi seseorang dalam memilih makanan sangat subjektif, dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis makanan, kebiasaan dan budaya pada lingkungan setempat (Saygi dan Shipman, 2021). Perkembangan teknologi menyebabkan pertukaran informasi yang cepat memungkinkan menu makanan berkembang di seluruh dunia. Makanan dari satu

negara dapat menyebar dengan cepat ke negara lain. Menurut Elvira (2016) menyatakan bahwa banyak generasi muda Indonesia saat ini menganggap makanan modern seperti pizza, burger, daging ayam goreng, daging ayam nugget, sosis, bakso, spaghetti, french fries, dan lainnya sebagai makanan bergensi. Meskipun makanan ini tidak lebih sehat daripada makanan tradisional. Makanan cepat saji atau *fast food* mengandung lebih banyak bahan kimia di dalamnya dibandingkan dengan makanan tradisional.

Husni (2007) melakukan penelitian tentang analisis zat pengawet dan protein dalam makanan siap saji sosis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daging tanpa olahan mengandung protein yang lebih banyak dibandingkan daging yang sudah diolah menjadi produk sosis atau *beef patty* yang di dalamnya pun mengandung bahan pengawet. Pemilihan makanan perlu secara selektif, makanan memerlukan komposisi yang sesuai serta melalui pengolahan yang baik dan benar agar bisa bermanfaat bagi tubuh. Berdasarkan hasil riset Berdasarkan hasil riset Widyastuti dan Sodik (2018), menyatakan jika dengan peningkatan kemakmuran, kemajuan teknologi, dan westernisasi, masyarakat dapat mengalami pergeseran gaya hidup dan pola makan, terutama bagi remaja yang lebih suka makanan cepat saji. Adiasih dan Brahmana (2015) menyatakan jika remaja atau mahasiswa mau mengonsumsi makanan tradisional jika harganya terjangkau dan rasanya enak dan mahasiswa pun lebih sering mengonsumsi makanan asing dibandingkan makanan tradisional.

Dalam pemilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan pun diperlukan pengetahuan tentang bahan yang terkandung di dalamnya. Pengetahuan yang baik mengenai bahan kimia merupakan faktor yang membantu proses perubahan perilaku seseorang (Prastiwi, Maulida, dan Arisanti, 2019). Bahan kimia juga menjadi salah satu yang mempengaruhi kesehatan diri, sehingga pemahamannya sangat diperlukan.

Penelitian mengenai preferensi makanan di Indonesia berfokus pada persepsi dan perilaku pelajar dan mahasiswa dalam memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi. Sempati dan Badraningsih (2017) meneliti tentang perbandingan persepsi dan perilaku remaja terhadap makanan tradisional dengan makanan modern. Penelitian tersebut menghasilkan data persepsi remaja terhadap makanan tradisional lebih rendah dibandingkan persepsi remaja terhadap makanan modern.

Sayekti et al (2020) dalam risetnya menganalisis pola pikir mahasiswa tentang preferensi makanan dan minuman jadi dengan menggunakan metode pengumpulan data melalui angket, didapat hasil bahwa pola pikir mahasiswa mengenai manfaat pangan sudah baik, namun sifat konsumtifnya masih berorientasi pada satu jenis pangan dan persepsi mengenai manfaat makan berpengaruh nyata negatif terhadap preferensi mahasiswa. Irsami (2012) melakukan riset mengenai perilaku mahasiswa dalam memilih jenis makanan dan minuman di Makassar Town Square dalam pandangan sosial. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa faktor yang menjadi pertimbangan mahasiswa dalam memilih jenis makanan antara lain harga, kenyamanan, dan pengaruh dari lingkungan sosial untuk mendapat citra modern di mata masyarakat luas.

Wahdah, Hartanti, dan Maherawati (2022) melakukan riset tentang Preferensi Mahasiswa di Kota Pontianak terhadap Makanan Tradisional Kalimantan Barat dan Perbandingan Komposisi Nutrisinya dengan Pangan Siap saji, dengan metode survei. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang tinggi antara preferensi mahasiswa terhadap pengetahuan tentang makanan.

Berdasarkan hasil riset Asthining dan Rahman (2019) mengasumsikan jika terdapat hubungan antara teman sebaya dengan kebiasaan konsumsi makanan dikarenakan teman sebaya merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi pemilihan makanan dan kebiasaan konsumsi. Terdapat satu hal yang luput dalam penelitian mengenai preferensi pemilihan makanan di Indonesia, yakni pemahaman pada bahan kimia yang terkandung dalam makanan. Padahal pemahaman pada bahan kimia yang terkandung dalam makanan ini sangat penting karena dapat menentukan kualitas dari makanan tersebut yang kemudian mempengaruhi kesehatan tubuh. Pemahaman mahasiswa mengenai bahan kimia perlu diteliti lebih lanjut untuk mengetahui faktor utama yang menjadi dasar atau alasan dalam pemilihan makanan yang dikonsumsi.

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pemahaman remaja terhadap bahan kimia terhadap preferensi pemilihan makanan antara makanan cepat saji dan makanan tradisional serta seberapa banyak mahasiswa yang pemilihannya lebih condong kepada makanan cepat saji dan juga untuk memberi solusi dengan cara mempengaruhi atau mengajak mahasiswa tersebut untuk bisa lebih mempertimbangkan makanan apa yang seharusnya dikonsumsi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mahasiswa dalam menerapkan pemahaman tentang bahan kimia dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Instrumen pengumpulan data dengan menggunakan metode angket atau kuesioner yang dibagikan secara daring melalui google form kepada responden. Pembagian link google form dilakukan pada tanggal 6 hingga 9 November 2023. Angket yang digunakan ini merupakan jenis angket tertutup atau angket yang di dalamnya tidak memberikan kesempatan responden berpendapat bebas, dimana hanya ada dua jawaban alternatif yaitu berupa "Ya" dan "Tidak" (Suharsimi, 1995). Hasil data kuesioner yang telah didapat kemudian dianalisis secara deskriptif. Responden yang menjadi sampel data penelitian ini terdapat sebanyak 23 orang responden atau mahasiswa dari berbagai jenjang dan perguruan tinggi.

Secara umum, isi dari pernyataan-pernyataan kuesioner yaitu perihal; 1) kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan; 2) pengalaman tentang makanan yang dikonsumsi; dan 3) pemahaman tentang bahan kimia pada makanan. Selain dari pengumpulan data melalui kuesioner tersebut, kami juga melakukan pengumpulan data observasi melalui pengamatan langsung seperti di kantin kampus, *street food* atau di kelas ketika jam istirahat.

HASIL

Penelitian ini mengumpulkan data tentang preferensi mahasiswa terhadap makanan tradisional. Hasilnya menunjukkan bahwa pro dan kontra makanan tradisional dan modern sebanding, seperti yang ditunjukkan pada diagram lingkaran pembandingan preferensi terhadap makanan tradisional dan modern pada tabel 1.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya lebih menyukai makanan cepat saji dibanding makanan tradisional	58,3%	41,7%
2.	Saya lebih sering mengonsumsi makanan tradisional dibanding makanan cepat saji	52%	48%
3.	Menurut saya makanan tradisional lebih menyehatkan daripada makanan cepat saji	96%	4%
4.	Menurut saya makanan cepat saji lebih bergizi dibandingkan makanan tradisional	92%	8%
5.	Saya mengetahui bahwa makanan cepat saji lebih banyak mengandung bahan zat berbahaya dibandingkan makanan tradisional	96%	4%
6.	Dengan mengonsumsi makanan tradisional, saya dapat terhindar dari kebiasaan makan yang tidak sehat	88%	12%
7.	Selain dari segi nutrisi yang terjamin, makanan tradisional dapat memastikan saya mendapat makanan yang bersih	72%	28%

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
8.	Saya mengetahui jika makanan cepat saji lebih banyak mengandung bahan pengawet dibandingkan makanan tradisional	88%	12%
9.	Menurut saya bahan pengawet bisa berdampak serius bagi kesehatan jika dikonsumsi berlebihan	96%	4%
10.	Saya jarang mengonsumsi makanan sehat jika ada cepat saji yang lebih efisien	68%	32%

Hasil yang didapat dari penelitian mencakup dalam beberapa kelompok yaitu meliputi: Kebiasaan Pemilihan Makanan Mahasiswa (Pernyataan 1 dan 2), Pemahaman Mahasiswa terhadap bahan kimia (Pernyataan 3 dan 4) , Pemahaman Mahasiswa terhadap bahan pengawet yang terkandung (Pernyataan 5, 8 dan 9), Pengalaman Mahasiswa terhadap Makanan tradisional dan Kebiasaan mahasiswa terhadap menentukan makanan berdasarkan kebutuhan (Pernyataan 10)

1. Kebiasaan Pemilihan Makanan Mahasiswa

Penelitian ini mengumpulkan data tentang preferensi mahasiswa terhadap makanan tradisional. Dari data hasil penelitian pada pernyataan 1 dapat diketahui bahwa sebanyak 58,3% responden lebih menyukai makanan cepat saji dibandingkan makanan tradisional. Hal tersebut berarti hanya 41,7% responden yang memiliki kebiasaan dalam pemilihan makanan tradisional dibandingkan cepat saji seperti yang diperoleh pada pernyataan 2 dimana dapat diketahui bahwa sebanyak 52% responden lebih sering mengonsumsi makanan tradisional dibandingkan cepat saji dan sebagian besar yaitu sebanyak 48% responden lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan tradisional. Hal ini berarti bahwa pernyataan 1 dan 2 memiliki keterkaitan yang sama atau bisa menjadi acuan dalam pemilihan makanan responden.

2. Pemahaman Mahasiswa terhadap Bahan Kimia

Penelitian ini menunjukkan hasil dari pemahaman mahasiswa terhadap bahan kimia pada makanan. Dari data hasil penelitian diperoleh bahwa pada pernyataan 3 sebanyak 96% responden sebenarnya mengetahui bahwa makanan cepat saji itu mengandung bahan kimia yang berbahaya dibandingkan dengan makanan tradisional atau makanan lokal, tetapi terdapat 4% responden yang belum memiliki pemahaman lebih lanjut tentang membedakan zat berbahaya tersebut. Pada pernyataan 4 diperoleh bahwa sebanyak 92% responden menyetujui bahwa makanan cepat saji lebih bergizi dibandingkan makanan tradisional dan terdapat 8% responden yang tidak berpendapat demikian.

3. Pemahaman Mahasiswa terhadap Bahan Pengawet yang Terkandung

Penelitian ini menunjukkan pada pernyataan 5 diperoleh sebanyak 96% responden mengetahui bahwa makanan cepat saji mengandung zat berbahaya, namun sebanyak 4% responden belum mengetahui atau kurang setuju bahwa makanan cepat saji berbahaya. Pada pernyataan 8 diperoleh bahwa sebanyak 88% responden mengetahui dan paham bahwa pada makanan cepat saji mengandung bahan pengawet yang lebih banyak dibandingkan dengan makanan tradisional atau makanan lokal, namun sebanyak 12% responden kurang paham atau belum mengetahui bahwa makanan cepat saji mengandung bahan pengawet. Dan pada pernyataan 9 menunjukkan bahwa sebanyak 96% responden memahami jika bahan pengawet bisa berdampak serius pada kesehatan, namun sebanyak 4% responden belum memahami atau kurang mengetahui bahwa dengan adanya bahan pengawet bisa menyebabkan dampak serius yang jangka panjang pada kesehatan. Artinya dalam pemilihan pada makanan cepat saji, mahasiswa cenderung tidak memikirkan zat berbahaya dalam makanan tersebut yang seharusnya dihindari demi kebutuhan diri akan konsumsi makanan yang lebih sehat sehingga lebih

memutuskan hanya untuk mengonsumsi tanpa mencari tahu terlebih dahulu dampak dari kandungan yang terdapat pada makanan yang akan mereka konsumsi.

4. Pengalaman Mahasiswa terhadap Makanan Tradisional

Penelitian menunjukkan bahwa pada pernyataan 6 sebanyak 88% responden memiliki pengalaman bahwa dengan konsumsi makanan tradisional dapat terhindar dari makanan yang kurang menyehatkan, tetap sebanyak 12% responden kurang menyetujui bahwa bisa terhindar dari faktor kesehatan tersebut. Sebagaimana juga tercantum pada pernyataan 7 bahwa sebanyak 72% responden mengalami atau sudah memiliki kebiasaan bahwa makanan tradisional dapat dipastikan sebagai makanan yang bersih, namun ada sebagian responden yaitu sebanyak 28% responden kurang menyetujui aja pernyataan berikut atau masih belum dan bahkan sudah memiliki pengalaman bahwa tidak semua makanan tidak sehat. Hal ini khususnya tercermin pada makanan lokal atau makanan tradisional yang dibuat dari bahan-bahan yang sehat dan bebas dari bahan pengawet sehingga makanan tradisional atau makanan lokal mengandung bahan-bahan yang lebih bergizi dan menyehatkan. Namun dengan pemahaman tersebut tidak mempengaruhi preferensi mahasiswa terhadap makanan.

5. Kebiasaan Mahasiswa terhadap Menentukan Makanan Berdasarkan Kebutuhan

Penelitian menunjukkan bahwa pada kebiasaan menentukan makanan berdasarkan kebutuhan yang tercantum pada pernyataan 10, diperoleh sebanyak 68% responden yang jarang mengonsumsi makanan sehat jika ada yang lebih efisien, namun diperoleh sebanyak 32% responden yang diperkirakan masih mengonsumsi makanan sehat walaupun ada beberapa faktor yang lebih mendukung. Hal ini menunjukkan bahwa responden cenderung tidak memikirkan zat berbahaya dalam makanan tersebut yang seharusnya dihindari demi kebutuhan diri akan konsumsi makanan yang lebih sehat sehingga lebih memutuskan hanya untuk mengonsumsi tanpa mencari tahu terlebih dahulu dampak dari kandungan yang terdapat pada makanan yang akan mereka konsumsi. Dan kurangnya kesadaran akan risiko kesehatan jangka panjang juga bisa menjadi salah satu faktor pendukung pernyataan tersebut, karena banyak yang jarang memikirkan akibat atau konsekuensi dikarenakan lebih mendahulukan kebutuhan yang bukan kebutuhan utama.

PEMBAHASAN

Di seluruh dunia, terjadi peralihan dari pola makan tradisional ke pola makan modern, yang termasuk perpindahan pola makan tradisional dari budaya ke budaya lain, serta munculnya makanan dan perilaku makan baru. Tren menuju pola makan modern ini sangat penting karena pola makan tradisional dikaitkan dengan hasil kesehatan yang positif dan keberlanjutan. Namun, tidak ada yang setuju tentang definisi makanan tradisional dan modern. Namun, apa perbedaan antara makanan cepat saji dan tradisional? Yang penting, meskipun perubahan perilaku makan seperti asupan nutrisi dapat diukur, sebagian besar orang setuju tentang apa yang dianggap sebagai pola makan tradisional dan cepat saji. Seberapa lama perilaku makan tertentu harus berubah untuk mendefinisikan perilaku ini sebagai modern? Berapa tingkat absolut perilaku makan tertentu yang dianggap modern atau tradisional? Akibatnya, kami percaya bahwa menentukan apakah sesuatu dianggap modern atau tradisional bergantung pada pandangan manusia, dan ini berlaku untuk orang awam dan ahli.

Perubahan dari pola makan tradisional ke modern juga dipandang negatif oleh banyak masyarakat umum dan media. Dalam buku terlaris New York Times "*Food Rules*", Pollan (2009) menyatakan "Anggaplah makanan non-tradisional dengan sikap skeptis" sebagai salah satu aturan untuk makan dengan bijak. Menurut Pollan (2009), "orang yang makan sesuai aturan budaya makanan tradisional umumnya lebih sehat dibandingkan mereka yang mengonsumsi makanan olahan makanan Barat modern".

Selain itu, apa yang dianggap sebagai makanan tradisional dan modern berbeda-beda tergantung waktu, masyarakat, dan budaya. Misalnya, apa yang disebut modern pada tahun 2018 mungkin akan disebut tradisional pada tahun 2100. Demikian pula, suatu makanan (misalnya sushi) mungkin dianggap tradisional di satu negara (misalnya Jepang), namun

modern di negara lain (misalnya Jerman). Contoh terakhir menunjukkan bahwa, dalam kurun waktu tertentu, masyarakat, dan budaya, kita bahkan dapat membicarakan tiga kategori ketika mengambil perspektif makanan: tradisional secara historis, tradisional yang diimpor, dan modern. Misalnya, sushi mungkin dianggap 'tradisional secara historis' di Jepang, 'tradisional impor' di Jerman, sedangkan sereal sarapan jenis baru mungkin dianggap 'modern' di kedua negara. Namun, artikel ini mengambil perspektif orang-orang dalam suatu masyarakat atau budaya, yang menganggap konsumsi makanan 'tradisional impor' mungkin merupakan perilaku 'modern', sehingga terbagi menjadi dua kategori, yaitu perilaku makan 'tradisional' dan 'modern'.

Industri makanan cepat saji Indonesia mungkin mempengaruhi pola makan remaja kota. Restoran makanan cepat saji adalah tempat yang bagus untuk bersantai, terutama bagi remaja. *Fast food* restoran menawarkan harga terjangkau, servis cepat, dan jenis makanan yang memenuhi selera.

Makanan cepat saji juga mulai populer di Indonesia. Makanan cepat saji adalah makanan yang tidak memerlukan waktu memasak yang lama dan disajikan dengan cepat. Makanan cepat saji sekarang tersedia dalam jumlah besar dan dapat ditemukan di mana pun. Mungkin karena makanannya lezat dan disajikan dalam waktu singkat, kita akan sering mengonsumsinya. Semua orang tahu bahwa makanan cepat saji juga berbahaya bagi kesehatan jika dikonsumsi tanpa diimbangi dengan makanan sehat lainnya.

Perbedaan antara makanan tradisional dan makanan cepat saji juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk:

1. Bahan Baku

Makanan tradisional biasanya menggunakan bahan-bahan segar dan alami, sedangkan makanan cepat saji seringkali menggunakan bahan yang telah diproses secara industri dengan tambahan bahan pengawet dan pemanis.

2. Metode Persiapan

Makanan tradisional sering disiapkan secara tradisional dengan penggunaan rempah-rempah dan teknik memasak khas, sementara makanan cepat saji lebih cenderung menggunakan metode cepat seperti penggorengan dan pemanggangan.

3. Waktu Persiapan

Makanan cepat saji biasanya disajikan dengan cepat karena telah dipersiapkan sebelumnya, sementara makanan tradisional mungkin memerlukan waktu lebih lama untuk persiapan karena menggunakan bahan segar dan teknik memasak yang lebih kompleks.

4. Gaya Hidup

Makanan cepat saji dirancang untuk kecepatan dan kenyamanan, sesuai dengan gaya hidup yang sibuk, sementara makanan tradisional seringkali lebih terkait dengan ritual sosial dan budaya.

5. Rasa dan Kandungan Gizi

Makanan tradisional cenderung memiliki rasa yang lebih khas karena penggunaan rempah-rempah dan bumbu alami. Namun, makanan cepat saji sering kali lebih tinggi dalam lemak, gula, dan garam, sementara mungkin kurang dalam nutrisi esensial.

Pemahaman tentang faktor-faktor ini dapat membantu orang membuat pilihan makanan yang lebih sadar dan sehat.

Menurut Pamela (2018), ada sejumlah variabel yang mempengaruhi kecenderungan remaja untuk mengonsumsi makanan cepat saji, dimana yang paling utama adalah tentang pengetahuan. Pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku seseorang, termasuk pengetahuan tentang nutrisi maupun zat berbahaya pada makanan. Rendahnya zat gizi dalam tubuh dapat disebabkan oleh pengetahuan gizi yang kurang dan mengonsumsi makanan yang tidak bergizi. Berdasarkan riset Musta'in dan Wulansari (2020), menunjukkan jika tidak ada mahasiswa yang tidak pernah mengonsumsi makanan cepat saji.

Remaja terutama di kalangan mahasiswa, sebagian besar pasti menginginkan sesuatu yang mudah didapatkan. Contohnya kebutuhan makanan untuk tubuh, seringkali mahasiswa mengesampingkan pengetahuan tentang kandungan yang terkandung dalam makanan tersebut dan lebih memilih makanan yang mudah didapatkan. Makanan cepat saji

atau *fast food* tentu lebih banyak mengandung bahan kimia berbahaya dibandingkan dengan makanan tradisional, tetapi *fast food* lebih mudah didapatkan dan penyajiannya pun cepat tidak seperti makanan tradisional.

Pentingnya pengetahuan serta pemahaman terhadap bahan yang terkandung pada makanan begitu penting. Menurut Muniroh (2019), makanan yang dikonsumsi masyarakat modern lebih banyak berupa makanan cepat saji yang mengandung banyak bahan kimia dan aditif seperti bahan pengawet, penyedap rasa, pewarna, dan pemanis (5P), dan kurangnya nutrisi untuk memenuhi kebutuhan harian remaja. Denissa, Erika dan Lutfiah (2023) melakukan riset yang menunjukkan bahwa remaja saat ini lebih suka makanan cepat saji, meskipun mereka tahu bahwa makanan cepat saji mengandung banyak zat tambahan (zat aditif) yang berbahaya bagi kesehatan mereka. Bahan tambahan ini termasuk pengawet, pemanis, dan pewarna.

Makanan cepat saji seperti contohnya nugget, bakso dan sosis, mengandung banyak bahan pengawet yang bisa mengganggu kesehatan jika dikonsumsi berlebihan. Bahan pengawet yang sering digunakan biasanya adalah natrium tetraborat dekahidrat (boraks). Boraks berbahaya bagi semua sel dan jaringan tubuh, termasuk ginjal, hati dan paru-paru (Lubis. Meliza & Nasution. 2023).

Berdasarkan hasil riset Yunida, Edriyani dan Taruli (2022), menyatakan jika makanan cepat saji memberikan dampak buruk bagi remaja, terutama pada tumbuh kembang mereka, dan dapat menimbulkan penyakit karena kandungan pengawet dan kimia di dalamnya. Selain itu, karena menarik minat remaja akan rasa dan penampilannya, makanan cepat saji juga dapat menyebabkan penyakit. Sebagai akibat dari pola makan yang tidak sehat, remaja menghadapi masalah gizi.

Banyak remaja yang lebih memilih makanan cepat saji dibandingkan dengan makanan tradisional salah satunya adalah melalui pengalaman. Pengalaman mereka ketika membeli makanan cepat saji menganggap lebih terjamin kebersihannya. Karena kebanyakan makanan cepat saji di jual di restoran atau tempat makan yang lokasinya sangat bersih dan nyaman. Berbeda dengan ketika membeli makanan tradisional yang harus masuk ke dalam lingkungan pasar tradisional yang lokasinya kurang bersih. Tetapi ketika makanan tradisional dijual atau ditempatkan di tempat yang bersih layaknya makanan cepat saji, tentu akan banyak remaja yang lebih memilih makanan tradisional tersebut. Dikarenakan mereka tau jika kandungan gizi pada makanan tradisional lebih baik dibandingkan dengan makanan cepat saji. Rachmat (2019) melakukan riset yang hasilnya menunjukkan bahwa makanan cepat saji versi lokal yang dijual di pinggir jalan dianggap kurang higienis. Jadi masih banyak masyarakat yang kurang percaya akan makanan cepat saji versi lokal tersebut.

Sehingga dapat dijelaskan bahwa seharusnya konsumen bisa lebih memperhatikan kembali situasi dan kondisi dari berbagai positif negatif, dilihat dari kuesioner yang mendapatkan hasil kurang lebih setara. Hal tersebut disebabkan karena masih bimbangannya atau perlu ada pencerahan bagi setiap konsumen agar bisa memilih sesuai kebutuhan dan manfaat yang bisa diambil, dibandingkan akan mengalami konsekuensi di suatu hari nanti. Lebih baik untuk mengonsumsi secukupnya saja dan lebih memperhatikan kandungan bahan kimia pada makanan sehingga bisa lebih terjaga dan tidak akan terkena dampak jangka panjangnya.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa mahasiswa cenderung memilih makanan cepat saji daripada makanan tradisional. Namun tidak semua mahasiswa memikirkan akibat atau konsekuensi akan adanya perbedaan pemilihan makanan yang dipilih. Dapat diketahui juga bahwa mahasiswa memiliki pemahaman yang baik mengenai bahan kimia dalam makanan tradisional dan cepat saji.

Namun hal tersebut sebenarnya tidak menjadikan faktor utama yang sangat berpengaruh terhadap adanya preferensi mahasiswa terhadap makanan tradisional atau makanan lokal dengan makanan cepat saji. Hal ini disebabkan karena tidak semua mahasiswa itu bisa memiliki ketertarikan atau kecenderungan untuk tetap memilih makanan-makanan yang lebih sehat dibandingkan makanan yang tidak sehat. Hal itu berarti dapat

disimpulkan bahwa preferensi mahasiswa dalam memilih makanan cenderung dipengaruhi oleh faktor keinginan konsumen dalam makanan daripada kebutuhannya terhadap mengonsumsi makanan yang lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiasih, P., & Brahmana, R. K. (2015). *Persepsi terhadap makanan tradisional Jawa Timur: Studi awal terhadap mahasiswa perguruan tinggi swasta di Surabaya*. *Kinerja*, 19(2), 114-127.
- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). *Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja*. *FLORONA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43-49.
- 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*.
- Elvira MAB. (2016). *Hubungan Tingkat Depresi dengan Mekanisme Koping Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RS PKU Muhammadiyah II Yogyakarta*. [Tesis]. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.
- Elvira, N., Emilia, E., Hanum, Y., Mutiara, E., & Dinar, F. (2021). *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Pola Makan Siswa Kelas X Smk Swasta Imelda Medan*. *Jurnal Gizi dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 1(1), 16-22.
- Husni, E., Samah, A., & Ariati, R. (2007). *Analisa zat pengawet dan protein dalam makanan siap saji sosis*. *Jurnal sains dan teknologi farmasi*, 12(2), 108-111.
- Irasmi. (2012). *PERILAKU MAHASISWA DALAM MEMILIH JENIS MAKANAN DAN MINUMAN DI MAKASSAR TOWN SQUARE*. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin Makassar.
- Lubis, N. F., Lubis, R., Meliza, M., & Nasution, N. F. (2023). *SOSIALISASI BAHAN KIMIA BERBAHAYA DALAM MAKANAN DI SD NEGERI 200402 PADANGSIDIMPUAN*. *Jurnal ADAM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 409-415.
- Muniroh, S. (2019). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan Siswa tentang Pangan Jajanan Anak Sekolah*. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 15-20.
- Musta'in, M. (2020). *Gambaran Konsumsi Makanan Cepat Saji, Minuman Ringan Dan Status Gizi Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo*. *Media Informasi Penelitian Kabupaten Semarang*, 2(2), 161-170.
- Nurdiansyah, R. (2019). *Budaya Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dalam Kehidupan Remaja Jakarta (Studi Kasus: Franchise KFC)* (Bachelor's thesis, FISIP UIN Jakarta).
- Pamelia, I. (2018). *Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya bagi Kesehatan*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 144-153.
- Pollan M. (2009). *Aturan Makanan: Panduan Pemakan: kelompok penguin AS*.
- Prastiwi, R. S., Maulida, I., & Arisanti, N. L. (2019). *Peningkatan Pengetahuan Remaja Terhadap Dampak Cemaran Kimia pada Jajanan*. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 2(2), 39-44..
- Sayekti, W. D., Adawiyah, R., Indriani, Y., Tantriadisti, S., & Syafani, T. S. T. (2021). *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), 65-77.

Sempati, G. P. H., & Lastariwati, B. (2017). *Persepsi dan perilaku remaja terhadap makanan tradisional dan makanan modern. Journal of Culinary Education and Technology, 6(4).*

Simanjuntak, E. Y., Simanjuntak, Y. T. O., & Sinaga, T. R. (2022). *PENINGKATAN PEMAHAMAN REMAJA TENTANG MAKANAN CEPAT SAJI TERHADAP KESEHATAN. Tour Abdimas Journal, 1(1), 30-35.*

Suharsimi. (1995). *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta: Jakarta.

Wahdah, Hartanty, L., & Maherawati. (2021). *PERILAKU MAHASISWA DALAM MEMILIH JENIS MAKANAN DAN MINUMAN DI MAKASSAR TOWN SQUARE*

Widyastuti, D. A. (2018). *Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Remaja.*