

**PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN MAHASISWA BOGA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TENTANG KONSUMSI
MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*)**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan.**



OLEH :
ARUM WIDYASTUTI
NIM. 13511241024

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN MAHASIWA BOGA UNY TENTANG KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*)

Oleh:

Arum Widayastuti
NIM. 13511241024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Tingkat pengetahuan mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). (2) Sikap mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). (3) Tindakan mahasiswa boga UNY dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

Jenis penelitian ini adalah penelitian survei. Penelitian ini dilakukan pada Februari sampai Juli 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 2 hingga 6 sebanyak 172 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket/kuesioner. Validitas instrumen dilakukan dengan menggunakan rumus *korelasi product moment* dan reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan melibatkan 30 mahasiswa boga semester 8 sebagai responden uji coba instrumen penelitian. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian ini adalah: (1) Tingkat pengetahuan mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada kategori sangat tinggi sebanyak 39 orang (22,7%), pada kategori tinggi sebanyak 103 orang (59,9%), pada kategori rendah sebanyak 18 orang (10,4%) dan kategori sangat rendah sebanyak 12 orang (7%). (2) Sikap mahasiswa boga UNY terhadap konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 0 orang (0%), kategori tinggi sebanyak 77 orang (44,8%), kategori rendah sebanyak 92 orang (53,5%) dan kategori sangat rendah sebanyak 3 orang (1,7%). (3) Tindakan mahasiswa boga UNY dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang berada pada kategori sangat sering sebanyak 0 orang (0%), pada kategori sering sebanyak 76 orang (44,2%), dan kategori jarang sebanyak 96 orang (55,8%).

Kata kunci: Pengetahuan, Sikap, Tindakan, Makanan Cepat Saji

KNOWLEDGE, ATTITUDE AND THE ACTION OF YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY CULINARY STUDENT ABOUT THE CONSUMPTION OF FAST FOOD

Created by:

Arum Widystuti
NIM. 13511241024

Abstract

This study aims to determine: (1) The level of knowledge of culinary students of Yogyakarta State University about the consumption of fast food, (2) The attitude of culinary students of Yogyakarta State University about fast food consumption (3)the action of of Yogyakarta State University culinary student in consuming fast food.

The type of this research is survey research. This research was conducted in February until July 2017. Population in this research is student of semester 2 until 6 as many as 172 students. Data collection technique use questionnaire. Instrument validity is done by using product moment correlation formula and reliability using Alpha Cronbach and involving 30th semester students culinary 8th as respondent of experimental research instrument. Analytical techniques are used in descriptive analysis.

The result of this research are: (1) The level of knowledge of culinary students of Yogyakarta State University about fast food consumption in very high category as many as 39 people (22,7%), high category 103 people (59,9%), low category as 18 people (10.4%) and very low category as many as 12 people (7%). (2) The attitude of culinary students of Yogyakarta State University about fast food consumption in very high category 0 people (0%), high category as many as 77 people (44.8%), low category of 92 people (53, 5%) and very low category as many as 3 people (1.7%). (3) The action of Yogyakarta State University culinary student of the consumption on fast food in the category very often 0 people (0%), in frequent category as many as 76 people (44.2%), and student actions included in the rare category as many as 96 people (55.8%).

Keywords: Knowledge, Attitude, Action, Fast Food.

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN MAHASISWA BOGA UNY TENTANG KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD)

Dsusun Oleh:
Arum Widyastuti
NIM. 13511241024

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Teknik Boga

Dr. Mutiara Nugraheni
NIP.19770131 200212 2 001

Yogyakarta, Juli 2017

Disetujui
Dosen Pembimbing,

Dr. Mutiara Nugraheni
NIP. 19770131 200212 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN MAHASISWA BOGA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TENTANG KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*)

Disusun Oleh:

Arum Widayastuti

NIM. 13511241024

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Teknik Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 14 Juli 2017

TIM PENGUJI		
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Mutiara Nugraheni, M.Si Ketua Penguji/Pembimbing		8 Agustus 2017
Titin Hera Widi Handayani, M.Pd Sekretaris		4 Agustus 2017
Dr. Badraningsih Lastariwati, M.Kes Penguji		8 Agustus 2017

Yogyakarta, Agustus 2017

Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Dr. Widarto, M.Pd

NIP. 19631230 198812 00 1 02

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Arum Widystuti

NIM : 13511241024

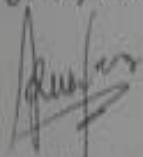
Program Studi : Pendidikan Teknik Boga

Judul TAS : Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Boga Universitas
Negeri Yogyakarta tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*).

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Juli 2017

Yang Menyatakan,



Arum Widystuti

NIM. 13511241024

HALAMAN MOTTO

Janganlah kamu (merasa) Lemah dan jangan (pula) bersedih hati sebab kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang beriman.

(QS. Ali Imran 139)

Yaa ALLAH, Tidak ada kemudahan kecuali apa yang Engkau jadikan mudah sedang yang susah bisa Engkau jadikan mudah apabila Engkau menghendakinya.

(Hadits Riwayat Ibnu Hibban)

Jangan Mengandalkan orang lain, Andalkanlah diri kita sendiri iringi dengan do'a, minta pertolongan pada Allah dan perbanyak Istighfar.

Orang tua selalu mendo'akan yang terbaik untuk anak-anaknya.

Jangan Menyerah (!)

(My Lovely Father)

Aku yakin selama aku berjuang Allah (pasti) melihat usahaku, Aku percaya bila niatku untuk menggapai Ridho-Nya,

Insyaallah Allah (pasti) memudahkan.Aku yakin dibalik kesusahan yang menimpa hamba-Nya Dia pasti berikan (putusan) yang "terbaik", maka dari itu aku (berusaha) untuk "bersabar". **(Penulis)**

HALAMAN PERSEMPAHAN

Alhamdulillahilladzi bini'matihi tatimmus shalihaa. Segala Puji bagi Allah dengan nikmat-Nyalah segala kebaikan menjadi sempurna. Ucap bakti seorang anak kepada ibu bapak yang dicintai karena Allah. Teriringdoa yang selalu dipanjatkan kepada sang pencipta dan pengatur kehidupan manusia, agar senantiasa memberikan kemudahan dan kelancaran dari setiap aktivitas yang semata-mata hanya ingin mengharap ridho-Nya.

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

- Kedua orangtuaku Bapak Wasito M.Noor dan Ibu Sri Sulis Miati yang telah membekalkanku dengan penuh cinta dan kasih sayang, terimakasih atas doa dan dukungan baik moril maupun materil selama ini, semoga upayaku menyelesaikan studiku dapat menjadi jalanku membahagiakan mereka meskipun tidak mungkin akan terbayarkan segala kasih sayangnya.
- Kakak-kakakku; Fuad Setyoadi, Kartika Restuti, Hesti Pramitaningtyas terimakasih, yang tak henti - hentinya memberikan dukungan dan motivasi serta do'a untukku.
- Adikku Atun Rohayati dan Anne Retno Roifah, terimakasih atas doa dan dukungannya, kalian membuat hidupku lebih berwarna dan berarti.
- Teman-teman seperjuanganku Tating, Dewi, Ratna, Fathiin dan yang lain terimakasih sudah selalu mensupportku walau kita dalam kondisi lemah dan terimakasih sudah menjadi teman terbaikku di tempat perantauan ini.
- Almamaterku, kebanggaanku, UNY yang telah menjadi penyemangat dan tempat terindah untukku hingga bisa mengukir sejarah hidupku.
- Teman-teman boga SI kelas A angkatan 2013, terimakasih atas kebersamaan kitaselama ini, selalu menjadi kelas yang kompak memberikan pelajaran dan pengalaman hidup.
- Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini saya sangat berterima kasih. Semoga Allah membalas kalian dengan kebaikan yang banyak. Jazaakumullahu Khayraan Katsiira

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah Subhana huata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Boga UNY tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)”. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Teknik Boga. Pelaksanaan penelitian dan penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan semua pihak. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Mutiara Nugraheni,M.Si selaku Ketua Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana, Ketua Program Studi Pendidikan Teknik Boga dan selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan dan arahannya yang bermanfaat bagi penulis serta memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr.Badraningsih Lastariwati,M.Kes selaku Dosen Pengaji dan Validator instrument penelitian Tugas Akhir Skripsi yang memberikan saran/ masukan perbaikan sehingga penelitian Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Titin Hera Widi Handayani,M.Pd selaku Sekretaris, yang memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr. Widarto, M.Pd selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Rekan – rekan mahasiswa Semester 8 yang sudah meluangkan waktu untuk menjadi responden uji validitas dan memberikan motivasi penyemangat dalam penelitian ini.
6. Mahasiswa Semester 2 hingga 6 yang sangat hangat dan membantu meluangkan waktu pada penelitian ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Semoga Allah Azza Wajalla membalas kebaikan yang banyak.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penelitian masih terdapat kekurangan dan belum sempurna.Oleh sebab itu, penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun.Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yang membutuhkan serta dapat memperkaya dan mengembangkan khasanah ilmu khususnya dalam bidang boga.Aamiin Yaa Rabbal'Alaamiin.

Yogyakarta, Agustus 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Kebiasaan dan Perilaku.....	8
a. Pengertian Kebiasaan.....	8
b. Pengertian Perilaku.....	9
c. Kebiasaan Makan.....	11
d. Perilaku Konsumsi.....	12
e. Tahapan Perilaku.....	14
2. Pola Makan Remaja.....	21
a. Pengertian Remaja.....	21
b. Kebutuhan Gizi Pada Pertumbuhan Remaja.....	22
3. Konsumsi Makanan.....	23
a. Pengertian Konsumsi.....	25
b. Faktor yang mempengaruhi Konsumsi Makanan.....	26
c. Pengukuran Konsumsi Makanan.....	30
4. Makanan Cepat Saji.....	33
1) Definisi Makanan Cepat Saji.....	33
2) Jenis-jenis <i>Fast food</i>	35
3) Kandungan Gizi pada <i>Fast food</i>	38
4) Bahan Tambahan pada Makanan Cepat Saji.....	41
5) Dampak Makanan Cepat Saji.....	44

6) Upaya Meminimalisir dampak negatif dari <i>fast food</i>	52
5. Kompetensi Keahlian.....	54
B. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	55
C. Kerangka Pikir.....	58
D. Pertanyaan Penelitian.....	59
BAB III METODE PENELITIAN.....	60
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	60
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	60
C. Populasi dan Sampel.....	61
D. Definisi Operasional Varibel Penelitian.....	63
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	65
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	71
G. Teknik Analisis Data	74
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	80
A. Hasil Penelitian.....	80
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	80
2. Deskripsi Data.....	80
B. Pembahasan Penelitian.....	98
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	108
A. Simpulan.....	108
B. Saran.	109
C. Keterbatasan Penelitian.....	109
DAFTAR PUSTAKA.....	111
LAMPIRAN.....	114

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Penentuan Jumlah Sampel.....	62
Tabel 2. Kisi-kisi InstrumenPengetahuan	67
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Sikap.....	69
Tabel 4. Format Catatan Konsumsi Tindakan	70
Tabel 5. Tabel Intrepetasi Nilai Koefisien Reliabilitas.....	74
Tabel 6. Statistik Deskriptif Pengetahuan Mahasiswa.....	81
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Nilai Pengetahuan Mahasiswa.....	82
Tabel 8. Distribusi Kategorisasi Variabel Pengetahuan.....	84
Tabel 9. Statistik Deskriptif Sikap Mahasiswa.....	85
Tabel 10.Distribusi Frekuensi Nilai Sikap Mahasiswa.....	86
Tabel 11. Distribusi Kategorisasi Variabel Sikap.....	87
Tabel 12. Statistik Deskriptif Aspek Pengaruh Sikap Menerima.....	89
Tabel 13. Distribusi Kategorisasi Variabel Sikap Menerima.....	89
Tabel 14. Statistik Deskriptif Aspek Pengaruh Sikap Merespon.....	91
Tabel 15. Distribusi Kategorisasi Variabel Sikap Merespon.....	91
Tabel 16. Statistik Deskriptif Aspek Pengaruh Sikap Menghargai.....	92
Tabel 17. Distribusi Kategorisasi Variabel Sikap Menghargai.....	93
Tabel 18. Statistik Deskriptif Aspek Pengaruh Sikap .bertanggungjawab.....	94
Tabel 19. Distribusi Kategorisasi Variabel Sikap Tanggungjawab.....	95
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji.....	96
Tabel 21.Frekueensi konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa boga UNY.....	97

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	59
Gambar 2. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Nilai Pengetahuan Mahasiswa.....	83
Gambar 3. Diagram Batang Frekuensi Pengetahuan Mahasiswa	84
Gambar 4. Diagram Batang Frekuensi Sikap Mahasiswa pada makanan cepat saji (<i>fast food</i>).....	86
Gambar 5. Grafik Aspek Sikap mahasiswa pada konsumsi <i>fast food</i>	87
Gambar 6. Grafik tingkatan Sikap Menerima pada Mahasiswa.....	89
Gambar 7. Grafik Pengaruh Tingkat Sikap Merespon pada Mahasiswa	91
Gambar8. Grafik Tingkat Pengaruh Sikap Menghargai pada Mahasiswa	93
Gambar 9. Grafik Tingkat Pengaruh Sikap Bertanggungjawab pada Mahasiswa	95

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi Instrumen Penelitian.....	115
Lampiran 2. Instrumen Penelitian.....	118
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Fakultas.....	124
Lampiran 4. Surat Izin Badan Kesatuan Bangsa dan Politik DIY	125
Lampiran 5. Kartu Bimbingan Skripsi.....	126
Lampiran 6. Hasil Uji Instrumen Penelitian.....	128
Lampiran 7. Rumus Perhitungan Kategorisasi.....	129
Lampiran 8. Hasil Pengolahan Data Penelitian.....	134

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tubuh manusia membutuhkan zat gizi dimana hal ini hanya dapat terpenuhi dengan mengkonsumsi makanan. Pengertian dari makanan sendiri adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur/ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zati gizi oleh tubuh yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh (Sunita, 2009 : 1).

Kegiatan manusia mengkonsumsi makanan dalam kehidupan sehari-hari sebagai pemenuhan kebutuhannya ini membentuk perilaku konsumsi. Perilaku seseorang mencakup tiga hal yaitu pengetahuan sikap dan tindakan. Ketiga hal tersebut merupakan bagian dari perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan. Termasuk salah satunya dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh *Health Education Authority*, usia 15-34 tahun adalah konsumen terbanyak yang memilih menu *fast food*. Fenomena makanan cepat saji ini juga dapat dilihat dari munculnya berbagai kedai – kedai makanan cepat saji yang bermunculan di pinggir jalan, seperti ayam goreng tepung (*fried chicken*), sosis bakar, kebab, burger, minuman *soft drink* dan lain lain.

Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) Jakarta menyatakan setiap tahun menerima 50 pasien baru penderita kanker usus besar dan sebagian besar pasien menderita kanker usus besar akibat terlalu sering mengkonsumsi makanan cepat saji (Republika, 2004). Hal ini menunjukan bahwa tingkat pengetahuan

pelajar terhadap efek buruk terlalu sering mengkonsumsi makanan cepat saji masih rendah,

Pada saat ini pola konsumsi masyarakat Indonesia seperti pola menu gizi seimbang yang sudah dikenal mulai tergeser dengan pola konsumsi Makanan cepat saji (*fast food*). Pola menu gizi seimbang adalah pola menu yang bila disusun dengan baik mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Fungsi gizi bagi tubuh yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan (Sunita, 2009:286).

Peningkatan pola konsumsi masyarakat terhadap makanan cepat saji membuktikan bahwa masyarakat Indonesia pada saat ini dapat digolongkan sebagai masyarakat konsumtif. Perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan sangatlah subjektif. Pada umumnya ada tiga pengaruh seseorang dalam mengkonsumsi makanan, yaitu (1) lingkungan keluarga, tempat seseorang hidup dan dibesarkan. (2) lingkungan diluar sistem sosial keluarga yang mempengaruhi langsung kepada dirinya maupun keluarganya.(3) dorongan yang berasal dari dalam diri atau disebut faktor internal (Marwanti, 2000:1). Pada umumnya hal ini juga mempengaruhi pola perilaku konsumsi seseorang terhadap Makanan cepat saji (*fast food*) atau makanan cepat saji.

Terdapat dua faktor lain yang mempengaruhi pola perilaku konsumsi seseorang yaitu faktor ekstrinsik dan intrinsik. Faktor-faktor yang termasuk dalam faktor ekstrinsik yaitu pendidikan, tingkat pendapatan, lingkungan keluarga, tempat tinggal serta kebudayaan yang terdapat di tempat tinggal

seseorang. Sedangkan yang termasuk dalam faktor intrinsik konsumsi makanan yaitu lebih ke selera seseorang, aktivitas dan kondisi sosial.

Pola perilaku konsumsi seseorang juga dipengaruhi oleh tempat tinggal. Seorang mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua atau berdomisili di kost cenderung mengkonsumsi makanan siap saji. Mahasiswa yang notabene identik dengan bertempat tinggal di kost dalam memenuhi kebutuhan makan akan memilih bahan pangan yang mudah diolah, praktis dan tidak memerlukan waktu yang lama dalam pengolahannya. Mahasiswa juga termasuk dalam kategori remaja dengan rerata umur 19-24 tahun. Pada usia tersebut mahasiswa masih sangat mudah terpengaruh oleh keadaan sekitarnya. Hal ini termasuk dalam pemilihan menu makanan yang akan dikonsumsi.

Motivasi remaja dalam mengkonsumsi makanan cepat saji terbagi menjadi empat yaitu karena meniru orang lain, pergaulan, ajakan teman, dan kesenangan. Selain itu terdapat faktor lain yaitu adanya media iklan. Iklan dapat mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji bagi remaja. Semakin banyak iklan yang dilihat remaja di televisi semakin banyak pula faktor yang mempengaruhi peningkatan pembelian makanan cepat saji. Hal ini ini dikarenakan menonton televisi pada khususnya menonton iklan makanan *fast food* tersebut berdampak memberikan kontribusi pada remaja untuk mengkonsumsi asupan makanan tinggi lemak dan rendah zat gizi.

Mahasiswa memiliki banyak pilihan daerah untuk menjadi tempat tujuan belajar, salah satunya adalah provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu universitas yang terdapat

di provinsi tersebut. Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta dan dikhkususkan pada Mahasiswa yang mengambil jurusan boga. Pemilihan Mahasiswa boga karena jurusan boga merupakan salah satu bidang keahlian yang berhubungan dengan pangan, hal ini menarik untuk diteliti yaitu untuk mengetahui apakah mata kuliah ilmu gizi dan makanan kesehatan yang didapatkan sudah diaplikasikan dalam kehidupan nyata sesuai dengan pendidikan yang berorientasi pada kecakapan hidup atau belum.

Dengan latar belakang Mahasiswa Pendidikan Teknik BogaUniversitas Negeri Yogyakarta adalah mahasiswa boga, kemungkinan besar mereka mengerti bahaya atau dampak dari mengkonsumsi makanan cepat saji.Hal ini dapat diteliti bahwa apakah mereka mengkonsumsi *fast food* karena dipengaruhi oleh gaya hidup (*life style*), lingkungan sosial (banyaknya penjual makanan cepat saji disekitar area kampus) dan padatnya aktivitas perkuliahan. Selain itu, penyajian *fast food* yang cepat dan praktis tidak membutuhkan waktu yang lama, rasanya enak, sesuai selera apakah juga mendorong merekauntuk mengkonsumsi makanan cepat saji.

Peneliti juga mendapatkan hal dimana melakukan observasi di PTBB UNY ini khususnya di kantin kampus Pendidikan Teknik Boga dan Busana (PTBB)yang mana disana juga disediakan jajanan *fast food* diantaranya diantaranya mie instant, sosis, donat dan lainnya.

Berdasarkan uraian di atas peneliti bermaksud ingin melakukan penelitian tentang Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Boga Universitas Negeri Yogyakarta tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kegiatan atau aktifitas manusia mempengaruhi perilaku konsumsi terhadap makanan. Semakin padat aktifitas maka semakin cenderung memilih makanan cepat saji menjadi pilihan utama, dimana *fast food* tergolong makanan yang kurang sehat.
2. Remaja merupakan pemilih makanan *fast food* terbanyak. Hal ini menunjukkan pola perilaku konsumsi yang kurang baik karena fast food tergolongan makanan bergizi rendah.
3. Pola konsumsi masyarakat mengalami perubahan dari pola makan yang sehat menjadi pola makan yang kurang sehat.
4. Perkembangan jumlah dan jenis makanan cepat saji (*fast food*) dapat mempengaruhi pola perilaku konsumsi masyarakat, dimana sebelum mereka mengenal *fast food* mengkonsumsi makanan yang sehat tergantikan dengan hadirnya *fast food* yang diidentik dengan makanan yang tidak sehat.
5. Mahasiswa yang bertempat tinggal di kost cenderung mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang notabene makanan rendah serat dan tinggi kalori.
6. Pola makan gizi seimbang tergeser dengan hadirnya makanan cepat saji (*fast food*) yang biasa dikenal dengan makanan tidak sehat.
7. Munculnya berbagai penyakit yang disebabkan seringnya konsumsi makanan cepat saji.

8. Belum diketahui apakah mata kuliah ilmu gizi dan makanan kesehatan yang didapatkan oleh mahasiswa boga UNY sudah diaplikasikan dalam kehidupan nyata sesuai dengan pendidikan yang berorientasi pada kecakapan hidup.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi tidak semuanya diteliti. Batasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada pengetahuan, sikap, tindakan dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada mahasiswa boga Universitas Negeri Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat pengetahuan mahasiswa boga UNY tentang makanan cepat saji (*fast food*)?
2. Bagaimana sikap mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*)?
3. Bagaimanakah tindakan mahasiswa boga UNY dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*)?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini untuk mendapatkan gambaran tentang:

1. Mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa boga UNY tentang makanan cepat saji (*fast food*).

2. Mengetahui sikap mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*).
3. Mengetahui tindakan mahasiswa boga UNY dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Mahasiswa

- a. Sebagai masukan pengetahuan kepada mahasiswa tentang dampak mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*.)
- b. Memberikan alternatif menu lain yang juga mudah dalam pengolahannya untuk mengurangi intensitas mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*.)

2. Bagi Peneliti

- a. Memenuhi tugas akhir penelitian sebagai syarat kelulusan sebagai sarjana pendidikan
- b. Mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang didapat selama menjalani sebagai mahasiswa boga di Fakultas Teknik Program Studi Pendidikan Teknik Boga di Universitas Negeri Yogyakarta
- c. Menambah wawasan, pengalaman, dan keterampilan peneliti.

3. Bagi Institusi/UNY

- a. Meningkatkan kerjasama dan komunikasi antara mahasiswa dan staf pengajar Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana UNY.
- b. Menjadi data dasar untuk penelitian selanjutnya mengenai makanan cepat saji (*fast food*)

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kebiasaan dan Perilaku

a. Pengertian Kebiasaan

Pengertian kebiasaan adalah perbuatan yang diulang-ulang terhadap hal yang sama kemudian diterima serta diakui oleh masyarakat (Budiyanto, 2003:124).

Menurut Sayid (2006:347) kebiasaan adalah pengulangan sesuatu secara terus-menerus atau dalam sebagian besar waktu dengan cara yang sama dan tanpa hubungan akal, atau dia adalah sesuatu yang tertanam didalam jiwa dari hal-hal yang berulang kali terjadi dan diterima tabiat, singga manusia menyimpulkan bahwa manusia melakukan kebiasaan tanpa berpikir karena hal tersebut telah tertanam dalam jiwa manusia dan menjadi tabiat manusia.

Kebiasaan dapat diartikan respon seseorang dalam menghadapi suatu hal tanpa melalui proses berpikir. Kebiasaan dikatakan respon karena kebiasaan tidak melalui proses berpikir, manusia secara otomatis melakukannya seperti mengkonsumsi nasi setiap hari untuk memenuhi karbohidrat. Jadi kebiasaan adalah respon dari seseorang dalam menghadapi suatu hal tanpa melalui proses berpikir.

Kebiasaan didefinisikan sebagai pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh seorang individu dan yang dilakukannya secara berulang untuk hal yang sama (Artikata.com, 2010:1). Jadi kebiasaan bisa

berupa tanggapan manusia yang dilakukan secara berulang-ulang untuk hal yang sama. Kebiasaan dilakukan secara berulang-ulang yang menjadi respon dari suatu perilaku.

Menurut Asih (2010:38), kebiasaan adalah perbuatan sehari-hari yang dilakukan secara berulang-ulang dalam hal yang sama, sehingga menjadi adat kebiasaan dan ditaati oleh masyarakat. Perilaku digolongkan menjadi kebiasaan ketika perilaku tersebut dilakukan secara berulang-ulang, tanpa melalui proses berpikir, sebagai tanggapan atau respon terhadap sesuatu, dan umumnya adalah perilaku sehari-hari. Perilaku yang digolongkan kebiasaan harus memenuhi persyaratan-persyaratan tersebut.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa Kebiasaan adalah Perbuatan secara berulang yang dilakukan oleh seorang individu terhadap perilaku sehari – hari tanpa melalui proses berpikir sebagai respon atau tanggapan terhadap sesuatu.

b. Pengertian Perilaku

Manusia adalah makhluk hidup ciptaan Tuhan yang paling sempurna, hal ini berarti bahwa manusia mempunyai keistimewaan dibanding dengan makhluk hidup lainnya. Salah satu keistimewaan yang menonjol adalah perilakunya. Perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. Dari uraian ini dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku manusia adalah semua kegiatan atau

aktivitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2003:65).

Menurut Skinner, seperti yang dikutip oleh Notoatmodjo (2003:17), merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Oleh karena perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespon, maka teori Skinner ini disebut teori S-O-R atau Stimulus-Organisme-Respon.

Teori lain seperti yang disampaikan Sunardi (2010:1) perilaku merupakan sinonim dari aktivitas, aksi, kinerja, respon atau reaksi. Dengan kata lain perilaku adalah segala sesuatu yang dilakukan dan dikatakan oleh manusia. Secara teknis perilaku adalah aktivitas glandular, muscular dan elektrikal seseorang. Perilaku juga termasuk tindakan-tindakan sederhana seperti mengedipkan mata, menggerakkan jari tangan, melirik dan sebagainya.

Dari beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku merupakan respon yang dilakukan terhadap suatu rangsangan dari luar yang menyebabkan timbulnya tindakan dari dalam diri seseorang. Perilaku seseorang dapat diamati. Perilaku seseorang dapat dikelompokan dalam beberapa kelompok.

Menurut Sunardi (2010:1) terdapat dua kelompok besar perilaku yaitu perilaku yang tampak dan yang tidak tampak atau tersembunyi. Perilaku yang tampak ialah perilaku yang dapat diamati oleh orang lain dan sebaliknya perilaku yang tidak tampak atau tersembunyi ialah perilaku yang tidak dapat diamati oleh orang lain. Contoh dari perilaku yang tidak tampak yaitu ketika seorang mahasiswa berfikir untuk menentukan pilihan makanan apa yang akan dibeli di

kantin. Mahasiswa membeli sosis bakar merupakan contoh perilaku yang tampak karena ketika itu perilaku tersebut dapat diamati.

Secara lebih operasional perilaku dapat diartikan suatu respons organisme atau seseorang terhadap rangsangan (stimulus) dari luar subjek tersebut, respon ini berbentuk dua macam bentuk pasif dan aktif (Wawan, 2011:54). Bentuk pasif adalah respons internal yaitu yang terjadi didalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat terlihat oleh orang lain misalnya berpikir. Bentuk aktif yaitu apabila perilaku itu jelas dapat diobservasikan secara langsung.

c. Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan adalah ekspresi setiap individu dalam memilih makanan yang akan membentuk pola perilaku makan. Oleh karena itu, ekspresi setiap individu dalam memilih makanan akan berbeda satu dengan yang lain (Khomsan, 2004:22). Kebiasaan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan apa yang dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologi, dan sosial budaya. Perubahan kebiasaan makan dapat disebabkan oleh faktor pendidikan gizi dan kesehatan serta aktivitas pemasaran atau distribusi pangan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lingkungan seperti lingkungan budaya (*cultural enviromental*), lingkungan alam (*natural enviromental*), serta populasi (Hartog dkk, 1995:57).

d. Perilaku Konsumsi (Perilaku Konsumen)

Perilaku konsumen adalah proses yang dilalui oleh seseorang atau organisasi dalam mencari, membeli, memakai, mengevaluasi, dan membuang produk ataupun jasa setelah dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhannya. Atau definisi perilaku konsumen yang lainnya yaitu proses dan aktifitas saat seseorang atau organisasi berhubungan dengan pencarian, pemilihan, pembelian, pemakaian, dan pengevaluasian produk atau jasa demi memenuhi keinginan dan kebutuhannya.

Perilaku konsumen merupakan berbagai hal-hal yang mendasari konsumen untuk membuat keputusan pembelian produk atau jasa. Perilaku konsumen akan diperlihatkan dalam beberapa tahap diantaranya tahap sebelum pembelian, pembelian, dan tahap setelah pembelian barang atau jasa. Pada tahap sebelum pembelian konsumen biasanya melakukan pencarian informasi mengenai produk dan jasa tersebut, lalu pada tahap pembelian, konsumen melakukan pembelian produk atau jasa. Dan pada tahap setelah pembelian, konsumen akan melakukan konsumsi atau penggunaan produk, evaluasi kinerja produk atau jasa tersebut, dan pada akhirnya akan membuang produk atau jasa tersebut setelah digunakannya.

Teori lain menyatakan bahwa pola konsumsi pangan yang diperoleh karena terjadi berulang-ulang. Pola konsumsi pangan adalah tindakan manusia terhadap makan dan makanan yang dipengaruhi oleh pengetahuan dan perasaan apa yang dirasakan serta persepsi tentang hal itu (Astuti, 2004:15).

Sunita Almatsier (2002:279) mengemukakan bahwa pola pangan adalah cara seseorang atau sekelompok orang memanfaatkan pangan yang tersedia

sebagai reaksi terhadap tekanan ekonomi dan sosial budaya yang dialaminya. Pola konsumsi pangan merupakan kegiatan sosial budaya suatu keluarga, sekelompok masyarakat dan bangsa yang mempunyai pengaruh kuat terhadap apa dan bagaimana pangan tersebut dimakan.

Menurut Danang Sunyoto (2002:4) perilaku konsumen adalah tindakan-tindakan, proses dan hubungan sosial yang dilakukan oleh individu, kelompok dan organisasi dalam mendapatkan, menggunakan suatu produk atau lainnya sebagai suatu akibat dari pengalamannya dengan produk, pelayanan dan sumber-sumber lainnya.

Berdasarkan beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa pola perilaku konsumsi adalah tindakan yang dilakukan seseorang dalam memilih makanan apa yang akan dikonsumsinya. Tindakan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan keluarga, sosial budaya dan lainnya. Pola perilaku konsumsi yang dilakukan seseorang juga merupakan bagaimana mereka memenuhi kebutuhan makan mereka. Cara seseorang atau kelompok memilih dan makannya sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial disebut pola makanan.

Pola makanan dinamakan pula kebiasaan makan (Suhardjo, 1986:31). Termasuk dalam fisiologis yaitu usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan dan sebagainya. Ketika usia seseorang tersebut termasuk kedalam golongan usia lanjut usia (lansia) akan berbeda pemilihan makanan dengan usia remaja. Sedangkan yang dimaksudkan dalam psikologi menurut Suhardjo (1996:26-27) sikap manusia terhadap makanan banyak dipengaruhi oleh pengalaman pengalaman dan

respon-respon yang diperlihatkan oleh orang lain terhadap makanan sejak masa kanak-kanak.

Jadi dapat disimpulkan bahwa seseorang akan menyukai suatu jenis makanan apabila pengalaman terhadap makanan itu baik dan sebaliknya. Misalnya ketika mencoba makanan cepat saji (*fast food*) seperti mie dan respon dari makanan itu baik maka seseorang itu akan kembali ingin merasakannya.

e. Tahapan Perilaku

Benyamin Bloom (1908) dalam Soekidjo Notoatmojo seorang ahli psikologi pendidikan, membedakan adanya tiga ranah perilaku, yaitu kognitif (*cognitive*), afektif (*affective*), dan psikomotor (*psychomotor*). Dalam perkembangan selanjutnya berdasarkan domain oleh Bloom ini, dan untuk kepentingan pendidikan praktis, dikembangkan menjadi tiga ranah perilaku sebagai berikut:

1) Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan didapat dari belajar, pengalaman, waktu, dan situasi yang digunakan untuk memecahkan masalah, menyesuaikan dengan situasi baru atau sebagai modal untuk belajar hal-hal lain, bahwa dengan pengetahuan yang baik diharapkan akan mempengaruhi sikap dan tindakan yang baik pula, sehingga dapat mencegah atau menanggulangi masalah yang ada.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah sesorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan ini dapat dilakukan melalui pancaindera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih

langgeng daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Menurut Soekidjo Notoatmojo (2003:128) yang dicakup didalam domain kognitif mempunyai 6 tindakan yaitu:

- a) Tahu (*Know*), diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya (*Recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.
- b) Memahami (*Comprehension*), diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar. Seseorang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.
- c) Aplikasi (*Application*), diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil.
- d) Analisis (*Analysis*), suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih didalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.
- e) Sintesis (*Synthesis*), atau sistematis menentukan pada kemampuan seseorang untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun suatu formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.
- f) Evaluasi (*Evaluation*), evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian

penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria-kriteria yang telah ada. Soekidjo Notoatmojo (2003:140) menjelaskan, pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

(1) Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman sendiri maupun orang lain, pengalaman yang sudah diperoleh dapat memperluas pengetahuan seseorang.

(2) Tingkat Pendidikan

Pendidikan dapat membawa wawasan atau pengetahuan seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan memiliki pengetahuan yang lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang tingkat pendidikannya lebih rendah.

(3) Keyakinan

Biasanya keyakinan diperoleh secara turun temurun dan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu. Keyakinan ini dapat mempengaruhi keyakinan seseorang, baik keyakinan itu sifatnya positif maupun negatif.

(4) Fasilitas

Fasilitas-fasilitas sebagai sumber informasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, misalnya radio, televisi, majalah, koran dan buku.

(5) Penghasilan

Penghasilan tidak berpengaruh langsung terhadap pengetahuan seseorang. Namun bila seseorang berpenghasilan cukup besar maka dia akan mampu untuk menyediakan atau membeli fasilitas-fasilitas sumber informasi.

(6) Sosial Budaya

Kebudayaan setempat dan kebiasaan dalam keluarga dapat mengetahui pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Soekidjo Notoatmojo, 2003:30). Menurut Oemar Hamalik (2008:223), teknik penelitian pengetahuan dapat dikembangkan dalam kontruksi tes tertentu yang meliputi pertanyaan tentang fakta, pertanyaan tentang pengertian, pertanyaan tentang kandungan gizi, dan pertanyaan tentang dampak dalam angket tertutup.

2) Sikap (*Attitude*)

Soekidjo Notoatmojo (2003:124) memaparkan, sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek. Sikap dalam hal ini dapat dipandang sebagai suatu tingkatan afeksi baik yang bersifat positif maupun negatif dalam hubungannya dengan objek-objek psikologis. Afeksi yang positif yaitu afeksi senang, sedangkan afeksi yang negatif adalah afeksi yang tidak menyenangkan.

Sikap adalah suatu kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek di lingkungan tertentu sebagai salah satu penghayatan sebagai objek. Sikap mempengaruhi pengalaman seorang individu dan bersumber dari desakan atau dorongan didalam hati, kebiasaan-kebiasaan yang dikehendaki dan pengaruh lingkungan disekitar individu itu, dengan kata lain sikap dihasilkan dari keinginan-keinginan pribadi dan sejumlah stimulus. Sikap bermula dari perasaan suka atau tidak suka yang terkait dengan kecenderungan seseorang dalam

merespon sesuatu atau objek.Sikap juga sebagai ekspresi dari nilai-nilai atau pandangan hidup yang dimiliki oleh seseorang. Suatu sikap bisa dibentuk sehingga terjadi perilaku atau tindakan yang diinginkan, Soekidjo Notoatmojo (2007:143) menjelaskan bahwa sikap itu mempunyai 3 komponen pokok yaitu:

- (a) Kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu objek.
- (b) Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek.
- (c) Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*).

Ketiga komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh, dalam penentuan sikap yang utuh ini, pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi memegang peranan sangat penting.Sikap diperoleh dari hasil belajar merupakan cara-cara mahasiswa dalam mempelajari keterampilan, ilmu pengetahuan, dan kebiasaan-kebiasaan lainnya. Seperti halnya pengetahuan, sikap terdiri dari beberapa tingkatan yaitu:

- (a) Menerima (*Receiving*)

Menerima juga dapat diartikan bahwa seseorang atau subjek mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).Pada tahapan ini Mahasiswa diharapkan mampu menerima semua tahapan dari pengetahuannya tentang pengetahuan makanan yang sehat dan bergizi, dan bagaimana memilih makanan yang sehat dan bergizi.

- (b) Menanggapi (*Responding*)

Menanggapi diartikan memberi jawaban atau tanggapan terhadap pernyataan atau objek yang dihadapi.Tahap ini Mahasiswa mampu menanggapi hal-hal yang sudah diterimanya.

(c) Menghargai (*Valuing*)

Menghargai diartikan seseorang atau subjek memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus. Dalam arti membahasnya dengan orang lain bahkan mengajak atau mempengaruhi orang lain merespon. Mahasiswa mampu menghargai informasi-informasi yang diterimanya mengenai makanan dan minuman yang sehat, kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi.

(e) Bertanggung jawab (*Responsible*)

Sikap yang paling tinggi tindakannya adalah bertanggung jawab terhadap apa yang telah diyakininya. Ini adalah tahapan terakhir dari sikap, disini mahasiswa harus mampu bertanggung jawab dengan apa yang telah mereka peroleh tentang makanan yang sehat dan bergizi, serta bagaimana sikap mereka ketika mengkonsumsi makanan cepat saji.

3) Tindakan (*Practice*)

Suatu sikap belum semuanya terwujud dalam suatu tindakan (*overt behavior*). Untuk mewujudkan sikap, menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas. Sesudah seseorang mengetahui sebuah sitimulus atau objek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan akan melaksanakan atau mempraktikkan apa yang diketahui atau disikapinya (nilai baik). Inilah yang disebut praktik (*practice*) kesehatan.

Soekidjo Notoatmodjo (2007:150), menjelaskan praktik atau tindakan dibedakan menjadi tiga tingkatan menurut kualitasnya, yakni:

(a) Praktik Terpimpin (*Guided Response*)

Apabila suatu objek atau seseorang telah melakukan sesuatu tapi masih tergantung pada tuntutan atau penggunaan panduan. Disini mahasiswa dapat mempraktikkan dengan cara melihat dari buku-buku tentang pemilihan makanan yang sehat dan bergizi, kemudian mahasiswa bisa mempraktikkannya.

(b) Praktik Secara Mekanisme (*Mechanism*)

Apabila subjek atau seseorang telah melakukan atau memperhatikan suatu hal secara otomatis, maka disebut praktik atau tindakan mekanis. Praktik ini dilakukan mahasiswa setelah mahasiswa memperoleh pengetahuan menyikapinya tentang bagaimana pemilihan makanan sehat.

(c) Adopsi (*Adoption*)

Adopsi adalah suatu tindakan atau praktik yang sudah berkembang. Artinya, apa yang dilakukan tidak sekedar rutinitas atau mekanisme saja, tetapi sudah dilakukan modifikasi, atau tindakan atau perilaku yang berkualitas. Dalam hal ini mahasiswa memang secara langsung atau memang sudah melakukan kebiasaan tersebut sebelum mahasiswa itu memperoleh pengetahuan pemilihan makanan yang sehat dari pelajaran yang dipelajari di kampus yakni mata kuliah ilmu gizi, makanan kesehatan. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku merupakan kumpulan berbagai faktor yang saling berinteraksi. sehingga kadang-kadang kita tidak sempat memikirkan penyebab seseorang menerapkan perilaku tertentu. Karena itu kita dapat menelaah alasan dibalik perilaku individu, sebelum ia mampu mengubah perilaku tersebut.

2. Pola Makan Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja merupakan bagian penting dalam sebuah masyarakat karena masa depan bangsa ditentukan oleh keadaan remaja saat ini. Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. WHO (2005) menjelaskan, yang dikatakan usia remaja adalah antara 10-19 tahun. Menurut Monks,dkk (2002:262), remaja adalah seseorang yang berada dalam rentang usia 12-21 tahun dengan pembagian menjadi tiga masa, yaitu masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja tengah 15-18 tahun, dan masa remaja akhir 18-21 tahun. Jann Gumbiner (2003:18) menambahkan, masa remaja adalah masa perubahan yang cepat, antara 12-20 tahun, sangat cepat perubahan biologis, psikologis dan sosial.

Bandura (2007:27) menyatakan, pada perkembangan remaja terdapat perubahan-perubahan dalam diri remaja yang akan diintergrasikan sedemikian rupa sehingga remaja tersebut dapat merespon dengan baik dalam menghadapi rangsangan-rangsangan dari luar hal ini dikuatkan oleh Jann Gumbiner (2003:19), Remaja sebagai pribadi yang tidak stabil dan belajar mengontrol diri.Wendy Bounds (2008:25) menambahkan bahwa remaja dikenal sebagai konsumen yang sangat dapat menyesuaikan diri, amat memuja penampilan fisik dan tidak loyal.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah pribadi yang berusia diantara 11-20 tahun. Pada usia 11-20 tahun ini seseorang melalui beberapa tahap dalam perkembangannya. Pada usia-usia ini seseorang labil dan mudah menyesuaikan dengan lingkungan dan segala informasi yang diterimanya, sehingga mudah terpengaruh dengan rangsangan yang berasal dari

dalam maupun dari luar. Pada usia remaja cenderung lebih cepat mengambil keputusan tanpa memperhatikan konsekuensi yang akan diperolehnya dan sulit mengontrol diri, sehingga pergaulan remaja akan sangat berpengaruh terhadap pembentukan sikap dan sifat remaja tersebut. Kebiasaan konsumsi remaja adalah aktivitas atau kegiatan yang berkaitan dengan mengkonsumsi suatu produk pada remaja.

Remaja lebih sering menghabiskan waktu dengan teman sebaya dan teman bermainnya. Remaja mempunyai perilaku makan sendiri yang perlu mendapat perhatian khusus, karena remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Remaja mendapatkan uang saku setiap harinya. Dari uang saku ini remaja mendapat kesempatan untuk jajan/makan diluar rumah tanpa memperhatikan makanan apa yang akan dikonsumsi. Perilaku remaja dipengaruhi oleh apa yang dia lihat, dia dengar, dan dia terima. Masa remaja dimana masa tersebut labil dan mudah dipengaruhi akan menyebabkan mudah dipengaruhi oleh iklan makanan cepat saji di televisi dan dengan intensitas penayangan yang tinggi (Dewi Laelatul, 2011:20).

b. Kebutuhan Gizi Pada Pertumbuhan Remaja

Asupan energi mempengaruhi pertumbuhan tubuh, jika asupan tidak kuat dapat menyebabkan seluruh fungsional remaja ikut menderita. Antara lain derajat metabolisme yang buruk, tingkat afektifitas, tampilan fisik, dan kematangan seksual.

Usia remaja merupakan usia dimana terdapat perubahan – perubahan hormonal dimana perubahan struktur fisik dan psikologis mengalami perubahan

drastis. Masa remaja yang menjembatani periode kehidupan anak dandewasa yang berawal pada usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Masalah gizi yang utama dialami oleh para remaja diantaranya yaitu anemia defisiensi zat besi, kelebihan berat badan/obesitas, dankekurangan zat gizi. Hal ini berkaitan dengan marak dan meningkatnya konsumsi makanan olahan yang nilai gizinya kurang, namun memiliki banyak kalori sebagai pemicu obesitas pada usia remaja. Konsumsi jenis-jenis *fast food* menyebabkan para remaja rentan sekali kekurangan zat gizi serta perubahan patologis pada remaja yang terlalu dini. Dewi Laelatul, 2011:15)

Kebiasaan makan saat remaja dapat mempengaruhi kesehatan pada masa kehidupan berikutnya (setelah dewasa dan berusia lanjut). Kekurangan zat gizi menyebabkan mereka mengalami anemia yang menyebabkan keletihan sulit konsentrasi sehingga remaja pada usia bekerja menjadi kurang produktif. Hal terpenting juga pada para remaja adalah kekurangan kalsium yang dapat menyebabkan osteoporosis di masa kehidupan berikutnya.

Masa remaja harus benar-benar diperhatikan asupan gizinya. Terdapat beberapa alasan mengapa pada masa remaja rentan defisiensi zat gizi, antara lain:

- 1) Percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat besi yang lebih banyak;
- 2) Perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan protein yang tidak memenuhi kebutuhan gizi pada remaja;
- 3) Kehamilan yang mungkin terlalu dini dialami oleh sebagian remaja;

- 4) Olahraga yang berlebihan sedangkan *intake* makanan dan zat gizinya kurang memadai;
- 5) Kecanduan alcohol dan rokok yang menyebabkan mengalami kerusakan organ tubuh yang fatal dimasa selanjutnya;
- 6) Memakan makanan secara berlebihan yang menyebabkan remaja rentan sekali mengalami kurang gizi namun mengidap diabetes.

Tidak sedikit survei yang mencatat bahwasannya ketidakcukupan asupan gizi pada remaja. Mereka bukan hanya melewatkhan waktu makan pagi dengan alasan sibuk, tetapi juga cenderung mengkonsumsi *fast food* (Johnsons, dkk, 1994). Berikut anjuran untuk menciptakan pola kebiasaan pangan yang baik pada remaja.

- (1) mendorong para remaja untuk menikmati makanan, mencoba makanan baru, mengkonsumsi makanan di pagi hari, makan bersama keluarga
- (2) menyiapkan data dasar tentang pangan dan gizi, sehingga remaja dapat memutuskan jenis makanan yang akan dikonsumsi berdasarkan informasi tersebut.
- (3) Memberikan penekanan tentang manfaat makanan yang baik seperti perbaikan vitalitas ketahanan fisik
- (4) Membenarkan makanan pada pilihan makanan camilan yang bergizi, dan secara berkesinambungan menjelaskan kekeliruan mereka yang masih memilih makanan yang tidak bergizi semisal *fast food*
- (5) Menyimpan hanya kudapan bergizi di lemari es.

(6) Melatih tanggung jawab remaja dalam hal perencanaan makanan, pembelanjaan, pemasakan dan penanaman. Terlebih lagi mahasiswa boga yang notabene sudah dibekali ilmu tentang kuliner dimana mahasiswa dapat membuat sendiri makanan yang lebih sehat daripada membeli makanan lain di luar (Dewi Laelatul, 2011:25-27) .

3. Konsumsi Makanan

a. Pengertian Konsumsi

Konsumsi adalah cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan memngkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruhpengaruh fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Bahan makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat sangat beragam, frekuensi penggunaan makanan cepat saji yang dikonsumsi dapat menggambarkan frekuensi penggunaan makanan cepat saji selama periode tertentu. Penilaian frekuensi menggunakan makanan cepat saji menggunakan *foodfrequency* yang memuat daftar makanan cepat saji beserta frekuensi penggunaan makanan cepat saji tersebut dalam periode tertentu.

Suhardjo (2006:155) menjelaskan frekuensi konsumsi dikelompokan menjadi 6 yaitu : lebih dari 1 kali per hari ($> 1x$ per hari) artinya bahan makanan dikonsumsi setiap kali makan: satu kali per hari (1x per hari), bahan makanan dikonsumsi 4 sampai 6 kali per minggu: tiga kali per minggu (3x per minggu), kurang dari 3x per minggu ($<3x$ per minggu), bahan makanan dikonsumsi 1 sampai 2 kali per minggu: kurang kurang dari 1x per minggu ($<1x$ per minggu), bahan makanan jarang dikonsumsi dan tidak pernah.

b. Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Makanan

Perkembangan seorang anak menuju dewasa pasti melalui fase remaja, pada fase ini fisik seseorang terus berkembang, demikian pula aspek sosial maupun psikologis. Perubahan ini membuat remaja mengalami banyak ragam gaya hidup, perilaku, tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi.

Suhardjo (2006:159) menyatakan konsumsi pangan seseorang atau sekelompok orang ada empat faktor utama yang mempengaruhi konsumsi sehari-hari yaitu produksi pangan untuk keperluan rumah tangga, pengeluaran uang untuk pangan rumah tangga, pengetahuan gizi, dan ketersediaan pangan. Sedangkan faktor utama yang mempengaruhi kebiasaan makan manusia yaitu faktor ekstrinsik (berasal dari luar diri manusia) dan faktor intrinsik (yang berasal dari dalam diri manusia).

Kebiasaan makan dipengaruhi budaya pangan, pola makan, pembagian makan dalam keluarga, besar keluarga, faktor pribadi, pengetahuan gizi, status kesehatan, segi psikologis, dan kepercayaan terhadap makanan (Khumaidi, 2004:36). Perilaku konsumsi terhadap makanan (nutrion behavior) yaitu respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan, perilaku itu meliputi pengetahuan, persepsi, sikap, dan praktik terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya pengolahan makanan dan sebagainya sehubungan dengan kebutuhan tubuh.

Faktor luar yang mempengaruhi terhadap persepsi meliputi hal-hal yang berasal dari luar diri seseorang berupa pendidikan, pengalaman, dan

lingkungan. Sedangkan faktor dalam yang mempengaruhi adalah semua hal yang berasal dari dalam individu berupa cipta, rasa, karsa, keyakinan, dan jenis kelamin (Soekidjo Notoatmodjo, 2003:42).

Dari uraian di atas terlihat jelas bahwa terbentuknya kebiasaan konsumsi dipengaruhi oleh berbagai faktor baik faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik. Sedangkan faktor yang dianggap sangat mempengaruhi kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji yaitu lingkungan sosial, lingkungan ekonomi, besar keluarga, faktor pribadi. Dari faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji dapat dijelaskan sebagai berikut :

1) Pengetahuan Gizi

Kurangnya pengetahuan dan salahnya konsepsi tentang kebutuhan pangan akan mempengaruhi konsumsi pangan. Gangguan gizi disebabkan oleh kurangnya pengetahuan kurang gizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Suhardjo, 2006: 25). Bagi para remaja makanan akan berpengaruh pada perkembangan kecerdasan dan sebagainya karena itu hal pengetahuan gizi betul-betul harus memperoleh perhatian dari setiap remaja, tidak hanya pemahaman mengenai jenis-jenis pangan dan gunanya bagi badan melainkan juga mengenai cara-cara memperoleh serta mengolah dan mempertimbangkan agar manusia tetap sehat.

2) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial memberikan gambaran yang jelas tentang perbedaan-perbedaan kebiasaan makan. Tiap-tiap bangsa dan suku-suku bangsa mempunyai kebiasaan makan yang berbeda-beda sesuai dengan kebudayaan yang telah dianut

turun temurun. Di dalam suatu rumah tangga, kebiasaan makan juga sering ditemukan adanya perbedaan antara suami dan istri, orang tua, dan anak-anak, tua dan muda (Khumaidi, 2004: 42). Bagi remaja putri faktor lingkungan yang berpengaruh adalah teman atau orang yang sering berinteraksi dengan dia.

3) Lingkungan Ekonomi

Distribusi pangan banyak ditentukan oleh kelompok-kelompok masyarakat menurut taraf ekonominya. Golongan masyarakat ekonomi kuat mempunyai kebiasaan mengkonsumsi beras hampir setiap hari, dengan konsumsi rata-rata melebihi angka kecukupan yang dibutuhkan. Sebaliknya ekonomi golongan paling lemah, justru pada umumnya mempunyai kebiasaan makan yang memberikan nilai gizi di bawah kecukupan jumlah maupun mutunya, sehingga kebutuhan gizi yang seharusnya dibutuhkan oleh tubuh tidak dapat tercukupi. Lingkungan ekonomi merupakan determinan penting yang mewarnai kebiasaan makan (Khumaidi, 2004: 43).

4) Pola Makan

Jumlah macam makanan dan jenis serta banyaknya bahan makanan dalam pola pangan di suatu Negara atau daerah tertentu, biasanya berkembang dari pangan setempat atau dari pangan yang telah ditanam di tempat tersebut untuk jangka waktu panjang (Suhardjo, 2006: 22).

5) Besar Keluarga

Hubungan antara laju kelahiran yang tinggi dan kurang gizi sangat nyata pada masing - masing keluarga. Sumber pangan keluarga, terutama mereka yang sangat miskin, akan lebih mudah memenuhi kebutuhan makannya jika yang harus

diberi makan jumlahnya sedikit. Pangan yang tersedia untuk suatu keluarga yang besar mungkin cukup untuk keluarga yang besarnya setengah dari keluarga tersebut, tetapi tidak cukup untuk mencegah gangguan kesehatan pada keluarga yang besar tersebut (Suhardjo, 2006:23). Besar keluarga akan berkaitan dengan konsumsi makan seseorang. Orang yang jumlah keluarganya sedikit akan lebih mudah dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.

6) Faktor Pribadi

Jika berbagai pangan yang berbeda tersedia dalam jumlah yang cukup biasanya orang memiliki pangan yang telah dikenal dan yang disukai. Faktor pribadi dan kesukaan yang mempengaruhi jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi adalah banyaknya informasi yang dimiliki seseorang tentang kebutuhan tubuh akan makanan sehat selama beberapa masa dalam perjalanan hidup, kemampuan orang untuk menerapkan pengetahuan akan makanan sehat kedalam pemilihan pangan dan pengembangan cara pemanfaatan pangan yang sesuai dengan hubungan keadaan kesehatan seseorang dengan kebutuhan akan pangan untuk pemeliharaan kesehatan dan pengobatan penyakit (Suhardjo, 2006: 25).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa banyak faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan diantaranya pengetahuan, lingkungan keluarga, lingkungan ekonomi dan faktor pribadi yang erat kaitannya dalam terbentuknya perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan.

c. Pengukuran Konsumsi Makanan

Metode pengukuran konsumsi makanan untuk individu, antara lain :

1) Metode *Food Recall 24 Jam*

Prinsip dari metode *food recall* 24 jam adalah mencatat jumlah dan jenis bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Hal penting yang perlu diketahui dalam *food recall* 24 jam adalah data yang diperoleh cenderung lebih kualitatif. Oleh karena itu, untuk mendapatkan data kuantitatif maka jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan menggunakan alat rumah tangga (sendok, gelas, piring dan lain-lain) atau ukuran lainnya yang biasa digunakan sehari-hari (Supriasa, 2002:56).

Menurut Supriasa (2002) langkah –langkah pelaksanaan *food recall* 24 jam ialah:

- a) Petugas atau pewawancara menanyakan kembali dan mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi responden dalam ukuran rumah tangga selama kurun waktu 24 jam yang lalu.
- b) Menganalisis bahan makanan ke dalam zat gizi dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM).
- c) Membandingkan dengan Daftar Kecukupan Gizi yang Dianjurkan (DGKA) atau Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk Indonesia.

Agar wawancara berjalan dengan sistematis, perlu dipersiapkan kuesioner sebelumnya agar wawancara terarah menurut urutan waktu dan pengelompokan bahan makanan.Urutan waktu sehari dapat disusun berupa makan, pagi, siang, malam serta makanan jajanan (Supriasa, 2002:57).

2. Metode Perkiraan Makanan (*Estimated Food Records*)

Menurut Gibson dalam Mardatillah (2008:35), Dalam memperkirakan makanan yang dikonsumsi, responden mencatat semua jumlah makanan dan *snack* yang dikonsumsi dalam ukuran rumah tangga (URT) atau menimbang dalam ukuran gram setiap kali makan.Jumlah hari dalam memperkirakan asupan makanan tergantung tujuan penelitian.Apabila penelitian bertujuan untuk meneliti rata-rata auspan kelompok maka 1 (hari) umtuk 1 (satu) responden sudah memenuhi syarat.

Kelebihan metode *Food Records* ini adalah relatif murah dan cepat, lebih akurat, dapat menjangkau sampel dalam jumlah besar dan diketahui konsumsi zat sehari. Kekurangannya antara lain bisa menyebabkan beban bagi responden sehingga terkadang responden merubah kebiasaan makannya, tidak dapat digunakan untuk responden buta huruf dan tergantung kepada kejujuran dan kemampuan responden dalam memperkirakan jumlah konsumsi makanan (Supriasa, 2002:50).

3. Metode Penimbangan Makanan (*Food Weighing*)

Menurut Gibson dalam Mardatillah (2008:36), Dalam metode ini,responden diminta untuk menimbang semua makanan dan snack yang dikonsumsi dalam periode waktu tertentu. Cara penyiapan makanan, detail penjelasan makanan dan merk makanan (yang diketahu) juga harus dicatat.Metode ini lebih akurat untuk memperkirakan kebiasaan konsumsi makanan dan asupan gizi seseorang.

Kelebihan metode penimbangan makanan antara lain data yang didapat lebih teliti. Kekurangan metode ini antara lain butuh waktu dan biaya mahal, bila

dilakukan dalam waktu lama maka responden dapat berubah kebiasaan makannya, tenaga pengumpul data harus terlatih dan terampil serta perlu kerja sama yang baik dengan responden (Supriasa, 2002:52).

4. Metode Riwayat Makanan (*Diatery History*)

Menurut Gibson dalam Mardatillah (2008:39), Metode ini digunakan untuk memperkirakan kebiasaan asupan makanan dan pola makan individu yang umumnya dilakukan dalam jangka waktu lama yaitu sekitar 1 bulan. Metode ini memiliki 3 (tiga) komponen antara lain mewawancara responden tentang kebiasaan pola makan secara keseluruhan dalam 24 jam terakhir yaitu waktu makan utama dana makan selingan, kedua adalah melakukan pengecekan ulang kuesioner dari jenis makanan tertentu yang dikonsumsi dan ketiga adalah subjek mencatat konsumsi makanan di rumah selama 3 hari.

Kelebihan metode ini adalah murah, dapat memberikan gambaran konsumsi makan dalam waktu relative panjang dan dapat digunakan di klinik gizi. Sedangkan kekurangan metode ini adalah membebankan responden dan pengumpul data, perlu tenaga terlatih, data lebih bersifat kualitatif, tidak cocok untuk sampel besar dan umumnya bagi makanan khusus saja (Supriasa, 2002:53).

5. Metode Frekuensi Makanan (*Food Frequency*)

Food Frequency Questionnaire (FFQ) bertujuan untuk menilai frekuensi makanan dan berbagai jenis makanan dalam periode waktu tertentu. Metode ini dapat menjelaskan informasi kualitatif mengenai pola konsumsi makan seseorang. Kelebihan metode ini adalah murah dan sederhana dan dapat dilakukan sendiri oleh responden, tidak membutuhkan keterampilan khusus, dan dapat

menghubungkan penyakit dengan kebiasaan makan. Sedangkan kekurangan metode ini adalah tidak dapat menghitung asupan zat gizi, sulit mengembangkan kuesioner, perlu membuat percobaan pendahuluan ,cukup menjemuhan pewawancara dan responden harus jujur (Supriasa, 2002:55).

Menurut Supriasa (2002:55) langkah-langkah metode frekuensi makanan adalah:

- 1) Responden diminta untuk memberi tanda pada daftar makanan yang tersedia pada kuesioner mengenai frekuensi penggunaanya dan ukuran porsinya.
- 2) Lakukan rekapitulasi tentang frekuensi penggunaan jenis-jenis bahan makanan terutama bahan makanan yang merupakan sumber-sumber zat gizi tertentu selama periode tertentu pula.

4. Makanan Cepat saji (*Fast food*)

1) Definisi Makanan Cepat Saji (*Fast food*)

food adalah makanan cepat saji yang dikonsumsi secara instant.*Fast food* memiliki cirri kandungan gizi tidak seimbang.Kebanyakan mengandung kalori tinggi, tetapi sangat rendah serat.*fast food* juga tinggi kandungan lemak (termasuk kolesterol), gula dan garam (Hermina, 2007:32)

Secara umum, *fast food* dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu *fast food* yang berasal dari luar negeri yang lebih dikenal dengan sebutan *fast food* modern seperti *McDonald's*, *Kentucky Fried Chicken*, *Texas Fried Chicken*, *Pizza Hut*, *A&W*, serta *fast food* tradisional (lokal) seperti rumah makan padang, warung tegal, bakul sunda dan lainnya yang biasa menyediakan makanan seperti pecel lele, ayam bakar, bakso, somay dan lainnya (Karnaeni, 2005).

Pada era globalisasi ini, makanan mudah dijumpai dimana-mana seperti makanan cepat saji (*fast food*) yang makin marak ditawarkan kepada masyarakat. Makanan cepat saji (*fast food*) adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap seperti ayam goreng tepung, pizza, burger, kentang goreng, pasta, nugget, sosis, goreng-gorengan dan lain sebagainya. Selain itu, pengolahan dan penyiapannya lebih mudah dan cepat, cocok bagi mereka yang selalu sibuk (Sulistijani, 2002:43).

Restoran-restoran *fast food* yang semakin menjamur di kota-kota besar di Indonesia, yang menyajikan berbagai makanan siap saji yang dapat berupa makanan tradisional Indonesia (seperti restoran padang) dan makanan barat (*Kentucky fried chicken, California fried chicken*) yang terkenal dengan ayam gorengnya, disamping jenis makanan yang tidak kalah popular seperti *Burger, Pizza, Sandwich*, dan sebagainya. Dengan manajemen yang handal dan juga dilakukannya terobosan misalnya pelayanan yang praktis, desain interior restoran dibuat rapi, menarik dan bersih tanpa meninggalkan unsur kenyamanan, serta rasanya yang lezat membuat mereka yang sibuk dalam pekerjaanya memilih alternatif untuk mengkonsumsi jenis *fast food*, karena lebih cepat dan juga mengandung gengsi bagi sebagian golongan masyarakat. Bahkan di hari libur pun biasanya banyak keluarga yang memilih makanan diluar dengan jajanan *fast food* (Khomsan, 2004:12).

Robert dan Williams (2000:17), mengatakan kebiasaan makan dan pilihan makanan di kalangan remaja ternyata lebih kompleks dan dipengaruhi banyak faktor seperti fisik, sosial, lingkungan budaya, pengaruh lingkungan sekitar

(teman, keluarga dan media) serta faktor psikososial. Kehadiran makanan cepat saji (*fast food*) dalam industri makanan di Indonesia juga bisa mempengaruhi pola makan kaum remaja di kota. Khususnya bagi remaja tingkat menengah keatas, restoran makanan cepat saji merupakan tempat yang tepat untuk bersantai. Makanan yang ditawarkan pada restoran cepat saji (*fast food*) mempunyai harga yang terjangkau, pelayanannya cepat dan jenis makanannya memenuhi selera.

2) Jenis-jenis makanan cepat saji (*fast food*)

Secara umum makanan cepat saji terbagi menjadi beberapa jenis, yakni dari segi jenis kemasan, teknik olah dan sebagainya. Menurut Rizka Amalia (2014) Makanan cepat saji (*fast food*) dibedakan menjadi berbagai macam, diantaranya adalah ;

a) Makanan Gorengan

Golongan makanan ini pada umumnya kandungan kalorinya tinggi, kandungan lemak/minyak dan oksidanya tinggi. Bila dikonsumsi secara regular dapat menyebabkan kegemukan, mengakibatkan hyperlipidema dan sakit jantung korener. Dalam proses menggoreng sering terjadi banyak zat karsiogenik, hal mana telah dibuktikan kecenderungan kanker bagi mereka yang mengkonsumsi makanan gorengan jauh lebih tinggi dari yang tidak / sedikit mengkonsumsi makanan gorengan.

b) Makanan Kalengan

Baik yang berupa buah kalengan atau daging kalengan, kandungan gizinya sudah banyak dirusak, terlebih kandungan vitaminnya hampir seluruhnya mengalami penurunan baik kualitas maupun kuantitas dari bahan asalnya. Terlebih

dari itu kandungan proteinnya telah mengalami perubahan sifat hingga penyerapannya diperlambat. Nilai gizinya jauh berkurang. Selain itu banyak buah kalengan berkadar gula tinggi dan diasup ke tubuh dalam bentuk cair sehingga penyerapannya sangat cepat. Dalam waktu singkat dapat menyebabkan kadar gula darah meningkat, memberatkan beban pancreas. Bersamaan dengan tingginya kandungan kalori, juga dapat menyebabkan obesitas.

c) Makanan Asinan

Dalam proses pengasinan dibutuhkan penambahan garam secara signifikan, hal mana dapat mengakibatkan kandungan garam makanan tersebut melewati batas, menambah beban ginjal. Bagi pengkonsumsi makanan asinan tersebut, bahaya hipertensi dihasilkan. Terlebih pada proses pengasinan sering ditambahkan amonium nitrit yang menyebabkan peningkatan bahaya kanker hidung dan tenggorokan. Kadar garam tinggi dapat merusak selaput lendir pada lambung dan usus. Bagi mereka yang secara kontinyu mengkonsumsi makanan asin dapat menyebabkan radang lambung dan usus.

d) Makanan daging yang di olah (hamburger, sosis, dan lain lain)

Dalam makanan golongan tersebut mengandung garam nitrit dapat menyebabkan kanker, juga mengandung pengawet/pewarna dan lain lain yang memberatkan beban hati / lever. Dalam ham dan sebagainya, kadar natriumnya tinggi, mengkonsumsi dalam jumlah besar dapat mengguncangkan tekanan darah dan memberatkan kerja ginjal.

e) Makanan dan daging berlemak dan jerohan.

Walaupun makan ini mengandung kadar protein yang baik serta vitamin dan mineral, tapi dalam daging berlemak dan jeroan mengandung lemak jenuh dan kolesterol yang sudah divonis sebagai pencetus penyakit jantung. Makan jeroan binatang dalam jumlah banyak dan waktu lama dapat menyebabkan penyakit jantung koroner dan tumor ganas (kanker usus besar), kanker payudara dan lain lain.

f) Olahan Keju

Sering mengkonsumsi olahan keju dapat menyebabkan penambahan berat badan hingga gula darah meninggi. Mengkonsumsi cake/kue keju bertelur menyebabkan kurang gairah makan. Konsumsi makanan berkadar lemak dan gula tinggi sering mengakibatkan pengosongan perut. Banyak kasus terjadinya hyperakiditas dan rasa terbakar.

g) Mie Instan

Makanan ini tergolong makanan tinggi garam, miskin vitamin, mineral. Kadar garam tinggi menyebabkan beratnya beban ginjal, meningkatkan tekanan darah dan mengandung trans lipid, memberatkan beban pembuluh darah jantung.

h) Makanan yang dipanggang / dibakar

Mengandung zat penyebab kanker.

i) Sajian manis beku

Termasuk golongan ini ice cream, cake beku dan lain lain. Golongan ini punya 3 masalah karena mengandung mentega tinggi yang menyebabkan obesitas karena kadar gula tinggi mengurangi nafsu makan juga karena temperature rendah sehingga mempengaruhi usus.

j) Manisan kering

Mengandung garam nitrat. Dalam tubuh bergabung dengan ammonium menghasilkan zat karsogenik juga mengandung esen segai tambahan yang merusak fungsi hati dan organ lain, mengandung garam tinggi yang menyebabkan tekanan darah tinggi dan memberatkan kerja ginjal (Rizka Amalia, 2014).

3) Kandungan Gizi Makanan Cepat Saji

Secara umum makanan cepat saji mengandung kalori, kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam akorbat, kalsium dan folat. Dan berikut ini gambaran kandungan nilai gizi dari beberapa jenis makanan cepat saji yang saat ini banyak dikonsumsi oleh masyarakat karena pengaruh tren globalisasi :

1. Komposisi gizi *Pizza* (100 g)

Kalori (483 KKAL), Lemak (48 g), Kolesterol (52 g), Karbohidrat (3 g), Gula (3 g), Protein (3 g).

2. Komposisi gizi *Hamburger* (100 g)

Kalori (267 KKAL), Lemak (10 g), Kolesterol (29 mg), Protein (11 g), Karbohidrat (33 g), Serat kasar (3 g), Gula (7 g).

3. Komposisi gizi Donat (1 bh = 70 g)

Kalori (210 Kkal), Lemak (8 g), Karbohidrat (32 g), Serat kasar (1 g), Protein (3 g), Gula (11 g), Sodium (260 mg).

4. Komposisi gizi *Fried Chicken* (100 g)

Kalori (298 KKAL), Lemak (16,8 g), Protein (34,2 g), Karbohidrat (0,1 g).

5. Siomay 170 gr 162 kalori

6. Mie bakso sepiring 400 kalori
7. Mie Instant (1 bungkus) 330 Kalori
8. Kentang goreng mengandung 220 kalori
9. Chicken nugget: protein 15,5%, lemak 9,7%, karbohidrat 66,7% (Muliany, 2005:29).

Fast food biasanya mengandung zat gizi yang terbatas atau rendah, diantaranya adalah kalsium, riboflavin, vitamin A, magnesium, vitamin , folat dan serta. Selain itu, kandungan lemak dan natrium cukup tinggi dalam berbagai *fast food* (Worhthiongton, 2000:11) sebagai contoh, komposisi nutrisi pada *hamburger* McDonald's mengandung 250 kalori, lemak total 9 g, kolesterol 25mg, garam 520 mg, karbohidrat 31 g, serat 2 g, gula 6 g, protein 12 g, vitamin A 0mg, vitamin C 2 mg, kalsium 10 mg, zat besi 15 mg. Kebutuhan kolesterol harian sebesar 9 mg sedangkan kolesterol yang terkandung dalam hamburger 25 mg, kebutuhan garam harian sebesar 6 g sedangkan serta dalam hamburger 2 g. dari data tersebut dapat dilihat, hamburger memiliki kandungan kolesterol dan garam yang tinggi, sedangkan kandungan seratnya rendah (Lintang, 2009 :10)

Konsumsi tinggi makanan cepat saji (*Fast food*) diduga dapat menyebabkan obesitas karena kandungan dari makanan cepat saji (*Fast food*) tersebut (Virgianto dan Purwaningsih, 2006:25).Remaja merupakan golongan yang paling mudah terkena pengaruh budaya dari luar karena mereka sedang mengalami masa pencarian identitas diri akibat periode transisi yang dilalui.Pengaruh yang terjadi bukan hanya tampak pada penampilan fisik, tetapi juga pada perubahan pola konsumsi makan.

Ketidakseimbangan gizi dalam tubuh dapat terjadi jika *fast food* dijadikan sebagai pola makan setip hari. Kelebihan kalori, lemak dan natrium akan terakumulasi di dalam tubuh sehingga dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti tekanan darah tinggi, jantung koroner, aterosklerosis, DM serta obesitas. Namun komsumsi pangan tersebut tidak akan merugikan jika disertai dengan menu seimbang, frekuensi yang rendah dan disertai dengan aktivitas fisik/olahraga yang teratur dan disesuaikan dengan usia (Mahdiyah, Zulaikah dan Asih, 2004:62).

Akibat tingginya kandungan kalori dalam *fast food* (terutama dalam bentuk karbohidrat, lemak, dan protein) bila dikonsumsi secara sering dan dalam jumlah yang banyak dapat menimbulkan masalah obesitas atau kegemukan. Dalam jangka panjang, obesitas ini memicu timbulnya berbagai penyakit, seperti diabetes dan jantung koroner. Selain itu, kadar garam yang tinggi (kadar natrium yang tinggi) yang terdapat di dalam *fast food* akan memicu terjadinya hipertensi. Berdasarkan rekomendasi pemerintah Inggris, kadar maksimal garam yang boleh dikonsumsi setiap harinya adalah 6 gram untuk dewasa, 5 gram untuk anak berusia 7-10 tahun, serta 3 gram untuk anak berusia 4-6 tahun (Siswono, 2002:71)

Fast food tidak harus dihindari, akan tetapi dibatasi. Tidak dikonsumsi setiap hari, tetapi sebaiknya cukup sekali atau 2 kali sebulan. Pada prinsispiannya, segala sesuatu bila dikonsumsi secara seimbang dan tidak berlebihan, termasuk *fast food*, akan aman bagi kesehatan. Terkait hal ini kita perlu lebih selektif dalam memilih makanan, lalu dikombinasikan dengan kebiasaan hidup sehat

lainnya. Misalnya, berolahraga teratur akan memberikan hasil optimal pada tubuh (Siswono, 2002:73).

Kehadiran makanan cepat saji dalam industri makanan di Indonesia juga bisa mempengaruhi pola makan kaum remaja di kota. Khususnya bagi remaja tingkat menengah ke atas, restoran makanan cepat saji merupakan tempat yang tepat untuk bersantai. Makanan di restoran *fast food* ditawarkan dengan harga terjangkau dengan kantong mereka, servisnya cepat dan jenis makanannya memenuhi selera. Makanan cepat saji umumnya mengandung kalori, kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam akorbat, kalsium dan folat. Makanan cepat saji adalah gaya hidup remaja (Khomsan, 2004:49).

4) Bahan Tambahan pada Makanan Cepat Saji (*Fast food*)

Bahan tambahan yang sering digunakan dalam pembuatan makanan cepat saji diantaranya adalah ;

- a) Bahan Penyedap buatan seperti Monosodium Glutamat (Vetsin) yang membuat makanan terlalu gurih, akibatnya sulit diserap oleh tubuh.(Anonim dalam Kompas,2003:4).
- b) Pemanis Buatan, misalnya *saccarin* dan *aspartan* ,*saccharin* apabila dikonsumsi terus menerus menyebabkan kanker kantung kemih dan *aspartan* dapat menyebabkan gangguan saraf dan tumor otak (Kompas,2003:1). Selain itu pemanis buatan rendah kalori, padahal remaja sangat membutuhkan kalori dalam jumlah yang cukup untuk pertumbuhannya (Anonim dalam Pikiran Rakyat,2004:1).

Perkembangan makanan cepat saji yang pesat membuat kita ingin mengetahui apa saja kelebihan yang ada didalam makanan ini. Yuyun Alamsyah (2009:23) mengatakan bahwa kelebihan makanan cepat saji adalah sebagai berikut :

a) Praktis

Makanan cepat saji dapat dihidangkan secara praktis, tidak memerlukan persiapan yang rumit. Praktis bisa diartikan mudah dilakukan oleh siapapun. Penyaji *fast food* bisa dilakukan oleh siapapun tak mesti orang yang ahli masak. Begitupun mengonsumsinya juga tidak ribet. Semua peranti digunakan sekali pakai, jika tidak diperlukan bisa dibuang. Pengertian praktis lain adalah makanan cepat saji memberi solusi bagi rumah tangga yang tidak memiliki waktu cukup untuk menyiapkan makanan dirumah. Meningkatnya jumlah wanita bekerja membuat mereka menghabiskan waktu diluar rumah.

b) Convinince (enak)

Makanan cepat saji dalam hal ini adalah berkaitan dengan rasa dan perasaan yang timbul dari keunggulannya. Yakni makanan ini biasanya rasanya enak (cenderung gurih) sehingga disukai siapapun dan perasaan nyaman (tidak ruweh).

c) Cepat (*Fast*)

Cepat merupakan salah satu faktor utama sebuah makanan. Oleh karenanya sebutan kata cepat (*fast*) menjadi judul utama dari makanan ini. Kecepatan diukur dari waktu penyajian dan cara makan.

d) Hemat

Dalam banyak hal makanan fast food lebih murah dibandingkan dengan makanan rumahan yang dibuat sendiri. Alasan utama adalah bahwa kita tidak perlu membeli semua jenis bahan baku dan sayuran yang diperlukan untuk membuat satu makanan.

e) *Control size* menu (sesuai dengan kebutuhan)

Makanan cepat saji menyediakan menu sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan daya beli. Fast food menyediakan aneka ukuran menu mulai dari ukuran small, medium, large sampai jumbo. Ukuran menu disesuaikan dengan kebutuhan makan tiap orang.

Makanan cepat saji sendiri merujuk kepada makanan masa kini yang diadopsi dari gaya hidup orang luar yang sudah berkembang dalam hal teknologi terlebih lagi sekarang sudah merujuk pada perkembangan makanan. Selain kelebihan makanan cepat saji juga dipandang memiliki beberapa kelemahan yaitu:

(1) *Taste rata-rata*

Karena *fast food* lebih cenderung sebagai sebuah sistem makanan yang dibuat seragam maka sentuhan rasa menjadi standar san sama dari waktu ke waktu. Berbeda dengan makanan yang dibuat secara personal memiliki keunggulan dari rasa yang lebih spesifik.

(2) Tidak sehat

Makanan *fast food* yang banyak didominasi oleh makanan berkalori tinggi dan kandungan lemak yang tinggi dianggap sebagai makanan yang tidak

sehat. Bahkan *fast food* seringkali dikaitkan dengan *junk food*. Makanan cepat saji (*fast food*) dikategorikan sebagai junk food alias “makanan sampah”, yakni makanan yang berlimpah berbagai bahan yang membahayakan kesehatan tetapi miskin serat dan relative miskin nutrisi. Bisa dikatakan semua *fast food* popular yang kini digemari, sangat banyak menyimpan lemak, garam, dan/atau gula. Contohnya ayam goreng (*Fried Chicken*), *Pizza*, donat, *hamburger* dan lain lain. Belum lagi penggunaan *food additives sintetis* yang sengaja ditambahkan ke dalam *fast food* atau ke dalam bahan pelengkap yang disertakan pada penyajian *fast food* seperti saus tomat, saus cabai, saus *mayonnaise* atau saus *thousand island*.

(3) Belum terlalu dikenal

Dibandingkan dengan jenis makanan lain yang sudah lama populer dan menjadi kebiasaan orang Indonesia, *fast food* kurang dikenal di daerah. Makanan ini lebih banyak berkembang di perkotaan. (Yuyun Alamsyah, 2009: 24-28)

5) Dampak Makanan Cepat Saji

a) Dampak Positif

Dampak makanan luar negeri yang ada di Indonesia juga memberikan banyak hal positif seperti kemajuan pengetahuan tentang makanan-makanan yang biasa dikonsumsi oleh orang-orang luar negeri. Makanan cepat saji yang tersedia juga membuat masyarakat lebih praktis jika sedang berada dalam keadaan darurat. Masuknya makanan dari luar negeri juga memberikan ide-ide baru bagi orang-orang Indonesia dalam melakukan inovasi. Contohnya adalah kue cubit, kue

khas dari Garut tersebut yang pada umumnya hanya ditaburi dengan meses di atasnya, sekarang sudah dijual dengan rasa *green tea*.

Salah satu contoh lainnya adalah Iffah Syarifah Hendrayati, penerima Anugerah Produk Pertanian Berdaya Saing 2013 kategori inovasi pasar perkebunan di kantor Kementerian Pertanian dengan produknya "*Greentea Rice Cracker*". Inovasi yang beliau lakukan adalah mencampurkan makanan tradisional opak dengan cokelat dan green tea (teh hijau). Dua hal itu membuktikan bahwa budaya lokal juga dapat di sesuaikan dengan perkembangan zaman, asalkan masih tidak meninggalkan ciri khas dari budaya tersebut. Sebenarnya pengaruh budaya dari luar itu tidak selamanya negatif, karena pengaruh budaya luar bisa pula memberi inspirasi bagi negara itu sendiri (Ida Cholidatul, 2016 :31-32)

b) Dampak Negatif

Makanan cepat saji sudah sangat populer di hampir semua kalangan masyarakat Indonesia. Dari yang muda sampai yang tua pasti sudah mencicipinya. Makanan-makanan tersebut memang sangat mudah ditemui di *mall-mall*, restoran dan pertokoan besar di pusat dan pinggiran kota. Dan mungkin juga telah membudaya dan menjadi santapan elit terutama bagi kaum remaja di perkotaan. Tapi sayangnya banyak yang tidak tahu bahwa jenis-jenis makanan cepat saji pada umumnya sangatlah berpotensi sebagai *junk food*. *Junk food* adalah istilah yang mendeskripsikan makanan yang tidak sehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi. Bisa dikatakan semua *fast food* yang kini digemari, sangatlah banyak menyimpan lemak, garam, dan/atau gula. (Ida Cholidatul, 2016 :33)

Menyantap *fast food* secara berlebihan dan terus menerus atau sering, tanpa diimbangi dengan asupan makanan sehat dan kaya serat akan meningkatkan risiko gangguan kesehatan yang serius. Banyak mengkonsumsi makanan berlimpah lemak, terutama lemak trans, akan meningkatkan risiko serangan jantung.

Lemak jenuh dan/atau lemak trans banyak terdapat dalam makanan gorengan dan kue yang dibuat dengan margarine/mentega, serta dalam daging sapi dan susu (*whole milk*). Asupan lemak jenuh memudahkan terbentuknya kerak lemak pada pembuluh darah, sehingga mengganggu aliran darah yang sarat dengan nutrisi dan oksigen ke otak, jantung, dan organ tubuh lainnya. Saat ini penyempitan pembuluh darah makin banyak diderita oleh mereka yang berusia muda (meskipun biasanya serangan jantung belum akan terjadi hingga usia matang).

Garam memegang peranan penting dalam tubuh. Namun, asupan garam yang berlebihan akan meningkatkan risiko hipertensi (tekanan darah tinggi), yang akan berdampak buruk terhadap kesehatan otak, mata dan jantung.

Selain lemak, asupan gula berlebihan juga mengakibatkan menumpuknya pasokan kalori. Bila asupan kalori tidak digunakan secara seksama, misalnya dengan kegiatan yang membakar kalori, berat badan akan bertambah. Secara mudah asupan gula sering dikaitkan dengan ancaman kerusakan gigi, apabila lupa menggosok gigi setiap kali usai mengkonsumsi makanan-minuman bergula. Ancaman lainnya meningkatnya kadar lemak darah, baik kolesterol total, kolesterol LDL, maupun trigliserida. (Ida Cholidatul, 2016:34)

Kecuali miskin kandungan serat, rajin mengkonsumsi *fast food* juga meminimalkan asupan serat karena lemak dan/atau gula yang berlebihan dalam

fast food akan merampas selera makan dan memadamkan sinyal rasa lapar. Keterbatasan asupan serta akan memperlama waktu singgah sampah makanan di dalam usus besar sehingga pertumbuhan bakteri jahat berlimpah dan toksin-toksin yang seharusnya terbuang diserap ulang oleh dinding usus. Inilah antara lain yang memicu munculnya kanker, terutama kanker usus dan kanker anus.

Ciri-ciri makanan golongan *junk food* adalah:

(1) Mengandung lemak jenuh yang tinggi

Lemak jenuh adalah lemak di mana tidak ada ikatan rangkap di antara atom karbon pada rantai asam lemaknya. Lemak jenuh biasanya berbentuk padat pada suhu kamar. Dehidrogenasi mengkonversi lemak jenuh menjadi lemak tak jenuh, sedangkan hidrogenasi sebaliknya. Lemak merupakan sumber energi paling padat yang menghasilkan sembilan kkal untuk tiap gramnya (Sunita, 2001:60). Pada lemak terkandung zat yang disebut kolesterol. Kolesterol di dalam tubuh mempunyai fungsi ganda yaitu disatu sisi diperlukan dan disisi lain dapat membahayakan bergantung berepa banyak terdapat didalam tubuh.

(2) Bergula tinggi

Gula adalah suatu karbohidrat sederhana yang menjadi sumber energi dan komoditi perdagangan utama. Fungsi-fungsi gula dalam makanan antara lain: sebagai bahan penambah rasa dan sebagai bahan perubah warna kulit produk (Subagjo, 2007:80). Kelebihan gula dapat mengakibatkan sejumlah konsekuensi kesehatan secara umum, gula dapat menyebabkan obesitas, menyebabkan tekanan darah tinggi pada orang-orang gemuk, gula juga dapat menyebabkan osteoporosis, dan penyakit lainnya.

(3) Kandungan nutrisi lainnya tipis, seperti protein, vitamin dan mineral

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Menurut Sunita (2001:96-97) fungsi protein antara lain yaitu sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan sel-sel dalam tubuh, pembentukan ikatan - ikatan esensial tubuh, mengatur keseimbangan air, pembentukan antibody dan sumber energi. Satu gram protein sama dengan empat Kilokalori (Kkal). Sumber protein yang baik berasal dari bahan makanan hewani seperti daging, unggas, ikan dan susu.

Sunita (2001:151) vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Vitamin dibedakan dalam dua kelompok yaitu vitamin larut lemak dan vitamin larut air. Termasuk kedalam vitamin larut lemak yaitu vitamin A, D, E dan K. Sedangkan yang termasuk kedalam vitamin larut air yaitu vitamin C, B1 (*tiamin*), B₂(*riboflavin*), *niasin* (*asam nikotinat*). Kemudian terdapat unsur lain yang tidak termasuk kedalam vitamin larut lemak ataupun vitamin larut air yaitu mineral.

Mineral merupakan bagian dari tubuh dan memegang peranan penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ maupun fungsi tubuh secara keseluruhan (Sunita, 2001:228). Mineral digolongkan kedalam mineral makro dan mineral mikro. Tubuh manusia membutuhkan sekitar 100 gram mineral makro dalam sehari. Yang termasuk mineral makro antara lain natrium, klorida, kalium, kalsium, fosfor, magnesium dan sulfur.

(4) Mengandung banyak natrium

Natrium adalah kation utama dalam cairan ekstraselular, 35-40% natrium ada di dalam kerangka tubuh.Sumber natrium adalah garam dapur, monosodium glutamate (MSG), kecap dan makanan yang diawetkan dengan garam dapur (Sunita, 2001:231).Mengkonsumsi natrium dalam jumlah yang berlebih dapat menimbulkan keracunan yang dalam keadaan akut meyebabkan edema dan hipertensi.

(5) Mengandung banyak kolesterol

Kolesterol di dalam tubuh mempunyai fungsi ganda yaitu disatu sisi diperlukan dan disisi lain dapat membahayakan bergantung berepa banyak terdapat didalam tubuh. Kolesterol bila terdapat dalam jumlah terlalu banyak di dalam darah dapat membentuk endapan pada dinding pembuluh darah sehingga menyebabkan penyempitan yang dinamakan aterosklerosis.Bila penyempitan terjadi pada pembuluh darah jantung dapat meyebabkan penyakit jantung koroner (Sunita, 2001:63).

(6) Mengutamakan citarasa

Makanan cepat saji cenderung lebih mengutamakan cita rasa yang enak dibanding kandungan gizi yang baik dan seimbang.Maka dari itu makanan cepat saji cenderung lebih disukai masyarakat terutama remaja karena rasanya yang lebih enak.Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan (Sunita, 2001:3).

(7) Meningkatkan Risiko Serangan Jantung

Kandungan kolesterol yang tinggi pada makanan cepat saji dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah. Pembuluh darah yang tersumbat akan membuat aliran darah tidak lancar yang dapat mengakibatkan terjadinya serangan jantung koroner.

(8) Membuat Ketagihan

Makanan cepat saji mengandung zat aditif yang dapat membuat ketagihan dan merangsang untuk ingin terus memakannya sesering mungkin.

(9) Meningkatkan Berat Badan

Jika suka mengonsumsi makanan cepat saji dan jarang berolahraga, maka dalam beberapa minggu tubuh akan mengalami penambahan berat badan yang tidak sehat. Lemak yang di dapat dari mengonsumsi makanan cepat saji tidak digunakan dengan baik oleh tubuh jika tidak berolahraga. Lemak inilah yang kemudian tersimpan dan menumpuk dalam tubuh.

(10) Meningkatkan Risiko Kanker

Kandungan lemak yang tinggi yang terdapat dalam makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko kanker, terutama kanker payudara dan usus besar.

(11) Memicu Diabetes

Kandungan kalori dan lemak jenuh yang tinggi dalam makanan cepat saji akan memicu terjadinya resistensi insulin yang berujung pada penyakit diabetes. Resistensi insulin terjadi ketika sel-sel tubuh tidak merespon insulin sehingga menurunkan penyerapan glukosa yang menyebabkan banyak glukosa menumpuk di aliran darah.

(12) Memicu Tekanan Darah Tinggi

Garam dapat membuat masakan menjadi jauh lebih nikmat. Hampir semua makanan cepat saji mengandung garam yang tinggi. Garam mengandung natrium, ketika kadar natrium dalam darah tinggi dan tidak dapat dikeluarkan oleh ginjal, volume darah meningkat karena natrium bersifat menarik dan menahan air. Peningkatan ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh yang menyebabkan tekanan darah tinggi. Bahaya makanan cepat saji yang telah dijabarkan oleh peneliti ilmiah dari beberapa ilmiah pakar serta penerhati nutrisi adalah sebagai berikut:

- (a) Sodium (Na) tidak boleh kebanyakan terdapat didalam tubuh kita. Untuk ukuran orang dewasa, sodium yang aman jumlahnya tidak boleh lebih dari 3300 mg. Inilah sama dengan 1 3/5 sendok teh. Sodium yang banyak terdapat dalam makanan cepat saji dapat meningkatkan aliran dan tekanan darah sehingga bisa membuat tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi juga akan berpengaruh munculnya gangguan ginjal, penyakit jantung dan stroke. Lemak jenuh yang juga banyak terdapat dalam makanan cepat saji, yang berbahaya bagi tubuh karena zat tersebut merangsang organ hati untuk memproduksi banyak kolesterol. Kolesterol sendiri didapat dengan dua cara, yaitu oleh tubuh itu sendiri dan ada juga yang berasal dari produk hewani yang kita makan dan dimasak terlalu lama. Kolesterol banyak terdapat dalam daging, telur, ayam, ikan, mentega, susu dan keju. Bila jumlahnya banyak, kolesterol dapat menutup saluran darah dan oksigen yang seharusnya mengalir ke seluruh tubuh. Tingginya jumlah lemak jenuh dalam makanan cepat saji akan

menimbulkan kanker, terutama kanker usus dan kanker payudara. Kanker payudara merupakan pembunuh terbesar setelah kanker usus. Lemak dari daging, susu, dan produk-produk susu merupakan sumber utama dari lemak jenuh.

- (b) Selain itu, beberapa menu dalam restoran *fast food* juga mengandung banyak gula. Gula, terutama gula buatan, tidak baik untuk kesehatan karena dapat menyebabkan penyakit gula atau diabetes, kerusakan gigi dan obesitas. Minuman bersoda mengandung banyak gula dan sangat sedikit vitamin serta mineralnya. Minuman bersoda mengandung paling banyak gula, sedangkan kebutuhan gula dalam tubuh tidak boleh lebih dari 4 g atau satu sendok teh sehari (Septiyani, 2011:10).

6) Upaya Meminimalisasi Dampak Negatif dari Makanan Cepat Saji (*fast food*)

Menurut Lubis (2009:90) untuk mengurangi dan meminimalisasi dampak negatif makanan cepat saji dapat diupayakan dengan beberapa cara antara lain :

- a) Bukan larangan yang menakutkan atau suatu keharusan yang mesti dilakukan untuk menghindari makanan cepat saji beresiko. Walaupun hidangan yang akan dinikmati umumnya mengandung garam dan lemak tinggi, sebenarnya jenis makanan cepat saji beresiko yang indentik dengan *fried chicken* itu juga memiliki kandungan protein yang cukup tinggi. Bila harus 1 atau 2 kali dalam sebulan atau 1 kali dalam seminggu ingin menikmati makanan *fried chicken* dirasa cukup aman dilakukan. Tetapi, apabila frekuensi menikmati makanan ini

dilakukan lebih sering lagi, maka sebaiknya ketika menyantap sajian ini hendaknya dibarngi dengan mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan.

- b) Anjuran yang paling cocok bagi penggemar makanan cepat saji adalah hendaknya mereka mengimbangi konsumsi makanan tinggi lemak protein dengan makanan tinggi serat seperti sayuran, baik yang disajikan dalam bentuk mentah misalnya lalapan atau dalam bentuk olahan seperti sop atau salad dari berbagai sayuran dan buah-buahan.
- c) Dianjurkan meminum air putih 8-10 gelas per hari untuk mengimbangi minuman bersoda tinggi. Disamping itu, untuk mengurangi risiko makanan cepat saji yang mengandung tinggi lemak dan tinggi kadar garamnya agar mengurangi porsi makanan atau memilih makanan dalam porsi kecil. Kemudian, bagilah porsi itu dengan rekan atau teman. Dan yang terakhir jangan lupa untuk berolahraga secara disiplin dan teratur.
- d) Buah-buahan merupakan pabrik senyawa vitamin, mineral, fitokimia, antioksidan, dan serat makanan alami. Pengolahan buah-buahan menjadi jus merupakan salah satu cara yang baik untuk meningkatkan konsumsi buah-buahan di masyarakat. Agar diperoleh asupan serat makanan sebagaimana yang diperlukan tubuh ketika mengonsumsi jus buah hendaknya jus benar-banar dibuat dari buah asli. Jangan sekali-kali tertipu dengan berbagai jenis minuman jus rasa buah yang sebenarnya sama sekali tidak mengandung komponen buah.
- e) Beberapa saran yang perlu diingat dan penting bagi pecinta makana cepat saji adalah hendaknya memulai sarapan pagi dengan menu sehat seperti jus buah, susu rendah lemak atauereal tinggi serat, dan jangan lupa mengonsumsi

sayuran. Asupan makanan yang mengandung tinggi serat sangat bermanfaat dan dapat membantu memperlambat rasa lapar, sehingga akan menekan keinginan untuk mengonsumsi makanan berlemak atau paling tidak hasrat untuk menikmati akan tertunda (Lubis, 2009:90).

5. Kompetensi Keahlian

Kompetensi menurut E. Mulyasa (2006: 36) kompetensi “*...is a knowledge, skill and abilities or capitalities that a person achieves, which become part of his or her being to the extent he or she can satisfactorily perform particular cognitive, affective, and psychomotor behaviors*” yang artinya Dalam halini kompetensi diartikan sebagai pengetahuan, ketrampilan dan kemampuan yang dikuasai oleh seseorang yang telah menjadi bagian dari dirinya sehinggaia dapat melakukan perilaku-perilaku kognitif (pengetahuan), afektif (sikap) danpsikomotorik (ketrampilan) dengan sebaik-baiknya.

Wina Sanjaya (2006: 68) menjelaskan, dalam konteks pengembangan kurikulum, kompetensi adalah perpaduan dari pengetahuan, ketrampilan, nilai dan sikap yang direfleksikan dalam kebiasaan berfikir dan bertindak.Seseorang yang memiliki kompetensi tertentu bukan hanya mengetahui, tetapi juga dapat memahami dan menghayati bidang tersebut yang tercermin dalam pola perilaku sehari-hari.Dari definisi tersebut kompetensi dapat diartikan sebagai kecakapan yang merupakan perpaduan dari pengetahuan, ketrampilan, nilai dan sikap yang direfleksikan dalam bertindak dan berfikir sehingga dapat melakukan perilaku - perilaku kognitif, afektif dan psikomotor dengan sebaik-baiknya.

B. Penelitian Yang Relevan

Ada beberapa penelitian yang memiliki relevansi dengan penelitian ini, diantaranya adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ida Cholidatul Janahyang berjudul “ Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta” dengan hasil penelitian sebagai berikut : (1) Tingkat Pengetahuan makanan cepat saji besaran skor nilai siswa berada di atas nilai rerata, dengan jumlah siswa 79 dan dibawah nilai rerata sejumlah 77, Tingkat pengetahuan siswa terhadap makanan cepat saji dapat dikategorikan yaitu 50 siswa (32,1%) termasuk kategori tinggi, 29 siswa (18,6%) dalam kategori cukup, dan 62 siswa (39,7%) masuk dalam kategori kurang, dan 15 siswa (9,6%) masuk dalam kategori rendah. Mean aspek pengetahuan siswa sebesar 21,3 berada pada kategori cukup. Maka, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa berada pada kategori cukup. (2) Sikap siswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji termasuk dalam kategori kurang. Tingkat sikap siswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji yang dikategorikan tinggi sejumlah 4 siswa (2,6%), kategori cukup 41 siswa (26,3%), kategori kurang 105 siswa (67,3%) dan kategori rendah 6 siswa (3,8%). Mean aspek sikap siswa sebesar 75 berada pada kategori kurang. Maka, dapat disimpulkan bahwa sikap siswa berada pada kategori kurang. (3) Tindakan siswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji yang diperoleh dengan menggunakan lembar *Recall* menunjukan bahwa mayoritas tingkat konsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi 2 kali dalam satu minggu sebanyak 50 siswa, dan paling sedikit dengan frekuensi 6 kali

dalam satu minggu sebanyak 4 siswa. Dapat disimpulkan siswa mempunyai tindakan yang kurang dalam mengkonsumsi makanan cepat saji.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Romaito Hasibuan, Etti Sudaryati dan Ernawati Nasution dengan judul “Perilaku Makan Siap Saji (*Fast food*) Dan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Barumun Kecamatan Barumun Kabupaten Padang Lawas Tahun 2014”, pada penelitian tersebut menunjukkan hasil penelitian: (1) Tingkat pengetahuan siswa putri terhadap makanan siap saji pada kategori baik sebanyak 75 orang (97,4%), pada kategori sedang sebanyak 1 orang (1,3%), dan pada kategori kurang sebanyak 1 orang (1,3%). (2) Tingkat sikap siswa putri terhadap makanan siap saji pada kategori baik sebanyak 57 orang (74%), pada kategori sedang 20 orang (26%), dan tidak ada siswa pada kategori kurang. (3) Tindakan siswa putri terhadap makanan siap saji pada makanan sosis 84,4%, mie instan 70,1%, gorengan 49,4%, ayam goreng tepung 42,9%, bakso 40,3%, donat 22,1%, dan burger 11,7% dalam seminggu.
3. Hasil yang relevan juga terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Awalin Nur Islamiyati dengan Judul “Perilaku Konsumen Makanan dan Minuman Instan Siswa Kelas XI Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta” pada penelitian tersebut menunjukkan hasil penelitian: Tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMK 6 Yogyakarta tentang makanan dan minuman instan pada kategori sangat tinggi sebanyak 99 orang (91,7%), dan pada kategori tinggi sebanyak 9 orang (8,3%). 2. Sikap siswa kelas XI SMK 6 Yogyakarta terhadap produk makanan dan minuman instan yang berada pada

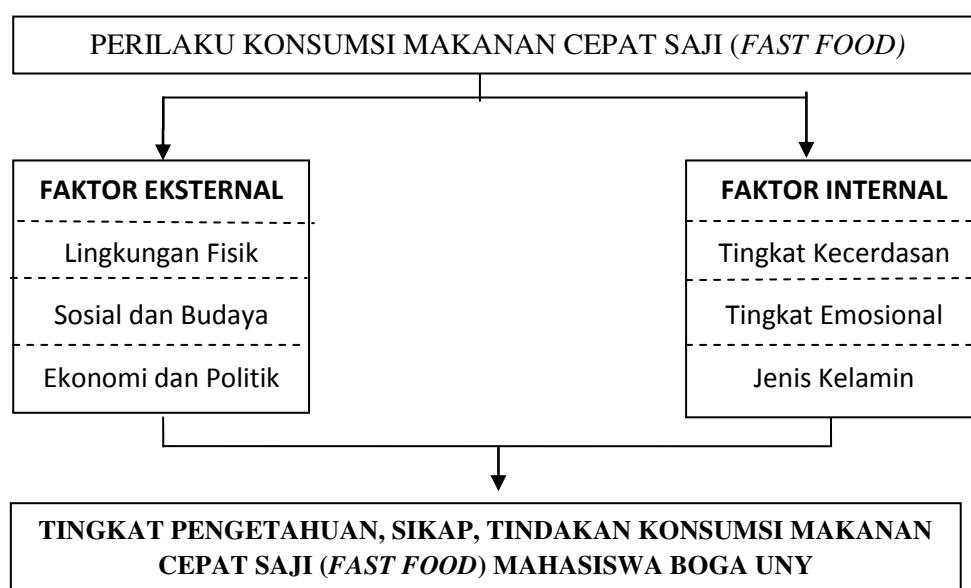
kategori sangat tinggi sebanyak 8 siswa (7,4%), kategori tinggi sebanyak 41 siswa (37,9%), dan kategori rendah sebanyak 59 orang (54,6%). 3. Tindakan siswa kelas XI SMK 6 Yogyakarta dalam mengkonsumsi makanan dan minuman instan yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (1,85%), tindakan siswa pada kategori tinggi sebanyak 10 siswa (9,26%), tindakan siswa yang termasuk pada kategori rendah sebanyak 70 siswa (64,81%), dan tindakan yang termasuk pada kategori sangat rendah sebanyak 26 siswa (24,07%).

C. Kerangka Berfikir

Makanan cepat saji (*fast food*) kian digemari oleh berbagai kalangan. Dalam teori Bloom domain perilaku dikembangkan menjadi tiga meliputi pengetahuan, sikap, dan tindakan. Setiap domain perilaku tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor baik dari dalam maupun dari luar. Faktor dari dalam meliputi tingkat kecerdasan, tingkat emosional, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor dari luar meliputi lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, dan politik. Faktor dari dalam atau faktor internal yang digunakan pada penelitian ini adalah tingkat pengetahuan yang dimiliki responden. Tingkat pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan mengenai makanan cepat saji (*fast food*). Untuk faktor dari luar atau eksternal adalah tingkat pendidikan, uang saku responden.

Pada domain pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Objek yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mengenai konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Setelah seseorang mengetahui, maka dalam tahap selanjutnya orang

tersebut akan menunjukkan sikap. Sikap adalah respon tertutup dariseseorang terhadap objek. Sikap yang dimiliki oleh tiap orang memiliki perbedaan yang disebabkan oleh faktor – faktor tersebut sehingga sikap yang dimiliki seseorang akan dipengaruhi oleh faktor baik dari dalam maupun dari luar, dan sikap yang dimiliki oleh orang tersebut kemudian diwujudkan melalui tindakan mengkonsumsi makanan cepat saji. Apabila tindakan ini berlangsung secara terus menerus akan membentuk sebuah perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada mahasiswa boga UNY sebagai responden dalam penelitian ini.



Gambar 1. Diagram Alir Kerangka berpikir

[] = variabel yang diteliti

[---] = variabel yang tidak diteliti

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan deskripsi teori diatas, maka timbul beberapa pertanyaan penelitian seperti berikut:

1. Bagaimana tingkat pengetahuan mahasiswa boga UNY tentang makanan cepat saji (fast food)?
2. Bagaimana sikap mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (fast food)?
3. Bagaimanakah tindakan mahasiswa boga UNY dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food)?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian adalah sebuah cara untuk menemukan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan atau rumusan masalah dengan menggunakan prosedur yang sistematis dan ilmiah (Endang, 2011:1). Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian survei. Menurut Nasution (2012:24) penelitian deskriptif dilakukan guna memberikan gambaran yang lebih jelas tentang situasi-situasi sosial.

Pada penelitian ini yang menjadi variable utama meliputi tiga hal yaitu (1) Pengetahuan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). (2) Sikap Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). (3) Tindakan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pola perilaku konsumsi makanan cepat saji (*Fast food*) pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Yogyakarta yang beralamatkan di Jalan Colombo, Karangmalang, Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta semester 2,4 dan 6. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari hingga Juli 2017.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Menurut Endang Mulyatiningsih (2011:10) populasi adalah sekumpulan orang, hewan, tumbuhan atau benda yang mempunyai karakteristik tertentu yang akan diteliti. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau obyek itu (Sugiyono, 2013:80). Sedangkan menurut Agus Riyanto (2013:29) populasi merupakan seluruh subjek (manusia, binatang, percobaan, data laboratorium, dan lain lain) yang akan diteliti dan memenuhi karakteristik yang ditentukan.

Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta yang masih terdaftar aktif sebagai peserta didik di UNY. Jumlah populasi pada penelitian ini berjumlah 356 Mahasiswa, jenis populasi pada penelitian ini bersifat homogen karena Mahasiswa yang diteliti rata-rata dengan umur yang sama Sampel Penelitian Endang Mulyatinsih (2011:10) menyatakan sampel adalah cuplikan atau bagian dari populasi. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013:81). Penentuan sampel dapat ditentukan dengan bermacam cara, tergantung jenis populasi yang diteliti, populasi yang homogen memudahkan peneliti untuk menentukan

sampel penelitian, karena semakin homogen populasinya maka memungkinkan penarikan sampel penelitian yang kecil (Juliansyah, 2011:147).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Proportional Random Sampling* yaitu sampel diambil dengan perbandingan yang sama untuk masing-masing kelas dan dilakukan secara acak dengan kesempatan yang sama setiap individunya. Pada teknik ini semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel. Menurut Sugiyono (2015 : 128) Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini dengan populasi 356 dengan taraf kesalahan 5 % maka di dapatkan jumlah sampel sebanyak 172, dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 1. Penentuan Jumlah Sampel

No	Kelas	Populasi	Sampel
1	Semester 2 kelas A	40	$40/356 \times 172 = 19,32 = 19$
2	Semester 2 kelas B	50	$50/356 \times 172 = 24,15 = 24$
3	Semester 2 kelas D	43	$43/356 \times 172 = 20,77 = 21$
4	Semester 4 Kelas A	40	$40/356 \times 172 = 19,32 = 19$
5	Semester 4 Kelas B	32	$32/356 \times 172 = 15,46 = 16$
6	Semester 4 Kelas D	34	$34/356 \times 172 = 16,42 = 17$
7	Semester 6 Kelas A	39	$39/356 \times 172 = 18,84 = 19$
8	Semester 6 Kelas B	38	$38/356 \times 172 = 18,35 = 18$
9	Semester 6 Kelas D	40	$40/356 \times 172 = 19,32 = 19$
Total			172

Jadi kesimpulannya populasi sebesar 356 Mahasiswa dengan kesalahan 5% maka sampel yang diambil sejumlah 172 Mahasiswa. Sampel tersebut diambil dari 9 kelas pada Program Studi Pendidikan teknik boga.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkan, maka peneliti dalam penelitian ini mengemukakan definisi operasional variable penelitian yang ada sebagai berikut:

1. Perilaku Konsumsi Makanan

Perilaku konsumsi makanan merupakan aktifitas Mahasiswa semester 2,4 dan 6 Universitas Negeri Yogyakarta dalam mengkonsumsi makanan baik dirumah, sekolah maupun tempat lainnya. Perilaku konsumsi makanan meliputi pengetahuan, sikap dan tindakan. Pada tindakan dalam mengkonsumsi makanan yang diamati adalah periode atau waktu makan, menu makanan, jenis bahan pangannya.

2. Pengetahuan

Pengetahuan adalah semua informasi yang dimiliki seseorang mengenai berbagai hal yang telah diamatinya. Pada penelitian ini pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan tentang pengertian makanan cepat saji (*fast food*), jenis makanan cepat saji (*fast food*), kandungan dan manfaat zat gizi, dampak mengkonsumsi makan cepat saji (*fast food*) dan informasi produk. Alat ukur yang digunakan pada aspek pengetahuan yaitu instrument tes berupa soal pengetahuan mengenai makanan cepat saji (*fast food*).

3. Sikap

Sikap merupakan ide yang berkaitan dengan emosi yang mendorong seseorang melakukan suatu tindakan tertentu pada situasi sosial yang terdapat di sekitarnya. Dalam hal ini dapat dikaitkan dalam penelitian yang akan

dilakukan yaitu bagaimana para Mahasiswa menyikapi situasi sosial yang ada. Pada aspek sikap alat ukur yang digunakan yaitu angket.

4. Tindakan

Tindakan mahasiswa dalam penerapan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dapat diketahui dengan menggunakan angket terbuka dan metode *FFQ*. Suharsimi Arikunto (2002: 128) menjelaskan, yang dimaksud dengan angket atau kuesioner terbuka adalah kuesioner yang memberikan kesempatan pada responden untuk menjawab dengan kalimatnya sendiri. Untuk mengetahui tindakan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) mahasiswa tersebut digunakan metode *Food Frequency Questionnaire*. *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) bertujuan untuk menilai frekuensi makanan dan berbagai jenis makanan dalam periode waktu tertentu. Metode ini dapat menjelaskan informasi kualitatif mengenai pola konsumsi makan seseorang.

5. Makanan cepat saji (*fast food*)

Makanan cepat saji adalah makanan yang disajikan secara cepat, praktis, waktu persiapannya membutuhkan waktu yang singkat, rendah serat dan tinggi lemak. *Fast food* adalah makanan cepat saji yang dikonsumsi secara instant. *Fast food* memiliki ciri kandungan gizi tidak seimbang. Kebanyakan mangandung kalori tinggi, tetapi sangat rendah serat, dan juga tinggi kandungan lemak (termasuk kolesterol), gula dan garam.

Fast food dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu *fast food* yang berasal dari luar negeri yang lebih dikenal dengan sebutan *fast food* modern seperti *McDonald's*, *KFC*, *Texas Fried Chicken*, *Pizza Hut*, *A&W*, serta *fast food*

tradisional (lokal) seperti rumah makan padang, warung tegal, bakul sunda dan lainnya yang biasa menyediakan makanan seperti pecel lele, ayam bakar, bakso, somay dan lainnya.

Pada penelitian ini yang termasuk *fast food* modern adalah *Hamburger, Soft drink, Pizza, Spaghetti, Sosis, Chicken Nugget, French fries, Sandwich*, Donat dan ayam goreng tepung/*fried chicken* sedangkan *fast food* tradisional adalah gorengan dan bakso goreng. Jenis *fast food* makanan gorengan pada penelitian ini diantaranya; *French fries*, gorengan, *springrolls*, *onion rings*. Jenis *fast food* makanan daging yang diolah di antaranya; *hamburger*, sosis dan *chicken nugget*. Jenis *fast food* makanan dan daging berlemak diantaranya ayam goreng tepung *fried chicken*, *Pizza* dan *sandwich*. Jenis *fast food* sajian manis beku berupa *ice cream cone*. Selain itu jenis *fast food* lainnya adalah spaghetti dan mie instan.

6. Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang belajar baik di sekolah tinggi, institute, universitas, akademi maupun di perguruan tinggi. Yang mana mahasiswa juga merupakan sebutan yang diberikan kepada peserta didik yang menempuh pendidikan mulai jenjang taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi negeri.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Pada saat melakukan penelitian untuk mendapatkan sebuah informasi maka dilakukan kegiatan pengumpulan data. Dalam proses pengumpulan data diperlukan sebuah alat atau instrumen pengumpul data. Pada dasarnya terdapat dua macam instrumen, yaitu instrumen yang berbentuk tes dan yang nontes untuk mengukur sikap (Sugiyono, 2013:122). Penelitian

inimenggunakan tes da non tes. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesinoer (angket) dan observasi sebagai instrument non tes untuk mengukur sikap dan tindakan. Instrumen tes berbentuk soal untuk menggali pengetahuan.

1. Tes

Menurut Endang Mulyatiningsih (2011:25) tes merupakan metode pengumpulan data penelitian yang berfungsi untuk mengukur kemampuan seseorang. Tes dapat digunakan untuk mengukur kemampuan yang memiliki respon/jawaban benar atau salah. Pada penelitian ini metode tes digunakan untuk mengukur pengetahuan mahasiswa terhadap apa yang mereka konsumsi dalam hal ini yaitu makanan cepat saji (*fast food*). Kisi-kisi tersebut didapat dari dasar teori yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya tentang pengetahuan dan makanan cepat saji (*fast food*).

Tabel 2. Kisi –kisi Instrumen Pengetahuan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sub Indikator	Butir	Jumlah Butir
P E R I L A K U	P E N G E T A H U A N	a. Tahu	a. Pengertian makanan cepat saji (<i>fast food</i>) b. Jenis-jenis makanan cepat saji	1,2,3, 4,5,6	3 3
		b. Memahami	a. Pemahaman tentang mengkonsumsi makanan cepat saji. b. Cara penyajian makanan cepat saji c. Kelebihan Makanan Cepat Saji (<i>Fast food</i>) d. dampak mengkonsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan	7,8,9 10,11,1 2 13,14,1 5 16,17,1 8, 19	3 3 3 4
		c. Aplikasi	a. Penggunaan Pengetahuan tentang makanan cepat saji (<i>fast food</i>) dalam kehidupan sehari – hari c. Evaluasi terhadap makanan cepat saji (<i>fast food</i>) yang dikonsumsi	20,21,2 2 23,24,2 5	3 3
			Jumlah		25

2. Kuesinoer (Angket)

Menurut Sugiyono (2013:142) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Endang Mulyatiningsih (2011:28) menyatakan bahwa kuesioner atau angket merupakan alat pengumpulan data yang memuat sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh subjek penelitian. Kuesioner sangat tepat

digunakan pada penelitian yang memiliki jumlah sampel yang banyak, karena pengisian kuesioner dapat dilakukan bersama-sama dalam satu waktu. sehingga mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data.

Menurut pengertian para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kuesioner (angket) adalah salah satu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian yang berupa kumpulan pertanyaan yang harus dijawab oleh subyek penelitian. Kuesioner yang digunakan pada penelitian terdiri dari tiga subvariabel yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan. Kuesinor (angket) yang digunakan untuk mengetahui ketiga subvariabel yaitu dengan menggunakan angket tertutup bentuk checklist. Pada angket ini nantinya subyek penelitian atau responden hanya memberikan *checklist* pada kolom yang sesuai. Untuk mengukur sikap juga digunakan skala likert.

Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan presepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2013:93). Pada angket ini jumlah pertanyaan yang diajukan kepada responden berjumlah 30 item soal. Pada jawaban setiap item soal yang menggunakan skala Likert mempunyai nilai dari sangat positif hingga sangat negatif. Menurut Nasution (2012:63) skala tipe likert mempunyai reliabilitas tinggi dalam mengurutkan manusia berdasarkan intensitas sikap tertentu.

Tabel 3.Kisi– Kisi Instrumen Sikap Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sub indicator	Butir	Jumlah Butir
P E R I L A K U	S I K A P	Menerima	a. Ketertarikan	1,2,3,4,5	5
			b. Mau mengkonsumsi	6,7,8,9	4
	S I K A P	Merespon	a. Memberi pernyataan	10,11,12 ,13,14	5
			b. Memberi tanggapan	15,16,17 ,18,19	5
	S I K A P	Menghargai	a. Mengajak	20,21,2, 23	4
			b. Mempengaruhi	24,25,26 ,27	4
	Tanggung Jawab		a. Tetap mengkonsumsi meski sudah mengetahui dampaknya	28,29,30 ,31,32	5
			b. Mau menerima risiko	33,34,35	3
Jumlah Butir				35	

3. Observasi

Teknik Pengumpulan data dengan observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar (Sugiyono, 2013:145). Pada penelitian inipun berkenaan dengan perilaku Mahasiswa terhadap makanan cepat saji (*fast food*) sehingga observasi dinilai perlu dilakukan. Menurut Larry Cristensen yang dikutip oleh Sugiyono (2013:196) dalam penelitian observasi diartikan sebagai pengamatan terhadap pola perilaku manusia dalam situasi tertentu, untuk mendapatkan informasi tentang fenomena yang diinginkan.

Observasi merupakan cara yang penting untuk mendapatkan informasi yang pasti tentang orang, karena apa yang dikatakan orang belum tentu sama dengan apa yang dikerjakan. Dari segi proses pelaksanaan pemgumpul data, observasi dapat dibedakan menjadi *participant observation* (observasi berperan serta) dan *non participant observation*, selanjutnya dari segi instrumentasi yang digunakan, maka observasi dapat dibedakan menjadi observasi terstruktur dan tidak berstruktur (Sugiyono, 2013:197). Alat pengumpulan data selama melakukan observasi adalah lembar observasi. Pada penelitian ini juga digunakan lembar *food frequency* untuk mengetahui tindakan mahasiswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Berikut gambar lembar *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 4.Format Catatan Konsumsi (Perilaku Tindakan) Dengan Cara *FFQ*

No	Nama Makanan	Berapa kali anda mengkonsumsi jenis makanan <i>fast food</i> dalam satu bulan terakhir?		
		2-7x /minggu	3-4 x/bulan	0-2x/bulan
1	Ayam goreng tepung/ <i>Fried Chicken</i>			
2	<i>Hamburger</i>			
3	Salad			
4	<i>Soft drink</i>			
5	<i>Pizza</i>			
6	<i>Spaghetti</i>			
7	Sosis			
8	<i>Chicken Nugget</i>			
9	<i>French Fries</i>			
10	<i>Sandwich</i>			
11	<i>Onion Rings</i>			
12	Donat			
13	Bakso goring/Bakar			
14	<i>Spring Rolls</i>			

No	Nama Makanan	Berapa kali anda mengkonsumsi jenis makanan <i>fast food</i> dalam satu bulan terakhir?		
		2-7x /minggu	3-4 x/bulan	0-2x/bulan
15	Mie Instant			
16	<i>Ice Cream Cone</i>			
17.	Gorengan			

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Dalam sebuah penelitian instrument harus dilakukan pengujian. Pengujian yang dilakukan terhadap instrumen tersebut yaitu validitas dan reliabilitas instrumen. Instrumen angket yang digunakan pada penelitian ini validitas dan reliabilitasnya akan dihitung menggunakan SPSS 22.0

1. Validitas Instrumen

Menurut Sugiyono (2013:121) hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Validitas digunakan untuk mengetahui valid atau tidak suatu item dalam instrumen yang telah dibuat. Instrumen dikatakan valid apabila mempunyai ketelitian atau kesesuaian terhadap aspek yang hendak diukur.

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen (Suharsimi Arikunto, 2006:168). suatu instrumen yang sah mempunyai validitas yang tinggi, sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Tinggi rendahnya instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud. Cronbach dan Saifudin Azwar (2003:103) menjelaskan,

menyatakan bahwa koefisien validitas yang berkisar antara 0,30-0,50 telah dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap suatu penelitian.

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas empiris yang dilakukan dengan menggunakan teknik analisis butir dengan rumus korelasi product moment dengan bantuan program SPPS dengan ketetapan koefisien validitas instrumen adalah 0,30. Instrumen yang telah valid kemudian diujicobakan kepada sampel yang berbeda namun memiliki karakteristik yang sama. Pada penelitian ini jumlah soal tes pengetahuan berjumlah 25 soal. Soal tersebut dilakukan uji coba terhadap 30 mahasiswa semester 8. Kemudian hasil yang diperoleh dengan menggunakan SPSS 22.0 sebanyak 2 soal yang tidak valid yaitu nomor 7 dan 14 sehingga tersisa 23 soal yang dapat dilanjutkan ke tahap penelitian.

Pada angket untuk mengukur aspek sikap setelah dilakukan validasi isi oleh dosen ahli terhadap butir soal. Setelah validasi tersebut dilakukan perbaikan butir sesuai saran yang diberikan oleh dosen ahli. Selanjutnya angket yang telah diperbaiki diuji coba kepada mahasiswa. Pada penelitian ini jumlah butir angket adalah 35 butir. Hasil uji coba angket dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program SPSS versi 22.0. Hasil yang diperoleh terdapat 5 butir soal yang gugur atau tidak valid yaitu pada nomor 11, 14, 20, 22 dan 29, sehingga selanjutnya ada 30 butir yang dapat digunakan untuk mengambil data penelitian.

2. Reliabilitas Instrumen

Suatu alat pengukur dikatakan reliable bila alat itu dalam mengukur suatu gejala pada waktu yang berlainan senantiasa menunjukkan hasil yang sama (Nasution, 2012:77). Sugiyono (2009:53) menyatakan bahwa reliabilitas adalah sejauh mana suatu pengukuran dapat terpercaya. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kalipun diambil, tetap akan sama.

Untuk menguji reliabilitas maka dalam penilitian ini digunakan rumus *Alpha Cronbach*, karena rumus ini dapat digunakan pada test-test atau angket-angket yang jawabannya berupa pilihan dan pilihannya tersebut dapat terdiri dari dua pilihan atau lebih (Sugiyono, 2009:58).

Dari hasil pengujian reliabilitas dengan rumus *alpha cronbach* maka instrumen dinyatakan andal bila riil dibandingkan dengan r tabel product moment hasilnya lebih besar dari harga r tabel pada taraf signifikan 5% dan 1%.

Sebuah Instrumen dikatakan reliabel apabila digunakan kembali dengan waktu yang berbeda akan memberikan hasil yang sama. Reliabilitas instrumen dilakukan dengan pengujian dengan rumus Alpha Cronbach dengan syarat minimum bila reliabel $>0,6$ (Juliansyah, 2011:165). Untuk penentuan tingkat nilai koefisien reliabilitas korelasi pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4 Interpretasi Nilai Koefisien Reliabilitas

Koefisien Reliabilitas	Tingkat Reliabilitas
0,800 - 1,000	Sangat Tinggi
0,600 – 0,799	Tinggi
0,400 – 0,599	Cukup
0,200 - 0,399	Rendah
< 0,200	Sangat rendah

G. Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini adalah pada angket tertutup yang bersifat kualitatif yang diskor sehingga diperoleh data kuantitatif. Data yang berbentuk angka-angka tersebut dapat diukur presentasenya, selanjutnya diadakan interpretasi kedalam hasilnya yang bersifat kualitatif. dari uraian tersebut, bahwa teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskripsi kuantitatif.

Sugiyono (2007:21) menjelaskan, statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku secara umum. Setelah data terkumpul maka selanjutnya data tersebut dianalisis. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Sugiyono (2005:207) menjelaskan, statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya dan menjelaskan, memaparkan dan menggambarkan secara objektif data yang diperoleh. analisis deskriptif dalam penelitian ini menghitung rata-rata (mean),

median (me), modus (mo) dan standar deviasi atau simpangan baku atau Standar Deviasi (SD) dan hasilnya disajikan dalam bentuk persentase. Setelah seluruh data terkumpul, maka selanjutnya data tersebut dianalisis. Uraianya dapat dilihat berikut ini :

a. Mean

Mean merupakan teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai ratarata kelompok tersebut. Rata-rata ini diperoleh dengan menjumlahkan data seluruh individu dalam kelompok itu kemudian dibagi dengan jumlah individu yang ada pada kelompok tersebut. Hal ini dapat menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Mean} = \frac{\sum f x}{N}$$

Keterangan:

f : Frekuensi

x : Titik Tengah

N : Jumlah Sampel

(Sugiyono, 2005: 43)

b. Median

Median adalah salah satu teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai tengah dari kelompok data yang telah disusun urutannya dari yang terkecil sampai yang terbesar, atau sebaliknya. Rumusnya adalah :

$$\text{Median} = b + p \left[\frac{\frac{1}{2}N - F}{f} \right] i$$

Keterangan:

b : batas bawah

p : panjang kelas interval

N : banyak responden

F : jumlah semua frekuensi

f : frekuensi kelas interval

(Sugiyono, 2005: 45)

c. Modus

Modus merupakan teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai yang sedang populer (yang sedang menjadi mode) atau nilai yang paling sering muncul dalam kelompok tersebut. Rumusnya sebagai berikut :

$$\text{Modus} = b + p \left[\frac{b_2}{b_2 + b_2} \right]$$

Keterangan:

b : batas kelas interval dengan frekuensi terbanyak

p : panjang kelas interval

: frekuensi pada modus dikurangi frekuensi kelas interval terdekat sebelumnya

: frekuensi modus dikurangi frekuensi interval berikutnya

(Sugiyono, 2005: 45)

d. Tabel distribusi frekuensi

1) Menentukan kelas interval

Untuk menentukan kelas interval, digunakan rumus Sturges, yaitu:

$$K=1+3,3 \log n$$

Keterangan :

K = Jumlah kelas interval

n = Jumlah data observasi

log = Logaritma

(Sugiyono, 2005: 27)

2) Menghitung rentang

Untuk menentukan rentang data digunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Rentang} = \text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah}$$

3) Menentukan panjang kelas

Tujuan analisis deskriptif adalah untuk mengidentifikasi kecenderungan sebaran masing-masing variabel penelitian atau menggambarkan suatu keadaan dengan apa adanya tanpa dipengaruhi dari dalam penelitian untuk mengidentifikasi kecenderungan rata-rata tiap variabel yang digunakan rerata (M) ideal dan simpangan baku ideal tiap variabel dimana:

$$M = \frac{1}{2} (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah})$$

$$SD = \frac{1}{6} (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})$$

Kecenderungan tiap-tiap variabel digolongkan menjadi 4 kategori dengan norma seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2005:74) yaitu:

- a. $M + 1,5 (SD)$ ke atas = sangat tinggi
- b. M s.d. $M + 1,5 SD$ = tinggi
- c. $M - 1,5 SD$ s.d. M = rendah
- d. $M - 1,5 SD$ ke bawah = sangat rendah

Pada penjelasan di atas berlaku untuk pengolahan data pada variabel pengetahuan dan variabel sikap sedangkan untuk variabel tindakan menggunakan perhitungan skala pengukuran likert (Sugiono, 2002:86). sebagai berikut :

Berdasarkan jumlah nilai diklasifikasikan dalam 3 kategori yaitu :

- 1. Kategori baik adalah apabila responden mendapat nilai $> 75\%$ dari total skor jawaban yang benar.
- 2. Kategori sedang adalah apabila responden mendapat nilai $45\% - 75\%$ dari total skor jawaban yang benar
- 3. Kategori kurang adalah apabila responden mendapat nilai $< 45\%$ dari total skor jawaban yang benar

Untuk mengetahui ukuran penilaian tindakan dari responden diukur dengan menggunakan formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Formulir ini terdiri dari pertanyaan mengenai frekuensi dari 17 jenis makanan cepat saji yang sering dikonsumsi mahasiswa boga UNY dan total skor sebanyak 51 dengan criteria (Elsa Frida, 2012:6) sebagai berikut:

- Bila makanan cepat saji dikonsumsi 0-2 kali sebulan (diberi skor 3)

- Bila makanan cepat saji dikonsumsi 3-4 kali sebulan (diberi skor 2)
- Bila makanan cepat saji dikonsumsi 2-7 kali seminggu (diberi skor 1)

Berdasarkan nilai jumlah nilai skor dikelompokkan menurut kelas interval dalam 3 kategori :

- Frekuensi konsumsi jarang apabila jawaban responden benar $> 75\%$ atau memiliki skor > 38 dari seluruh pertanyaan yang ada.
- Frekuensi konsumsi sering apabila jawaban responden benar $45-75\%$ atau memiliki skor $23-38$ dari seluruh pertanyaan yang ada.
- Frekuensi sangat sering apabila jawaban responden benar $< 45\%$ atau memiliki skor 23 dari seluruh pertanyaan yang ada.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta.

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa boga UNY semester 2, 4 dan 6 dengan jumlah responden 172, sedangkan obyek dari penelitian ini adalah pengetahuan, sikap dan tindakan mahasiswa boga UNY tentang mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data hasil penelitian terdiri dari variabel pengetahuan, sikap, dan tindakan. Pada bagian ini akan digambarkan atau dideskripsikan dari data masing-masing variabel yang telah diolah dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), *median*, *modus*, dan *standardeviasi*. Selain itu juga disajikan tabel distribusi frekuensi dan diagram batang dari distribusi frekuensi masing-masing variabel. Berikut ini rincian hasil pengolahan data yang telah dilakukan dengan bantuan *SPSS versi 22.0*

a. Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Boga UNY tentang Konsumsi Makanan

Cepat Saji (*fast food*)

Data variabel pengetahuan diperoleh melalui angket yang terdiri dari 23 item dengan jumlah responden 172 orang. Ada 2 alternatif jawaban dimana skor tertinggi 1 dan skor terendah 0. Berdasarkan data variabel pengetahuan, diperoleh skor ideal perolehan tertinggi sebesar 23,00 dan skor terendah sebesar 14,00.

Hasil analisis harga *Mean* (M) sebesar 19,10, median 18,5, modus 19 dan *Standar Deviasi* (SD) sebesar 1,78. Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas = $1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa n = 172 sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3,3 \log 172 = 8,37$ dibulatkan menjadi 8 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal - nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $23,00 - 14,00 = 9$.

Tabel 6. Statistik Deskriptif Aspek Pengetahuan Mahasiswa

Mahasiswa	N	Mean	Min	Max
Boga sem 2-6	172	19,1	14	23

Berdasarkan pada tabel, rata skor nilai mahasiswa adalah 19,10 dengan skor maksimum 23 dan skor minimum 14.

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu :

$$K = 1 + 3,3 \log n$$

$$= 1 + 3,3 \log 172$$

$$= 1 + 7,4$$

$$= 8,4$$

Sehingga dibulatkan menjadi 8 kelas interval

$$\begin{aligned} \text{Menghitung rentang data} &= (\text{nilai maksimal} - \text{nilai minimal}) + 1 \\ &= (23-14)+1 \\ &= 10 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Menghitung panjang kelas} &= \text{rentang : K} \\
 &= 10 : 8 \\
 &= 1,25
 \end{aligned}$$

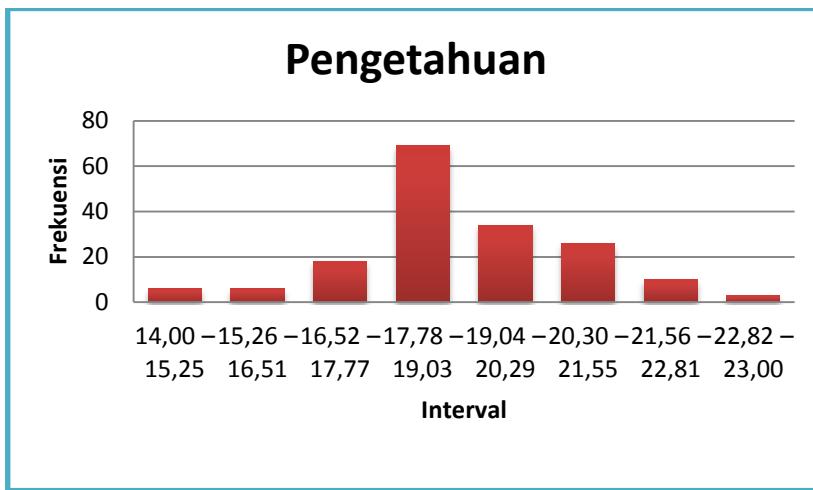
Selanjutnya setelah mendapatkan hasil nilai yang diperoleh oleh mahasiswa dari menjawab soal tes pengetahuan maka dapat ditampilkan hasilnya ke dalam tabel distribusi frekuensi skor pengetahuan mahasiswa.

Tabel 7.Distribusi Frekuensi Nilai Pengetahuan Mahasiswa pada Makanan Cepat Saji (*Fast food*)

No	Interval	Frekuensi	Percentase (%)
1	14,00 – 15,25	6	3,5 %
2	15,26 – 16,51	6	3,5 %
3	16,52 – 17,77	18	10,5 %
4	17,78 – 19,03	69	40,1 %
5	19,04 – 20,29	34	19,8 %
6	20,30 – 21,55	26	15,1 %
7	21,56 – 22,81	10	5,8 %
8	22,82 – 23,00	3	1,7 %
JUMLAH		172	100

Sumber : Data Primer diolah, 2017

Jumlah kelas interval pada tabel distribusi frekuensi dihitung dengan menggunakan rumus *sturgess*. Berikut diagram batang distribusi frekuensi pengetahuan mahasiswa pada makanan cepat saji (*fast food*).



Gambar 2. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mahasiswa tentang Makanan Cepat Saji (*Fast food*).

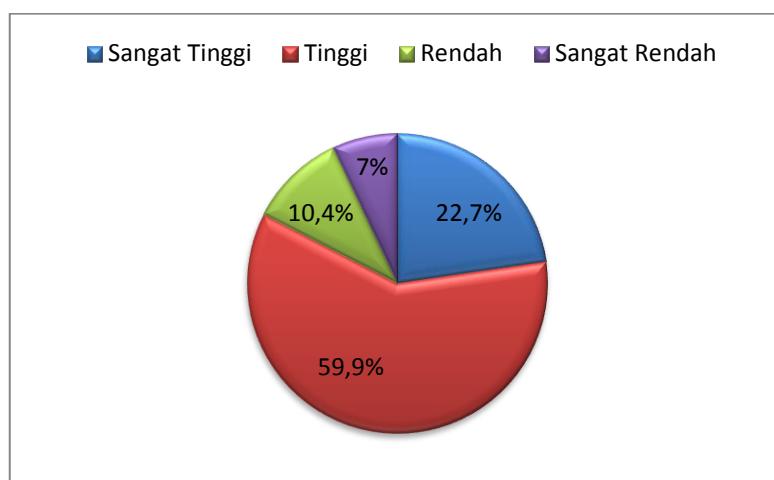
Berdasarkan tabel dan diagram batang diatas, mayoritas frekuensi variabel pengetahuan terletak pada interval 17,78 – 19,03 sebanyak 69 orang (40,1%) dan paling sedikit terletak pada interval 22,82-23,00 sebanyak 3 orang (1,7 %).

Untuk pembagian kategori pengetahuan mahasiswa terhadap konsumsi makanan cepat saji menggunakan acuan pembagian kategori yang dikemukakan oleh Sugiyono (2005:74) yaitu: kategori sangat tinggi, tinggi, rendah dan kategori sangat rendah. Penentuan kecenderungan variabel pengetahuan adalah setelah nilai minimum (X_{\min}) dan nilai maksimum (X_{\max}) diketahui, maka selanjutnya mencari nilai rata-rata ideal (M_i) dengan Rumus $M_i = \frac{1}{2} (X_{\max} + X_{\min})$, mencari standar deviasi ideal (SD_i) dengan rumus $SD_i = \sqrt{\frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min})}$. Berdasarkan acuan norma di atas, mean ideal variabel pengetahuan adalah 19,01. Standar deviasi ideal adalah 1,8. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan sebagai berikut:

Tabel 8. Aspek Pengetahuan Mahasiswa Boga pada Konsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*).

No	Kriteria Penilaian	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1	$X \geq 20,75$	39	22,7 %	Sangat Tinggi
2	$18,50 \leq X < 20,75$	103	59,9 %	Tinggi
3	$16,25 \leq X < 18,50$	18	10,4 %	Rendah
4	$X < 16,25$	12	7%	Sangat Rendah
Total		172	100 %	

Tingkat pengetahuan mahasiswa pada konsumsi makanan cepat saji dapat dikategorikan yaitu 39 mahasiswa (22,7%) termasuk kategori sangat tinggi, 103 mahasiswa (59,9%) dalam kategori tinggi, 18 mahasiswa (10,4%) dalam kategori rendah dan 12 mahasiswa (7%) dalam kategori sangat rendah. Dapat dilihat pada gambar grafik aspek pengetahuan mahasiswa pada konsumsi makanan cepat saji :



Gambar 3. Diagram Batang Frekuensi Pengetahuan Mahasiswa pada makanan cepat saji

Berdasarkan analisis deskriptif diketahui skor minimum ideal 14 dan skor maksimum ideal 23 dan skor rata – rata pengetahuan yang dimiliki mahasiswa sebesar 19,1. Data menunjukkan sejumlah 142 mahasiswa mendapatkan nilai rerata dan di atas nilai rerata serta 30 mahasiswa mendapatkan sebaran skor dibawah

nilai rerata. Data ini menunjukkan bahwa sebaran nilai skor pengetahuan mahasiswa dalam konsumsi makanan cepat saji yang diperoleh diatas rerata. Dimana jumlah kategori sangat tinggi 22,7%, kategori tinggi dicapai 59,9%, kategori rendah 10,4%, dan sangat rendah 7%. Berdasarkan tabel 7, menyatakan bahwa mean aspek pengetahuan mahasiswa sebesar 19,01 yang menunjukkan berada pada kategori tinggi. Dengan demikian secara umum pengetahuan mahasiswa dalam konsumsi makanan cepat saji termasuk kategori tinggi.

2. Sikap Mahasiswa Boga UNY dalam mengkonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*)

Data aspek sikap diperoleh melalui angket yang terdiri dari 30 item dengan jumlah responden 172 orang. Ada 4 alternatif jawaban dimana skor perolehan untuk skor tertinggi dan skor terendah 1. Berdasarkan data variabel sikap, diperoleh skor ideal tertinggi sebesar 97 dan skor terendah sebesar 49. Hasil analisis harga *Mean* (M) sebesar 72,6 dan standar deviasi (SD) sebesar 8,9.

Tabel 9. Statistik Deskriptif Aspek Sikap Mahasiswa dalam Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*).

Mahasiswa boga	N	Mean	Max	Min	Std Deviasi
semester 2-6	172	72,68	97	49	8,9

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu :

$$K = 1 + 3,3 \log n$$

$$= 1 + 3,3 \log 172$$

$$= 1 + 7,4$$

$$= 8,4$$

Sehingga dibulatkan menjadi 8 kelas interval

$$\begin{aligned}\text{Menghitung rentang data} &= (\text{nilai maksimal} - \text{nilai minimal}) + 1 \\ &= (97-49)+1 \\ &= 49\end{aligned}$$

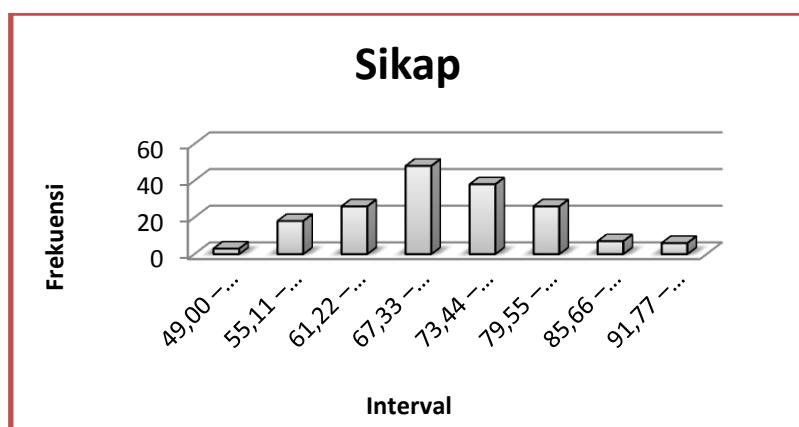
$$\begin{aligned}\text{Menghitung panjang kelas} &= \text{rentang} : K \\ &= 49 : 8 \\ &= 6,125 \text{ (dibulatkan menjadi } 6,1)\end{aligned}$$

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Variabel Sikap

No	Interval	Frekuensi	Prosentase (%)
1	49,00 – 55,10	3	1,7 %
2	55,11 – 61,21	18	10,5 %
3	61,22 – 67,32	26	15,1 %
4	67,33 – 73,43	48	27,9 %
5	73,44 – 79,54	38	22,1 %
6	79,55 – 85,65	26	15,1 %
7	85,66 – 91,76	7	4,1 %
8	91,77 – 97,00	6	3,5 %
JUMLAH		172	100

Sumber : Data Primer, Diolah, 2017

Dapat dilihat pada gambar 4 diagram batang distribusi frekuensi sikap mahasiswa pada makanan cepat saji.



Gambar 4.Diagram Batang Frekuensi Sikap Mahasiswa pada Makanan Cepat Saji

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, mayoritas frekuensi variabel sikap terletak pada interval 67,33 – 73,43 sebanyak 48 orang (27,9%) dan paling sedikit terletak pada interval 49,00 – 55,10 sebanyak 3 orang (1,7%).

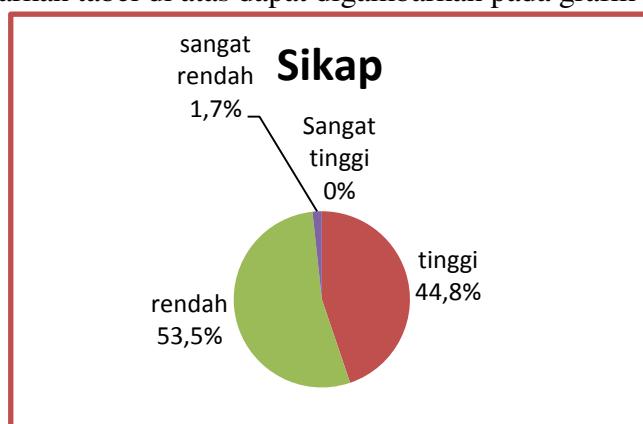
Penentuan kecenderungan variabel sikap, setelah nilai minimum (X_{\min}) dan nilai maksimum (X_{\max}) diketahui, maka selanjutnya mencari nilai rata (M_i) dengan Rumus $M_i = \frac{1}{2} (X_{\max} + X_{\min})$, mencari standar deviasi ideal (SD_i) dengan rumus $SD_i = \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min})$. Berdasarkan acuan norma di atas mean ideal variabel sikap adalah 73,0 dan standar deviasi ideal adalah 8,0. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan sebagai berikut:

Tabel 11. Aspek Sikap mahasiswa boga pada konsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

No	Kriteria Penilaian	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1	$X \geq 97,5$	0	0%	Sangat Tinggi
2	$75,0 \leq X < 97,5$	77	44,8%	Tinggi
3	$52,5 \leq X < 75,0$	92	53,5%	Rendah
4	$X < 52,5$	3	1,7%	Sangat Rendah
Total		172	100 %	

Sumber: Data Primer Diolah, 2017

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pada grafik seperti berikut



Gambar 5. Grafik Aspek Sikap Mahasiswa Boga pada Konsumsi *Fast Food*

Berdasarkan analisis deskriptif diketahui skor minimum 49 dan skor maksimum 97 dan skor rata-rata sikap yang dimiliki mahasiswa sebesar 73. Data menunjukkan sejumlah 77 mahasiswa mendapatkan skor di atas rerata dan 95 mahasiswa mendapatkan skor dibawah rerata. Data ini menunjukkan bahwa sebaran nilai skor mahasiswa dalam kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang diperoleh berada dibawah rerata, sehingga dapat dikatakan bahwa sikap mahasiswa terhadap konsumsi makanan cepat saji rendah. Dimana kategori sangat tinggi dan tinggi diperoleh berjumlah 44,8%, kategori rendah dan sangat rendah diperoleh berjumlah 55,2%. Berdasarkan tabel 10, menyatakan bahwa mean aspek sikap mahasiswa sebesar 72,68 dan ini berada pada kategori rendah. Dengan demikian secara umum sikap mahasiswa terhadap konsumsi makanan cepat saji termasuk kategori rendah.

Terdapat beberapa tingkatan yang mempengaruhi perilaku mahasiswa dalam mengambil sikap untuk mengkonsumsi *fast food* di antaranya yakni ;

a. Sikap Menerima

Pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh sikap menerima dalam hal ketertarikan dan mau mengkonsumsi *fast food* diukur dengan menggunakan angket non tes yang terdiri dari 9 butir pernyataan yang diberikan kepada 172 mahasiswa. Berdasarkan perhitungan deskriptif untuk data tersebut diperoleh hasil mean 21,13, median 21,0, modus 22,0, standar deviasi 3,4, skor minimum idealnya 13 dan skor maksimum idealnya 33. Untuk kategori pengaruh tingkatan sikap menerima pada mahasiswa dalam konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) disajikan pada tabel 12.

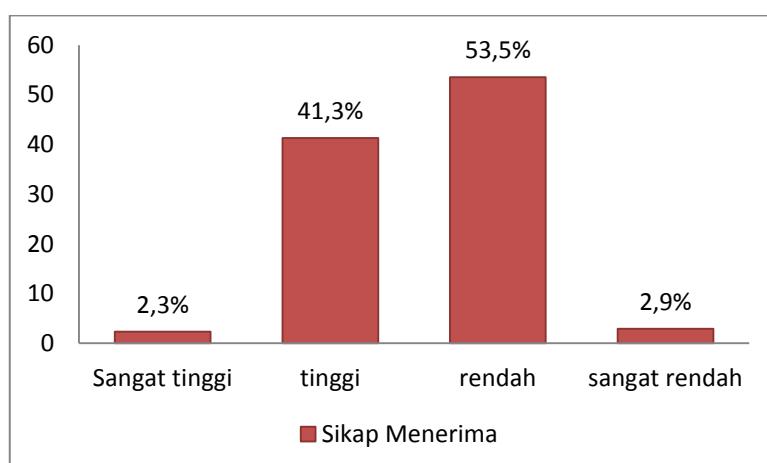
Tabel 12.Statistik Deskriptif Aspek Pengaruh Sikap Menerima pada Mahasiswa Terhadap Konsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*).

Descriptive Statistics					
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
VAR00001	172	13	33	21,13	3,413
Valid N (listwise)	172				

Tabel 13.Aspek Pengaruh Tingkat Sikap Menerima pada Mahasiswa Terhadap Konsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*).

No	Kriteria Penilaian	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	$X \geq 29,25$	Sangat tinggi	4	2,3%
2	$22,5 \leq X < 29,25$	Tinggi	71	41,3%
3	$15,75 \leq X < 22,5$	Rendah	92	53,5%
4	$X < 15,75$	Sangat Rendah	5	2,9%
Jumlah			172	100%

Selanjutnya aspek pengaruh tingkat sikap menerima pada mahasiswa terhadap konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang dikategorikan sangat tinggi sejumlah 4 orang (2,3%), kategori tinggi 71 orang (41,3%), kategori rendah 92 orang (53,5%) dan kategori sangat rendah 5 orang (2,9%) Berikut diagram batang aspek sikap siswa terhadap makanan cepat saji (*fast food*) gambar 6.



Gambar 6.Grafik tingkat Sikap Menerima pada Mahasiswa Terhadap Konsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*).

Berdasarkan analisis deskriptif diketahui skor minimum 9 dan skor maksimum 36 dan skor rata-rata sikap yang dimiliki mahasiswa sebesar 21,13. Data menunjukkan sejumlah 75 mahasiswa mendapatkan skor diatas rerata dan 97 mahasiswa mendapatkan skor di bawah rerata. Data ini menunjukkan bahwa sebaran nilai skor sikap mahasiswa dalam tingkatan sikap menerima pola perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang diperoleh berada di bawah rerata, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat sikap menerima mahasiswa terhadap konsumsi makanan cepat saji tergolong rendah. Dimana kategori sangat tinggi dan tinggi diperoleh berjumlah 43,6%, kategori rendah dan sangat rendah diperoleh berjumlah 56,4 %. Nilai kecenderungan dominan berada pada kategori rendah karena sebagian besar nilai lebih banyak berada di bawah rata-rata.

b. Sikap Merespon

Pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh sikap merespon dalam hal ketertarikan dan mau mengkonsumsi *fast food* diukur dengan menggunakan angket non tes yang terdiri dari 8 butir pernyataan yang diberikan kepada 172 mahasiswa. Berdasarkan perhitungan deskriptif untuk data tersebut diperoleh hasil mean 19,3, median 19, modus 19, standar deviasi 2,6, skor minimum idealnya 13 dan skor maksimum idealnya 27 . Untuk kategori pengaruh tingkatan sikap merespon pada mahasiswa dalam konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) disajikan pada tabel 14.

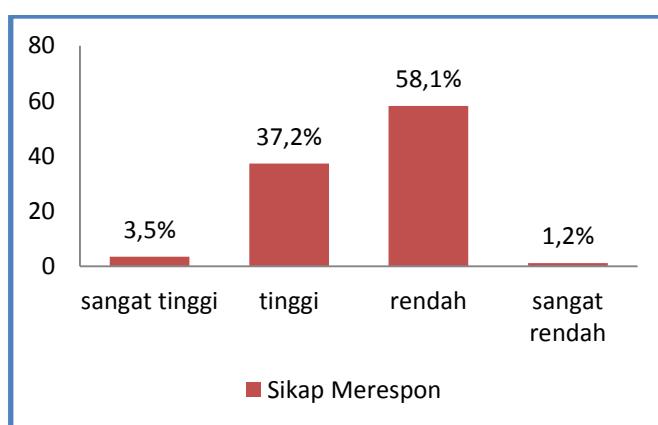
Tabel 14. Statistik Deskriptif Aspek Pengaruh Sikap Merespon Terhadap Konsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*)

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VAR00001	172	13	27	19,30	2,6
Valid N (listwise)	172				

Tabel 15. Aspek Pengaruh Tingkat Sikap Merespon pada Mahasiswa Terhadap Konsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*).

No	Kriteria Penilaian	Kategori	Frekuensi	Percentase
1	$X \geq 26$	Sangat tinggi	6	3,5%
2	$20 \leq X < 26$	Tinggi	64	37,2%
3	$14 \leq X < 20$	Rendah	100	58,1%
4	$X < 14$	Sangat Rendah	2	1,2%
Jumlah			172	100%

Selanjutnya tingkat pengaruh sikap merespon pada mahasiswa terhadap konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang dikategorikan sangat tinggi sejumlah 6 orang (3,5%), kategori tinggi 64 orang (37,2%), kategori rendah 100 orang (58,1%) dan kategori sangat rendah 2 orang (1,2%) Berikut diagram batang aspek sikap mahasiswa terhadap makanan cepat saji (*fast food*) gambar 7.



Gambar 7.Grafik Pengaruh Tingkat Sikap Merespon pada Mahasiswa Terhadap Konsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*).

Berdasarkan analisis deskriptif diketahui skor minimum 8 dan skor maksimum 32 dan skor rata-rata sikap yang dimiliki mahasiswa sebesar 19,30.

Data menunjukkan sejumlah 70 mahasiswa mendapatkan skor diatas rerata dan 102 mahasiswa mendapatkan skor di bawah rerata. Data ini menunjukkan bahwa sebaran nilai skor sikap mahasiswa dalam tingkatan sikap merespon pola perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang diperoleh berada di bawah rerata, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat sikap merespon mahasiswa terhadap konsumsi makanan cepat saji tergolong rendah. Dimana kategori sangat tinggi dan tinggi diperoleh berjumlah 40,7%, kategori rendah dan sangat rendah diperoleh berjumlah 59,3%. Nilai kecenderungan dominan berada pada kategori rendah karena sebagian besar nilai lebih banyak berada di bawah rata-rata.

c. Sikap Menghargai

Pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh sikap menghargai dalam hal ketertarikan dan mau mengkonsumsi *fast food* diukur dengan menggunakan angket non tes yang terdiri dari 6 butir pernyataan yang diberikan kepada 172 mahasiswa. Berdasarkan perhitungan deskriptif untuk data tersebut diperoleh hasil mean 13,25, median 13,0, modus 14,0, standar deviasi 3,032, skor minimum idealnya 6 dan skor maksimum idealnya 22.

Tabel 16. Statistik Deskriptif Aspek Pengaruh Sikap Menghargai pada Mahasiswa Terhadap Konsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*.)

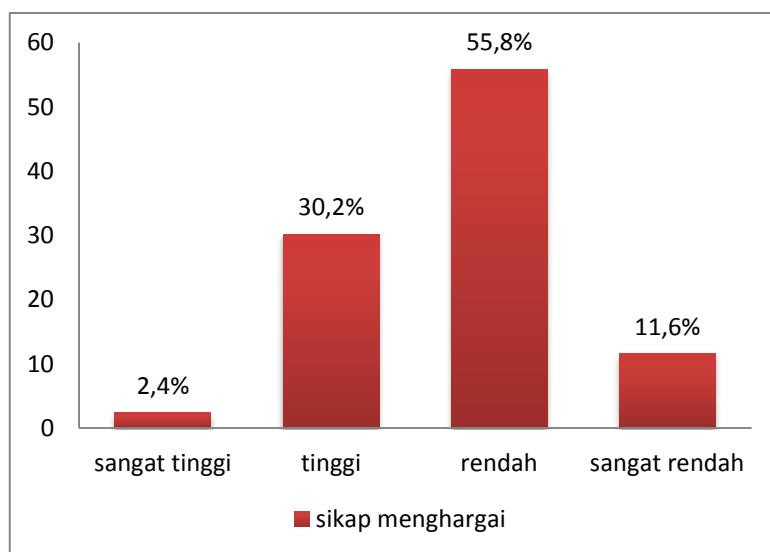
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VAR00001	172	6	22	13,25	3,032
Valid N (listwise)	172				

Tabel 17. Aspek Pengaruh Tingkat Sikap Menghargai pada Mahasiswa terhadap Konsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*).

No	Kriteria Penilaian	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	$X \geq 19,5$	Sangat tinggi	4	2,4%
2	$15 \leq X < 19,5$	Tinggi	52	30,2%
3	$10,5 \leq X < 15$	Rendah	96	55,8%
4	$X \leq 10,5$	Sangat Rendah	20	11,6%
Jumlah			172	100%

Selanjutnya tingkat pengaruh sikap menghargai pada mahasiswa terhadap konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang dikategorikan sangat tinggi sejumlah 4 orang (2,4%), kategori tinggi 52 orang (30,2%), kategori rendah 96 orang (55,8%) dan kategori sangat rendah 20 orang (11,6%) Berikut diagram batang aspek sikap siswa terhadap makanan cepat saji (*fast food*) gambar 8.



Gambar 8. Grafik Tingkat Pengaruh Sikap Menghargai pada Mahasiswa Terhadap Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*).

Berdasarkan analisis deskriptif diketahui skor minimum 6 dan skor maksimum 24 dan skor rata-rata sikap yang dimiliki mahasiswa sebesar 13,25. Data menunjukkan sejumlah 56 mahasiswa mendapatkan skor diatas rerata dan 116 mahasiswa mendapatkan skor di bawah rerata. Data ini menunjukkan bahwa

sebaran nilai skor sikap mahasiswa dalam tingkatan sikap menghargai pola perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang diperoleh berada di bawah rerata, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat sikap menghargai mahasiswa terhadap konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) tergolong rendah. Dimana kategori sangat tinggi dan tinggi diperoleh berjumlah 32,6%, kategori rendah dan sangat rendah diperoleh berjumlah 67,4 %. Nilai kecenderungan dominan berada pada kategori rendah karena sebagian besar nilai lebih banyak berada di bawah rata-rata.

d. Sikap Tanggung jawab

Pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh sikap bertanggungjawab dalam hal ketertarikandan mau mengkonsumsi *fast food*diukur dengan menggunakan angket non tes yang terdiri dari 7 butir pernyataan yang diberikan kepada 172 mahasiswa. Berdasarkan perhitungan deskriptif untuk data tersebut diperoleh hasil mean 17,03, median 17,0, modus 17.0, standar deviasi 2,6, skor minimum idealnya 7 dan skor maksimum idealnya 24.

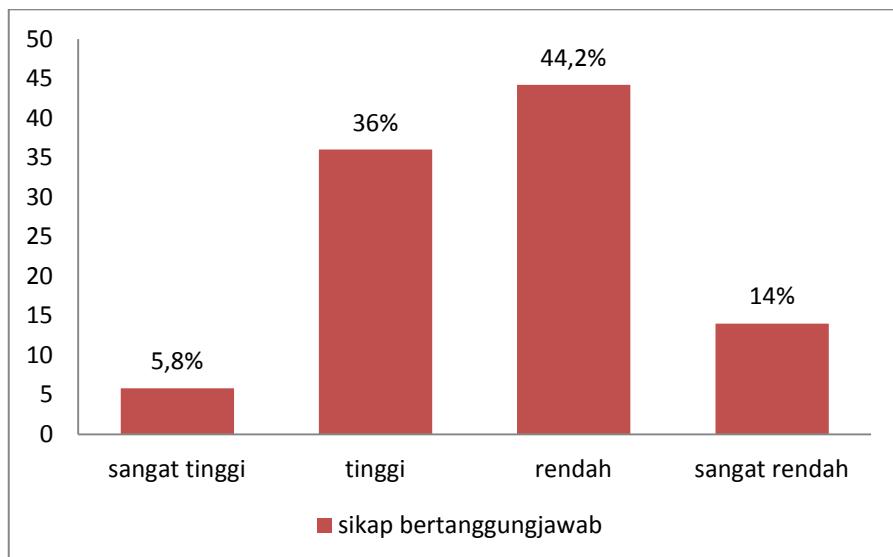
Tabel 18.Statistik Deskriptif Aspek Pengaruh Sikap Tanggungjawab Terhadap Konsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*)

Descriptive Statistics					
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
VAR00001	172	7	24	17,03	2,599
Valid N (listwise)	172				

Tabel 19. Distribusi Kategorisasi Aspek Sikap Tanggungjawab

No	Kriteria Penilaian	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	$X \geq 20,2$	Sangat tinggi	10	5,8%
2	$17,5 \leq X < 20,2$	Tinggi	62	36%
3	$14,8 \leq X < 17,5$	Rendah	76	44,2%
4	$X < 14,8$	Sangat Rendah	24	14%
Jumlah			172	100%

Selanjutnya tingkat pengaruh sikap tanggungjawab pada mahasiswa terhadap konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang dikategorikan sangat tinggi sejumlah 10 orang (5,8%), kategori tinggi 62 orang (36%), kategori rendah 76 orang (44,2%) dan kategori sangat rendah 24 orang (14%) Berikut diagram batang aspek sikap siswa terhadap makanan cepat saji (*fast food*) gambar 9.



Gambar 9.Grafik Batang Tingkat Pengaruh Sikap Bertanggungjawab pada Mahasiswa Terhadap Konsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*).

Berdasarkan analisis deskriptif diketahui skor minimum 7 dan skor maksimum 28 dan skor rata-rata sikap yang dimiliki mahasiswa sebesar 17,03. Data menunjukkan sejumlah 72 mahasiswa mendapatkan skor di atas rerata dan 100 mahasiswa mendapatkan skor di bawah rerata. Data ini menunjukkan bahwa sebaran nilai skor sikap mahasiswa dalam tingkatan sikap bertanggungjawab pola

perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang diperoleh berada di bawah rata-rata, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat sikap bertanggungjawab mahasiswa terhadap konsumsi makanan cepat saji tergolong rendah. Dimana kategori sangat tinggi dan tinggi diperoleh berjumlah 41,8%, kategori rendah dan sangat rendah diperoleh berjumlah 58,2%. Nilai kecenderungan dominan berada pada kategori rendah karena sebagian besar nilai lebih banyak berada di bawah rata-rata.

3) Tindakan Mahasiswa Boga UNY tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*).

Pada penelitian ini untuk mengetahui tindakan mahasiswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dilakukan pengumpulan data dengan menggunakan lembar *food frequency*. Berdasarkan hasil scoring dari jawaban responden maka tindakan responden mengenai konsumsi makanan cepat saji dikategorikan 3 yakni frekuensi konsumsi jarang, sering dan sangat sering. Hasil pengkategorian dapat dilihat pada tabel dibawah ini;

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Boga UNY

No	Frekuensi Konsumsi	Jumlah (Orang)	Percentase
1	Sangat sering	0	0 %
2	Sering	76	44,2 %
3	Jarang	96	55,8 %
JUMLAH		JUMLAH	172

Berdasarkan tabel 20 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki frekuensi konsumsi jarang dalam mengkonsumsi makanan cepat saji yaitu sebanyak 96 orang (55,8%), sedangkan sebagian responden yang sering

mengkonsumsi makanan cepat saji yaitu sebanyak 76 orang (44,2%) dan frekuensi konsumsi sangat sering yaitu sebanyak 0 orang (0%).

Tindakan responen dapat dilihat dari frekuensi konsumsi setiap jenis makanan cepat saji dalam satu bulan terakhir. Adapun tingkat frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa boga UNY pada tahun 2017 dapat dilihat pada Tabel 21 di bawah ini :

Tabel 21.Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Boga UNY

No	Jenis Makanan	Frekuensi konsumsi dalam 1 bulan terakhir						Jumlah	
		2-7 kali seminggu		3-4 kali sebulan		0-2 kali sebulan			
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Ayam goreng tepung/ Kentucky	46	26,7	61	35,5	65	37,8	172	100%
2	Hamburger	11	6,4	21	12,2	140	81,4	172	100%
3	Salad	35	20,3	50	29,1	87	50,6	172	100%
4	Soft drink	44	25,6	38	22,1	90	52,3	172	100%
5	Pizza	5	2,9	15	8,8	152	88,3	172	100%
6	Spaghetti	4	2,3	21	12,2	147	85,5	172	100%
7	Sosis	37	21,5	75	43,6	60	34,9	172	100%
8	Chicken Nugget	45	26,1	67	39,0	60	34,9	172	100%
9	French Fries	25	14,5	57	33,2	90	52,3	172	100%
10	Sandwich	12	7,0	30	17,4	130	75,6	172	100%
11	Onion Rings	11	6,4	22	12,8	139	80,8	172	100%
12	Donat	55	32,0	70	40,7	47	27,3	172	100%
13	Bakso goreng/Bakar	52	30,2	70	40,7	50	29,1	172	100%
14	Spring Rolls	37	21,5	68	39,5	67	39,0	172	100%
15	Mie Instant	90	52,3	40	23,3	42	24,4	172	100%
16	Ice Cream Cone	24	14,0	57	33,1	91	52,9	172	100%
17	Gorengan	120	69,8	37	21,5	15	8,7	172	100%

Bersadarkan tabel 21 dapat dilihat bahwa jenis makanan cepat saji yang paling jarang dikonsumsi mahasiswa boga UNY adalah *pizza* merupakan makanan yang paling jarang dikonsumsi setiap bulan dengan persentase 88,3 % yaitu sebanyak 152 orang dilanjutkan dengan konsumsi spaghetti sebanyak 147 orang (85,5%) selanjutnya konsumsi hamburger dengan persentase 81,4% yaitu

140 orang selanjutnya konsumsi *onion rings* sebanyak 80,8% yaitu 139 orang lalu selanjutnya *sandwich* sebanyak 75,6% yaitu 130 orang, *ice cream cone* sebanyak 52,9% yaitu 91 orang, dan terakhir konsumsi *soft drink* dan *french fries* sebanyak 52,3% yaitu 90 orang, sedangkan jenis makanan cepat saji yang sering dikonsumsi adalah gorengan dengan persentase 69,8% yaitu sebanyak 120 orang dan mie instant dengan persentase 52,3% yaitu sebanyak 90 orang.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Boga UNY tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pengetahuan pada kategori sangat tinggi sebanyak 39 orang (22,7%), pada kategori tinggi sebanyak 103 orang (59,9%), pada kategori rendah sebanyak 18 orang (10,4%) dan pada kategori sangat rendah sebanyak 12 orang (7%). Dari data di atas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) tergolong tinggi.

Berdasarkan teori Soekidjo Notoatmodjo (2003:30) yang mendasari penelitian ini, dimana pengetahuan adalah suatu kemampuan untuk memahami suatu objek dengan menggunakan alat-alat panca indera manusia yang diperoleh dari berbagai sumber diantaranya melalui membaca, pendidikan, penyuluhan, dan media massa. Menurut peneliti tingginya tingkat pengetahuan mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) diperoleh dari mata kuliah di bangku perkuliahan khususnya mata kuliah ilmu gizi dan makanan kesehatan, yang mana di dalamnya mempelajari tentang protein, lemak, mineral, vitamin dan

air, selain itu juga mempelajari tentang makanan apa saja yang baik dan membahayakan bagi tubuh manusia, hal ini tentunya menambah pengetahuan mahasiswa tentang asupan gizi yang dibutuhkan tubuh. Dengan ilmu gizi yang telah diperoleh dari mata kuliah tentang gizi, mahasiswa mendapatkan pengetahuan tentang makanan yang baik untuk dikonsumsi setiap hari. Adanya kompetensi keahlian yang ada di kampus juga dapat mempengaruhi pengetahuan mahasiswa. Kompetensi diartikan sebagai pengetahuan, ketrampilan dan kemampuan yang dikuasai oleh seseorang yang telah menjadi bagian dari dirinya sehingga ia dapat melakukan perilaku-perilaku kognitif (pengetahuan), afektif (sikap) dan psikomotorik (ketrampilan) dengan sebaik-baiknya.

Menurut Sediaoetama (2002:77), tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi.

Menurut Wina Sanjaya (2006: 68) dalam konteks pengembangan kurikulum, kompetensi adalah perpaduan dari pengetahuan, ketrampilan, nilai dan sikap yang direfleksikan dalam kebiasaan berfikir dan bertindak. Seseorang yang memiliki kompetensi tertentu bukan hanya mengetahui, tetapi juga dapat memahami dan menghayati bidang tersebut yang tercermin dalam pola perilaku sehari-hari. Kompetensi dapat diartikan sebagai kecakapan yang merupakan perpaduan dari pengetahuan, ketrampilan, nilai dan sikap yang direfleksikan dalam bertindak dan berfikir sehingga dapat melakukan perilaku-perilaku kognitif, afektif dan psikomotor dengan sebaik-baiknya.

Mahasiswa juga mendapatkan pengetahuan dari membaca buku ilmiah dan informasi dari media cetak, media elektronik, dan internet. Media cetak berbentuk koran dan media elektronik berbentuk televisi hingga kini masih diminati masyarakat luas. Hal ini dikarenakan adanya perkembangan teknologi informatika, menyebabkan setiap perusahaan koran telah mengintegrasikan koran dalam bentuk *online* (melalui internet) dan versi digital seperti PDF. Penyebaran koran yang cukup luas di berbagai wilayah propinsi dan tingkat kabupaten/kota menunjukkan semakin luas jangkauan berita yang disampaikan ke masyarakat, sehingga menyebabkan para mahasiswa tidak kesulitan dalam memperoleh informasi. Selain itu, adanya media massa dapat memperluas pengetahuan dan informasi yang diterima oleh mahasiswa sehingga ia mengetahui kejadian-kejadian yang teraktual dan penting untuk diketahui tentang makanan cepat saji (*fast food*) pada khususnya.

Media cetak memberikan manfaat bagi mahasiswa untuk menambah pengetahuan, karena media cetak dapat dibaca berkali-kali dengan menyimpannya, sehingga suatu saat diperlukan dapat dilihat dan dibaca kembali. Informasi yang disajikan dalam media cetak dianalisa lebih tajam, sehingga membuat pembaca benar-benar mengerti dan faham terhadap isi berita tersebut. Selain itu, analisa yang lebih mendalam dapat membuat orang berfikir lebih spesifik tentang isi tulisan yang ada dalam media cetak.

Media cetak juga memberikan informasi yang lebih jelas dan mampu menjelaskan hal-hal yang bersifat kompleks ataupun investigatif. Terkadang disertai gambar atau foto yang lebih memperjelas isi berita yang ditampilkan. Dan

ada kalanya bila berita tersebut bersifat *continue* maka ada sedikit pengulangan mengenai berita sebelumnya, sehingga pembaca benar-benar mengerti dan faham tentang isi dan alur berita tersebut. Jika dilihat dari harganya, media cetak mudah dapat oleh khalayak dengan harga yang cukup murah. Dengan biaya yang cukup murah masyarakat bisa mendapatkan informasi yang lebih banyak tentang makanan cepat saji (*fast food*) pada khususnya.

Pengetahuan mahasiswa yang tinggi juga diperoleh dari iklan di televisi. Iklan di televisi dikemas dengan kreatif sehingga menarik perhatian mahasiswa yang melihatnya. Iklan yang kreatif membuat mahasiswa memperhatikan iklan tersebut hingga detail dan rinci, sehingga pesan yang disampaikan kepada pemirsa dapat diterima dengan baik dan pengetahuan mahasiswa menjadi bertambah luas tentang makanan cepat saji (*fast food*) pada khususnya.

Dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwa rata-rata mahasiswa telah memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai konsumsi makanan cepat saji. Para mahasiswa mengetahui pengertian makanan cepat saji, jenis-jenis makanan cepat saji, apakah makanan cepat saji baik untuk kesehatan, dampak mengonsumsi makanan cepat saji secara terus-menerus, cara mengatasi dampak makanan cepat saji, contoh makanan yang menyebabkan obesitas, ciri-ciri makanan cepat saji yang mengandung bahan pengawet.

2. Sikap Mahasiswa Boga UNY tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sikap mahasiswa boga dalam mengkonsumsi *fast food* pada kategori sangat tinggi sebanyak 0 mahasiswa (0%), kategori tinggi sebanyak 77 mahasiswa (44,8%), kategori rendah sebanyak 92 mahasiswa (53,5%) dan kategori sangat rendah sebanyak 3 mahasiswa (1,7%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan aspek sikap berada pada kategori rendah sebanyak 92 mahasiswa (53,5%).

Berdasarkan teori Soekidjo Notoatmodjo (2003:32) yang mendasari penelitian ini, mengatakan bahwa seseorang yang memiliki sikap positif atau negatif berarti telah memiliki keyakinan tentang suatu hal yang memberikan kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan pendapat dan keyakinannya, atau bentuk dari respon suka tidaknya dengan objek yang dirasakannya.

Dari sikap yang ditunjukkan oleh mahasiswa terhadap pernyataan tentang konsumsi makanan cepat saji, dapat dilihat bahwa mahasiswa boga UNY memiliki sikap yang rendah. Pada pernyataan sikap menerima, Sebagian besar mahasiswa menyatakan kurang setuju atau tidak setuju bahwa *fast food* aman untuk dikonsumsi setiap hari, selain itu mahasiswa juga tidak setuju dengan pernyataan bahwa mereka akan tetap mengkonsumsi *fast food* meskipun gizi yang terkandung di dalamnya hanya sedikit. Hal ini tentunya yang mendasari sikap mereka bahwa mereka juga harus memperhatikan pola konsumsi makan mereka karena apabila mengkonsumsi *fast food* secara berlebihan akan menimbulkan

penyakit yang berbahaya bagi tubuh di antaranya tekanan darah tinggi, jantung koroner dan lain sebagainya (Mahdiyah Zulaikah dan Asih, 2004 : 62)

Pada pernyataan sikap merespon, Sebagian besar mahasiswa menyatakan kurang setuju atau tidak setuju bahwa mahasiswa lebih memilih kentang goreng (*French fries*) karena lebih cepat mengenyangkan. selain itu, mahasiswa juga tidak setuju dengan pernyataan mahasiswa berpikiran akan tetap mengkonsumsi *fast food* karena mereka sangat menyukainya. Hal ini tentunya juga menjadi pertimbangan bagi mahasiswa untuk tidak mengkonsumsi *fast food* karena mereka mengetahui akan bahayanya, mereka tidak setuju dengan tidak memilih mengkonsumsi *french fries* karena pada *french fries* mengandung banyak lemak dan kolesterol tinggi selain itu juga mengandung vetsin dan garam yang tinggi sehingga apabila mengkonsumsinya secara berkala menyebabkan hipertensi (Anonim dalam Kompas, 2003:4)

Pada sikap menghargai, sebagian besar mahasiswa menyatakan kurang setuju atau tidak setuju pada pernyataan bahwa mereka merekomendasikan pada keluarga untuk mengkonsumsi *fast food* karena peneliti berasumsi bahwa dengan kompetensi yang mereka dapatkan di bangku perkuliahan dapat mereka aplikasikan dikehidupan sehari hari dengan tidak memilih *fast food* sebagai makanan sehari – hari, karena *fast food* tergolong makanan yang tidak sehat selain itu mereka pun juga dapat lebih berhemat dengan mereka beranggapan bahwa memasak sendiri tentu lebih baik dan lebih sehat daripada mereka memakan makanan *fast food* di luar rumah misalnya di mall, café dan lainnya. Selain itu, mereka juga tidak setuju dengan pernyataan bahwa mereka sering

mengkonsumsi *fast food* di antaranya *fried chicken, spaghetti* yang memiliki cita rasa yang dominan enak karena meskipun sebagian besar *fast food* memiliki cita rasa yang enak tetapi akan membahayakan tubuh apabila mengkonsumsi makanan ini secara terus menerus, karena *fast food* memiliki cirri gizi tidak seimbang dan kebanyakan mengandung kalori yang tinggi tetapi sangat rendah serat serta *fast food* juga tinggi kandungan lemak (termasuk kolesterol), gula dan garam (Hermina,2007:32).

Pada sikap bertanggung jawab, sebagian besar mahasiswa menyatakan kurang setuju atau tidak setuju pada pernyataan bahwa mereka tidak bisa berhenti untuk mengkonsumsi makanan cepat saji meskipun keluarga melarangnya dan juga mereka tidak setuju dengan pernyataan mereka tidak peduli dengan dampak negatif apabila mengkonsumsi *fast food*. Pernyataan mereka yang tidak setuju lainnya adalah makanan cepat saji memiliki kandungan gizi yang lengkap serta bermanfaat bagi tubuh. Hal yang menjadi alasan mereka tidak setuju adalah mereka tentu sangat peduli dengan kesehatan tubuh mereka, maka dari itu mereka akan berhenti mengkonsumsi *fast food* meskipun ada kelebihan dari *fast food* akan tetapi jika ditelisik secara kasat mata bahkan lebih mendalam pun tentu lebih banyak mudharat/ dampak negatifnya selain itu juga mereka berhenti mengkonsumsi *fast food* karena mendengarkan nasehat dari keluarganya yang melarangnya untuk mengkonsumsi *fast food* karena khawatir khususnya dampak negatif dari *fast food* ini apabila sering mengkonsumsinya. Apabila tidak dapat berhenti mengkonsumsi *fast food*, setidaknya berusaha untuk menguranginya dan dapat pula dikombinasikan dengan makanan berserat. Selain *fast food* minim

kandungan gizi, makanan ini juga rendah serat dan mengandung garam serta gula yang tidak sedikit sehingga akan menyebabkan usus terluka. Selain itu mahasiswa juga tidak setuju dengan ditandai pernyataan bahwa *fast food* yang notabene memicu penyakit hipertensi hanya opini orang agar tidak mengkonsumsinya namun demikian adalah sebuah fakta bukan sekedar opini. Karena *fast food* mengandung natrium diantaranya yakni garam MSG dan vetsin, sehingga apabila sering mengkonsumsi *fast food* itu berarti sama saja sering mengkonsumsi natrium yang apabila mengkonsumsinya berlebihan dapat menimbulkan keracunan dan jika keadaan akut akan menyebabkan edema dan hipertensi (Siswono, 2002:71), jadi sudah tepat penilaian sikap mahasiswa dengan pernyataan di atas yakni mereka tidak setuju jika pernyataan tersebut opini melainkan adalah fakta.

Terdapat beberapa tingkatan yang mempengaruhi sikap seseorang termasuk mahasiswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) diantaranya adalah sikap menerima (*receiving*), menanggapi (*responding*), menghargai (*valuing*) dan sikap bertanggung jawab (*responsible*) Soekidjo Notoatmojo (2007:143). Pada penelitian ini semua tingkatan tersebut berada pada kategori rendah. Kesimpulan yang dapat diambil dari data yang telah dijelaskan, keseluruhan dari tingkatan sikap saling mempengaruhi terhadap sikap mahasiswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

3. Tindakan Mahasiswa Boga UNY tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*)

Tindakan mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang berada pada kategori sangat sering sebanyak 0 orang (0%), tindakan siswa pada kategori sering sebanyak 76 orang (44,2%), dan tindakan mahasiswa yang termasuk pada kategori jarang sebanyak 96 orang (55,8%).

Rendahnya sikap dan tindakan mahasiswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) ditunjukkan dari konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) selama 1 bulan terakhir. Makanan cepat saji yang paling jarang dikonsumsi selama 1 bulan terakhir *pizza, hamburger, soft drink, spaghetti, onion rings, ice cream cone* dansalad, sedangkan yang sering dikonsumsi mahasiswa adalah sosis, *chicken nugget*, donat, bakso goreng/bakar, *spring rolls* dan mie instant.

Berdasarkan teori Soekidjo Notoatmodjo (2003:34) yang mendasari penelitian ini, mengatakan bahwa apabila seseorang memiliki pengetahuan yang baik diharapkan akan mempengaruhi sikap dan tindakan yang baik pula. Tetapi pada penelitian ini mengenai makanan cepat saji (*fast food*) dimana teori tersebut menjadi kebalikannya yaitu bila seseorang memiliki pengetahuan yang baik maka diiringi dengan sikap dan tindakan yang rendah.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang konsumsi makanan cepat saji, dan diiringi sikap dan tindakan para mahasiswa rendah. Hal ini berarti bahwa mahasiswa memiliki pengetahuan yang tinggi tentang bahaya mengkonsumsi makanan cepat saji, dan mahasiswa memiliki sikap dan tindakan yang kurang

berminat terhadap makanan cepat saji karena mengetahui bahaya jika terlalu sering menngkonsumsi makanan cepat saji.Maka dari itu penelitian kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada mahasiswa boga UNY relevan dengan teori yang telah ada.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang “Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Boga UNY tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*)” maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada kategori sangat tinggi sebanyak 39 orang (22,7%), pada kategori tinggi sebanyak 103 orang (59,9%), pada kategori rendah sebanyak 18 orang (10,4%) dan kategori sangat rendah sebanyak 12 orang (7%).
2. Sikap mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 0 orang (0%), kategori tinggi sebanyak 77 orang (44,8%), kategori rendah sebanyak 92 orang (53,5%) dan kategori sangat rendah sebanyak 3 orang (1,7%).
3. Tindakan mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang berada pada kategori sangat sering sebanyak 0 orang (0%), tindakan mahasiswa pada kategori sering sebanyak 76 orang (44,2%), dan tindakan mahasiswa yang termasuk pada kategori jarang sebanyak 96 orang (55,8%)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

- a. Mahasiswa hendaknya mengurangi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) karena kandungan gizi yang terdapat dalam makanan tersebut sangat sedikit. Dengan pengetahuan yang dimiliki seharusnya bisa lebih bijak dalam menentukan menu makanan yang akan dikonsumsi.
- b. Apabila sudah menjadi kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) sebaiknya menggunakan teknik *food combaning*, yaitu mengkombinasikan makanan cepat saji (*fast food*) tersebut dengan makanan lainnya yang dapat menambah nilai gizi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan agar menggunakan metode lain dalam meneliti perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), misalnya melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswa, sehingga informasi yang diperoleh dapat dikembangkan dan lebih bervariasi daripada angket yang jawabannya telah tersedia.

C. Keterbatasan Penelitian.

1. Penelitian ini hanya mengambil sampel mahasiswa boga UNY semester 2-6, akan lebih baik jika sampel yang diambil meliputi seluruh mahasiswa boga UNY Yogyakarta, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan dalam lingkup yang lebih luas.

2. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner, sehingga sangat mungkin datanya bersifat subjektif, akan lebih baik bila ditambahkan metode wawancara sehingga hasil penelitian yang diperoleh lebih lengkap.
3. Penelitian ini hanya meneliti perilaku konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang terdiri dari: pengetahuan, sikap, dan tindakan. Masih terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang, seperti: tingkat emosional, tingkat kecerdasan, lingkungan fisik, sosial dan kultur budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim.(2017). *Fast food Makanan Cepat saji.* Diakses dari <http://venizelia.blogspot.co.id/2013/11/fast-food-makanan-cepat-saji.html>.di akses pada tanggal 7 maret 2017, pukul 07:30 WIB.
- Asih & Pratiwi.(2010). *Perilaku Prososial Ditinjau dari Empati dan Kematangan Emosi.* Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Danang Sunyoto.(2013). *Perilaku Konsumen (Panduan Riset Sederhana untuk Mengenali Konsumen).*CAPS (Center of Academic Publishing Service).Yogyakarta.
- Dewi Laelatul Badriah. (2011). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi.*Refika Aditama
- E. Mulyasa. (2002). *Kurikulum Berbasis Kompetensi.* Konsep, Karakteristik dan Implementasi. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Eko Sujatmiko. (2014). *Kamus IPS.* Surakarta: Aksara Sinergi Media Cetakan.
- Heryanti, E. (2009).Kebiasaan Makanan Cepat Saji (Fast food Modern) di Asrama UI Depok.*Skripsi FKM UI.*
- Janah, I.C. (2016). Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada siswa kelas VIII SMP NEGERI 1 YOGYAKARTA.*SkripsiPTBB FT UNY.*Yogyakarta.
- Juliansyah. (2011). *Metodologi Penelitian,* Jakarta: Prenada Media Group.
- Karnaini, H. (2005). Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Modern (fast food), pola aktivitas fisik, dan faktor lainnya dengan status gizi pada remaja SMA Cakra Buana Depok. *Skripsi.* FKM UI. Depok.
- Khomsan, Ali. (2002). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan.*Jakarta: PTRajaGrafindo Persada.
- Khomsiyah K.D. (1998). Pola Konsumsi Fast food Dan Status Gizi Remaja Pengunjung Beberapa Restoran Fast food di Semarang. *Skripsi FKM UNDIP Semarang.*
- Khumaidi. (2004). *Status Gizi Remaja Usia Aktif.* Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lubis, Z. 2009. *Hidup Sehat dengan Makanan Karya Serat.* Penerbit IPB Press. Bogor.

- Martadillah.(2008). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji Modern (Fast Food), Aktivitas Fisik, dan Faktor Lainnya dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja SMA Islam PB.Soedirman di Jakarta Timur Tahun 2008.*Jurnal Penelitian*. Hlm. 1-2.
- Marwanti.(2001). *Pengetahuan Masakan Indonesia*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.
- Muliany, R. (2005). *Daftar Kandungan Zat Gizi, Serat Dan Indeks Glikemik Dalam Penukar Berbagai Hidangan Indonesia Dan Makanan Siap Santap Barat*. Undergraduate thesis. Program Studi Ilmu Gizi UNDIP.
- Mulyatiningsih, Endang. (2012). *Riset Terapan Bidang Pendidikan dan Teknik*.Yogyakarta : UNYPress.
- Nasution S. (2012). *Metode Research*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003), *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2007). *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Prinsip – prinsip Dasar*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Republika.(2004). *Tingginya Konsumsi Makanan Cepat Saji*. www.republika.com.diakses pada tanggal 5 januari 2017, pukul 05.20 WIB.
- Rizka Amalia Nurhilal.(2014) *Laporan Ilmiah Fast Food*. Diakses dari <http://rrizkaamalianurhilal.blogspot.co.id/2014/01/laporan-ilmiah-fast-food.html>.pada tanggal 19 maret 2017, pukul 17.37 WIB.
- Sanjaya, Wina (2006). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Perenda Media Grup.
- Sari, Ren. W, dkk (2008). *Bahaya Makanan Cepat Saji dan Gaya Hidup Sehat*.Yogyakarta :02 Panembahan. diakses pada 1 Maret 2017 pukul 6.50 WIB.
- Siswono.(2002)*Fast food harus dikonsumsi terencana*.Diakses dari <http://fullnews.cgi.htm>. Pada tanggal 16 maret 2017, pukul 09.15 WIB
- Sugiyono.(2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono.(2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Suhardjo.(2006). *Perencanaan Pangan Dan Gizi*.Jakarta: Bumi Aksara
- Suharsimi Arikunto. (2000). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Suharsimi Arikunto. (2000). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bina Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Metodologi penelitian pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto dan Cepi Safrudin Abdul Jabar. (2009). *Evaluasi Program pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sulistijani. D. A. (2002). *Sehat dengan Menu Berserat*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Sulistyarini, Wahyu Ratna. (2006). *Kuesioner untuk skala likert dan observasi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sunardi.(2010). *Konsep Dasar Modifikasi Perilaku*. PLB FIP Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Bandung.
- Sunita Almatsier. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sunita Almatsier. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Supriasa, I.D.N. (2001). *Penilaian status gizi*. Buku kEdokteran EGC. Jakarta
- Tarigan, Elsa Frida. (2012) Pengetahuan, Sikap dan Tindakan mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Skripsi USU.
- Wawan & Dewi.(2011). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi Instrumen



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS TEKNIK
PENDIDIKAN TEKNIK BOGA DAN BUSANA
Alamat : Kampus Karang Malang, Yogyakarta, 55281

SURAT PERMOHONAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TAS
Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,
Bapak/Ibu Dr.Badriningsih Lastariwati,M.Kes
Dosen Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana
Di Fakultas Teknik UNY

Sehubungan dengan rencana pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi (TAS), dengan ini
saya :

Nama : Arum Widayastuti
NIM : 13511241024
Program Studi : Pendidikan Teknik Boga
Judul TAS : Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Boga
Universitas Negeri Yogyakarta tentang konsumsi
makanan cepat saji (*fast food*)

dengan hormat mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan validasi terhadap Instrumen
penelitian TAS yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya
lampirkan (1) Proposal TAS, (2) Kisi-kisi instrumen penelitian TAS, (3) draf instrumen
penelitian TAS.

Demikian Permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan
terimakasih.

Yogyakarta, Februari 2017
Permohonan

Arum Widayastuti
NIM. 13511241024

Mengetahui,

Kaprodi,

Dr. Mutjara Nugraheni
NIP. 19770131 200212 2 001

Pembimbing TAS

Dr. Mutjara Nugraheni
NIP. 19770131 200212 2 001



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS TEKNIK
PENDIDIKAN TEKNIK BOGA DAN BUSANA
Alamat : Kampus Karang Malang, Yogyakarta, 55281

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Badraningsih Lastariwati,M.Kes

NIP : 19600625 198601 2 001

Jurusan : Pendidikan Teknik Boga dan Busana

Menyatakan bahwa instrument penelitian TAS atas nama mahasiswa

Nama : Arum Widayastuti

NIM : 13511241024

Program Studi : Pendidikan Teknik Boga

Judul TAS : Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Boga UNY
tentang konsumsi makanan cepat saji.

Setelah dilakukan atas instrument penelitian TAS tersebut dapat dinyatakan :

- Layak digunakan untuk penelitian
- Layak digunakan dengan perbaikan
- Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan dengan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Februari 2017

Validator,

Dr. Badraningsih Lastariwati,M.Kes

NIP. 19600625 198601 2 001

HASIL VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Arum Widyastuti
NIM : 13511241024
Program Studi : Pendidikan Teknik Boga
Judul TAS : Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Boga
Universitas Negeri Yogyakarta Tentang Konsumsi
Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

No	Saran/Tanggapan
	Tidak boleh menggunakan kata hubung yang signifikan membuat beda persepsi dengan responden.
	Komentar Umum/lain-lain

Yogyakarta, Februari 2017

Validator,



Dr. Badraningsih Lastariwati,M.Kes

NIP. 19600625 198601 2 001

Lampiran 2. Instrumen Penelitian.

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Kepada :

Mahasiswa Boga semester 2-6 tercinta

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Dengan ini saya:

Nama : Arum Widayastuti

Pekerjaan : Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta

Dalam rangka menyusun Tugas Akhir Skripsi, sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Teknik di Universitas Negeri Yogyakarta, penulis bermaksud mengadakan penelitian mengenai "Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Boga Universitas Negeri Yogyakarta Tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)", saya memohon kesediaan Mahasiswa Boga UNY khususnya semester 2-6 untuk menjadi responden penelitian ini dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan. Besar harapan penulis, Anda bersedia menjadi responden uji coba penelitian ini dengan ikhlas dan jujur. Jawaban yang diberikan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan saja, tanpa ada maksud lain.

Demikian atas kesediaan Anda menjadi responden penelitian ini, penulis mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh.

Yogyakarta, April 2017

Penulis

Arum Widayastuti

**LEMBAR TES PENGETAHUAN MAHASISWA TERHADAP
MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*)**

Identitas Responden

Nama	:
NIM	:
Kelas	:
Hari/Tanggal	:

Saudara cukup memberi tanda check (✓) pada alternatif jawaban yang tersedia dengan ketentuan sebagai berikut :

Benar

Salah

Atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Makanan cepat saji (<i>fast food</i>) adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap.		
2	Makanan Cepat saji (<i>fast food</i>) adalah makanan yang berasal dari luar negeri yang menyehatkan.		
3	Makanan cepat saji (<i>fast food</i>) adalah makanan yang mengandung lemak jenuh.		
4	Jenis-jenis <i>fast food</i> diantaranya adalah <i>rainbow cake, chicken maryland, chicken hawaian, scott egg</i> .		
5	<i>Pizza</i> termasuk makanan cepat saji yang proses produksinya menggunakan teknik olah <i>baking</i> .		
6	Sosis dan nugget termasuk <i>fast food</i> dengan metode pengawetan pembekuan (<i>freeze</i>).		
7	Pola menu 4 sehat 5 sempurna sedikit demi sedikit telah tergeser dengan pola konsumsi makanan cepat saji (<i>fast food</i>).		
8	Makanan cepat saji (<i>fast Food</i>) adalah jenis makanan yang paling menyehatkan bagi tubuh.		
9	Makanan cepat saji adalah makanan yang diawetkan agar membantu proses memasak lebih cepat.		
10	Kandungan di dalam <i>Burger</i> salah satunya adalah karbohidrat yang berfungsi sebagai zat pendorong metabolisme bagi tubuh.		
11	Pada <i>hamburger</i> mengandung lemak, protein, dan karbohidrat.		
12	Makanan cepat saji (<i>fast food</i>) memiliki berbagai variasi menu pilihan yang berkualitas namun membahayakan bagi kesehatan.		
13	<i>Fast Food</i> dikenal hygienis, berkarbohidrat tinggi, berprotein tinggi dan berserat tinggi.		
14	Makanan cepat saji (<i>fast food</i>) mengandung banyak garam sehingga apabila sering mengkonsumsi mengakibatkan hipertensi.		
15	Kanker kulit, kudis dan rabun senja termasuk dampak negatif apabila sering mengkonsumsi <i>fast food</i> .		

No	Pernyataan	Benar	Salah
16	Mengkonsumsi Fast food berlebihan menyebabkan seseorang berkolesterol tinggi.		
17	Obesitas (Kelebihan berat badan) adalah satu-satunya kelainan yang terjadi pada remaja yang sering mengkonsumsi <i>fast food</i> .		
18	Vetsin adalah jenis zat penyedap yang sering terdapat pada makanan cepat saji yang mudah diserap tubuh.		
19	Mie Instant merupakan salah satu <i>fast food</i> yang paling baik untuk dijadikan menu sarapan setiap harinya.		
20	Bahan pengawet pada makanan cepat saji bermacam – macam dan tidak sedikit yang membahayakan bagi tubuh.		
21	Mengkonsumsi fast food dianjurkan minimal 2x dalam seminggu		
22	Mengkonsumsi <i>fast food</i> terus menerus sama halnya menyimpan penyakit dalam tubuh.		
23	Dalam memenuhi kebutuhan gizi dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan berserat disamping mengkonsumsi <i>fast food</i> .		

ANGKET PENELITIAN

Petunjuk Pengisian Angket :

1. Tulislah Identitas terlebih dahulu pada kolom yang telah disediakan
 2. Jawablah pertanyaan dengan memilih salah satu dari 4 alternatif jawaban
 3. Jawablah dengan memberikan tanda silang (x) atau centang (✓) pada kolom yang telah disediakan.
-

Umur : _____

Jenis kelamin : _____

Semester : _____

SIKAP MAHASISWA TERHADAP MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*)

Keterangan :

Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS) dan Tidak Setuju (TS)

Catatan:

Makanan cepat saji (*Fast Food*) adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap santap. Pada penelitian ini berfokus pada *fast food* seperti *fried chicken*, *osisis*, *hamburger*, *spring rolls*, *chicken nugget*, *French Fries*, Bakso Goreng/Bakar, Mie Instant, Gorengan dan lain-lain.

No	Pernyataan				
		SS	S	KS	TS
Sikap					
1	Saya memilih sendiri makanan <i>fast food</i> tanpa pengaruh dari orang lain.				
2	Saya tertarik pada setiap informasi tentang makanan cepat saji (<i>fast food</i>)				
3	<i>Fast food</i> dikemas secara menarik				
4	Semua hidangan <i>Fast Food</i> terlihat hygienis.				
5	Cita rasa dari <i>Fast food</i> membuat saya ingin terus mengkonsumsinya.				
6	<i>Fast food</i> aman untuk saya konsumsi setiap hari				
7	Saya tetap mengkonsumsi <i>fast food</i> meskipun gizi yang terkandung di dalamnya hanya sedikit				
8	Saya tetap mengkonsumsi <i>fast food</i> meskipun kesehatan saya sudah mulai terganggu akibat sering mengkonsumsinya.				
9	Saya lebih memilih makanan cepat saji (<i>fast food</i>) karena mengikuti trend yang ada				

No	Sikap	SS	S	KS	TS
10	<i>Fast food</i> banyak mengandung bahan tambahan makanan dimana apabila dikonsumsi terus-menerus akan membahayakan kesehatan.				
11	Pada makanan <i>fast food</i> seperti <i>fried chicken</i> hanya terdapat sedikit kandungan serat pangan sehingga menyebabkan usus terluka				
12	Saya tidak tertarik mengkonsumsi makanan cepat saji meskipun pengolahannya cepat.				
13	Saya lebih memilih <i>French fries</i> karena cepat mengenyangkan.				
14	Saya membeli makanan cepat saji (<i>fast food</i>) karena mudah dijumpai di jalan.				
15	Saya berpikiran tetap akan mengkonsumsi <i>fast food</i> karena saya sangat menyukainya.				
16	Saya menyukai <i>fast food</i> karena penyajiannya yang cepat.				
17	Saya menyukai <i>fast food</i> karena harganya terjangkau.				
18	Makanan cepat saji terlihat aman untuk dikonsumsi.				
19	Saya merekomendasikan pada keluarga untuk mengkonsumsi <i>fast food</i>				
20	Saya sering mengkonsumsi <i>fried chicken</i> , <i>spaghetti</i> yang memiliki cita rasa dominan enak				
21	Saya bisa memilih menu <i>fast food</i> yang saya sukai di <i>mall</i>				
22	Saya pergi ke tempat makanan cepat saji (<i>fast food</i>) karena tempatnya yang nyaman				
23	Saya pergi ke tempat makanan cepat saji (<i>fast food</i>) karena produknya sangat berkualitas.				
24	Saya tidak bisa berhenti untuk memakan <i>fried chicken</i> meskipun keluarga melarangnya				
25	Saya tidak peduli dengan dampak negatif apabila saya mengkonsumsi <i>fast food</i> .				
26	<i>Fast food</i> yang notabene memicu penyakit Jantung Koroner adalah fakta agar kita tidak sering mengkonsumsinya.				
27	<i>Fast food</i> yang notabene memicu penyakit Hipertensi hanya opini orang agar kita tidak mengkonsumsinya.				
28	Terlalu sering mengkonsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan obesitas (gizi lebih)				
29	Makanan cepat saji memiliki kandungan gizi yang lengkap serta bermanfaat bagi tubuh saya				
30	Setelah mengetahui dampak dari mengkonsumsi <i>fast food</i> saya akan berusaha mengurangi untuk mengkonsumsi makanan cepat saji				

TINDAKAN
FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD*

Berilah tanda ceklist (✓) pada jawaban yang anda pilih.

No	Nama Makanan	Berapa kali anda mengkonsumsi jenis makanan fast food dalam satu bulan terakhir?		
		2-7x/minggu	3-4 x/bulan	0 -2x/bln
1	Ayam goreng tepung/ KFC			
2	<i>Hamburger</i>			
3	Salad (<i>Fruit/Vegetable</i>)			
4	<i>Soft Drink</i>			
5	<i>Pizza</i>			
6	<i>Spaghetti</i>			
7	Sosis			
8	<i>Chicken Nugget</i>			
9	(<i>French Fries</i>) Kentang goreng			
10	<i>Sandwich</i>			
11	<i>Onion Rings</i>			
12	Donat			
13	Bakso goreng/Bakar			
14	<i>Spring Rolls</i> (<i>Lumpia</i>)			
15	Mie Instant			
16	<i>Ice Cream Cone</i>			
17	Gorengan			

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS TEKNIK

Alamat: Karangmalang, Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 566168 pos: 278, 289, 292, (0274) 586734, Fax. (0274) 586734:
Website : <http://ft.uny.ac.id>, email: ft@uny.ac.id, teknik@uny.ac.id



Certificate No. CSC 00532

No : 325/H34/PL/2017

1 Maret 2017

Lamp :

Hal : Ijin Penelitian

Yth.

1. Ka. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Sleman
2. Ketua Jurusan Pendidikan Tata Boga Busana FT UNY

Dalam rangka pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi kami mohon dengan hormat bantuan Saudara memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian dengan judul Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Boga Universitas Negeri Yogyakarta Tentang Konsumsi Makaroni Cepat Saji (Fast Food), bagi Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta tersebut di bawah ini:

No	Nama	No. Mhs.	Program Studi	Lokasi
1.	Arum Widayastuti	13511241024	Pend. Teknik Boga	Pendidikan Tata Boga Busana FT UNY

Dosen Pembimbing/Dosen Pengampu

Nama : Dr. Mutiara Nugraheni, M.Si.
NIP : 19770121 200212 2 001

Adapun pelaksanaan penelitian dilakukan mulai Bulan Maret 2017 s.d. Selesai
Demikian permohonan ini, atas bantuan dan kerjasama yang baik selama ini, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan :
Ketua Jurusan

Lampiran 4. Surat Izin Badan Kesatuan Bangsa dan Politik DIY



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 14 Maret 2017

Kepada Yth. :

Nomor : 074/2575/Kesbangpol/2017
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Rector Universitas Negeri Yogyakarta
di Yogyakarta

Memperhatikan surat :

Dari : Wakil Dekan I Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : 325/H34/PL/2017
Tanggal : 1 Maret 2017
Perihal : Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal :"PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN MAHASISWA BOGA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TENTANG KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD)" kepada:

Nama : ARUM WIDYASTUTI
NIM : 13511241024
No.HP/Identitas : 08562959755/1608076009950001
Prodi/Jurusan : Pendidikan Teknik Boga/PTBB
Fakultas : Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : Universitas Negeri Yogyakarta
Waktu Penelitian : 14 Maret 2017 s.d 30 Mei 2017

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Wakil Dekan I Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.

Lampiran 5. Kartu Bimbingan Skripsi



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS TEKNIK – JURUSAN PTBB
Alamat: Kampus Karangmalang, Telp. 586168 psw 278

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nama : ARIUM WIDYASTUTI
Nomor Mahasiswa : 13511241024
Prog. Studi/Jur/Fak. : PENDIDIKAN TEKNIK BOGA / PTBB / TEKNIK
Masa Bimbingan : Ke. (Februari) s/d ... (Juni)
Pembimbing : Dr. Mutiara Nugraheni

Judul Skripsi/ Tugas Akhir : Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa
Boga Universitas Negeri Yogyakarta tentang Konsumsi
Makanan Gepuk Sajek (past food)

Yogyakarta, MINTA 2017
Pembimbing.

(..... Dr. Mutiara Nugraheni, M.Si.,)
NIP. 19770312 200212 2001



Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf
1) 22 Februari 2017	- Revisi bab II terkait Kajian teori dengan mendalam definisi dari fast food. - Revisi bab III penghitungan jumlah sampel dan metode penelitian.	✓
2) 1 Maret 2017	Validasi instrumen dan perbaikan instrumen	✓
3) 13 Maret 2017	perbaikan instrumen penelitian.	✓
4) 13 April 2017	Bimbingan Hasil uji validitas & Reliabilitas instrumen penelitian.	✓
5) 26 April 2017	perbaikan Hasil uji validitas & Reliabilitas instrumen penelitian	✓
6) 8 Juni 2017	Bimbingan bab IV, hasil penelitian dan hasil pembahasan.	✓
7) 15 Juni 2017	Revisi bab IV, pembahasan penelitian.	✓
8) 16 Juni 2017	Revisi bab IV, pembahasan penelitian.	✓
9) 19 Juni 2017	ACC Skripsi.	✓

Lampiran 6. Hasil Uji Instrumen Penelitian

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS VARIABEL (PENGETAHUAN)

Reliability

Case Processing Summary

	N	%
Valid Cases	30	100,0
Excluded ^a	0	,0
Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,857	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P_1	20,1333	16,120	,477	,852
P_2	20,2333	15,220	,561	,847
P_3	20,3000	15,321	,429	,851
P_4	20,5333	14,947	,424	,852
P_5	20,3667	15,344	,371	,854
P_6	20,2000	15,752	,416	,851
P_7	20,1333	17,016	,131	,862
P_8	20,2333	15,426	,481	,849
P_9	20,1333	16,120	,477	,852
P_10	20,2667	15,582	,376	,853
P_11	20,3333	15,126	,460	,850
P_12	20,1333	16,120	,477	,852
P_13	20,1333	16,120	,477	,852
P_14	20,1333	16,464	,239	,856
P_15	20,2333	15,564	,428	,851
P_16	20,3333	15,264	,417	,852
P_17	20,2667	15,513	,400	,852
P_18	20,2333	15,633	,402	,852
P_19	20,6000	14,869	,440	,852
P_20	20,4333	15,082	,414	,852
P_21	20,3667	15,137	,432	,851
P_22	20,2333	14,806	,724	,841
P_23	20,1333	16,120	,477	,852
P_24	20,1333	16,120	,477	,852
P_25	20,1667	15,799	,490	,850

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS VARIABEL (SIKAP)

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,899	35

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S_1	79,1000	166,507	,490	,896
S_2	79,6333	164,792	,506	,895
S_3	78,9667	165,826	,424	,896
S_4	79,2667	166,616	,427	,896
S_5	79,4000	165,559	,462	,896
S_6	80,5333	164,257	,468	,896
S_7	79,7667	165,978	,469	,896
S_8	80,1333	164,464	,435	,896
S_9	79,9667	164,585	,396	,897
S_10	78,8333	160,557	,462	,896
S_11	80,5000	171,776	,172	,900
S_12	79,2000	163,338	,470	,896
S_13	79,6667	165,471	,398	,897
S_14	79,6000	181,076	,307	,907
S_15	80,0000	166,276	,520	,895
S_16	79,4000	165,559	,495	,895
S_17	80,0000	166,276	,443	,896
S_18	79,4333	163,289	,618	,894
S_19	79,7000	163,459	,521	,895
S_20	79,3667	171,206	,176	,900
S_21	79,8000	167,545	,468	,896
S_22	80,1667	172,213	,119	,901
S_23	80,4333	165,426	,589	,894
S_24	79,8333	164,282	,588	,894

	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Scale Mean if Item Deleted
S_25	79,5000	166,121	,429	,896
S_26	79,3333	165,126	,574	,894
S_27	79,6667	163,126	,643	,893
S_28	80,0333	162,654	,582	,894
S_29	79,9667	169,620	,224	,900
S_30	80,4667	168,464	,395	,897
S_31	78,7333	163,444	,528	,895
S_32	79,5000	159,224	,570	,894
S_33	78,8667	162,051	,497	,895
S_34	80,3333	166,023	,520	,895
S_35	78,9000	165,266	,430	,896

Lampiran 7. Rumus Perhitungan Kategorisasi

RUMUS PERHITUNGAN KATEGORISASI

PENGETAHUAN		
Skor max	1×23	= 23
Skor min	0×23	= 0
M ideal	$23+14 / 2$	= 18,5
SD ideal	$23-14 / 6$	= 1,5
Sangat Tinggi	:	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	:	$M \leq X < M + 1,5 SD$
Rendah	:	$M - 1,5 SD \leq X < M$
Sangat Rendah	:	$X < M - 1,5 SD$
Kategori		Skor
Sangat Tinggi	:	$X \geq 18,5 + 1,5 (1,5) = 20,75$: X ≥ 20,75
Tinggi	:	18,5 ≤ X < 20,75
Rendah	:	$18,5 - 1,5(1,5) \leq X < M$ $18,5 - 2,25 \leq X < 18,5$ 16,25 ≤ X < 18,5
Sangat Rendah	:	X < 16,25

SIKAP		
Skor max	4×30	= 120
Skor min	1×30	= 30
M ideal	$120+30 / 2$	= 75,0
SD ideal	$120 - 30 / 6$	= 15,0
Sangat Tinggi	:	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	:	$M \leq X < M + 1,5 SD$
Rendah	:	$M - 1,5 SD \leq X < M$
Sangat Rendah	:	$X < M - 1,5 SD$
Kategori		Skor
Sangat Tinggi	:	$X \geq 75,0 + 1,5 (15) = 97,5$: X ≥ 97,5
Tinggi	:	75,0 ≤ X < 97,5
Rendah	:	$75,0 - 1,5(15) \leq X < M$ $75,0 - 22,5 \leq X < 75,0$ 52,5 ≤ X < 75,0
Sangat Rendah	:	X < 52,5

SIKAP MENERIMA	
Skor max	= $4 \times 9 = 36$
Skor min	= $1 \times 9 = 9$
M ideal	= $36+9 / 2 = 22,5$
SD ideal	= $36-9 / 6 = 4,5$
Sangat Tinggi	: $X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	: $M \leq X < M + 1,5 SD$
Rendah	: $M - 1,5 SD \leq X < M$
Sangat Rendah	: $X < M - 1,5 SD$
Kategori	Skor
Sangat Tinggi	: $X \geq (22,5 + 1,5 (4,5)) = 29,25$: $X \geq 29,25$
Tinggi	: $22,5 \leq X < 29,25$
Rendah	: $22,5 - 1,5(4,5) \leq X < M$: $22,5 - 6,75 \leq X < 22,5$: $15,75 \leq X < 22,5$
Sangat Rendah	: $X < 15,75$

SIKAP MERESPON	
Skor max	= $4 \times 8 = 32$
Skor min	= $1 \times 8 = 8$
M ideal	= $32+8 / 2 = 20$
SD ideal	= $32-8 / 6 = 4$
Sangat Tinggi	: $X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	: $M \leq X < M + 1,5 SD$
Rendah	: $M - 1,5 SD \leq X < M$
Sangat Rendah	: $X < M - 1,5 SD$
Kategori	Skor
Sangat Tinggi	: $X \geq 20 + 1,5 (4) = 26$: $X \geq 26$
Tinggi	: $20 \leq X < 26$
Rendah	: $20 - 1,5(4) \leq X < M$: $20 - 6 \leq X < 23$: $14 \leq X < 20$
Sangat Rendah	: $X < 14$

SIKAP MENGHARGAI

Skor max	$= 4 \times 6 = 24$
Skor min	$= 1 \times 6 = 6$
M ideal	$= 24+6 / 2 = 15$
SD ideal	$= 24-6 / 6 = 3$
Sangat Tinggi	: $X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	: $M \leq X < M + 1,5 SD$
Rendah	: $M - 1,5 SD \leq X < M$
Sangat Rendah	: $X < M - 1,5 SD$

Kategori	Skor
Sangat Tinggi	: $X \geq 15 + 1,5 (3) = 19,5$: $X \geq 19,5$
Tinggi	: $15 \leq X < 19,5$
Rendah	: $15 - 1,5(3) \leq X < M$: $15 - 4,5 \leq X < 15$: $10,5 \leq X < 15$
Sangat Rendah	: $X < 10,5$

SIKAP BERTANGGUNGJAWAB

Skor max	$= 4 \times 7 = 28$
Skor min	$= 1 \times 7 = 7$
M ideal	$= 28+7 / 2 = 17,5$
SD ideal	$= 28-7 / 6 = 1,83$
Sangat Tinggi	: $X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	: $M \leq X < M + 1,5 SD$
Rendah	: $M - 1,5 SD \leq X < M$
Sangat Rendah	: $X < M - 1,5 SD$

Kategori	Skor
Sangat Tinggi	: $X \geq 17,5 + 1,5 (1,8) = 20,2$: $X \geq 20,2$
Tinggi	: $17,5 \leq X < 20,2$
Rendah	: $17,5 - 1,5(1,8) \leq X < M$: $17,5 - 2,7 \leq X < 17,5$: $14,8 \leq X < 17,5$
Sangat Rendah	: $X < 14,8$

Lampiran 8. Hasil Pengolahan Data Penelitian

HASIL OLAHAN DATA MENTAH PENGETAHUAN MAHASISWA

NO	NILAI																							JUMLAH
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	18
2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	19
3	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	17
4	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	16
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	18
6	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	19
7	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	17
8	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	19
9	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	17
10	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	18
11	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	14
12	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	20
13	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	18
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	20
17	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	16
18	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	18
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	18
20	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	15

NO	NILAI																			JUMLAH
21	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	18
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	19
23	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	15
24	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	20
25	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	16
26	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	19
27	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	18
28	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	16
29	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	21
30	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	16
31	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	21
32	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	17
33	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	18
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	22
35	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	19
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	19
37	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	18
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	20
39	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	17
40	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	17
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	22
43	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	19
44	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	19

NO	NILAI																			JUMLAH	
45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	19
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	21
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	18
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	18
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	21
50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	21
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	22
52	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	19
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	20
54	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	20
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	19
56	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	20
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	20
58	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	19
59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	21
60	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	17
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	20
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	19
63	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	20
64	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	17
65	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	21
66	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	21
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	19
68	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	21

NO	NILAI																			JUMLAH
69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	20
70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
71	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	21
72	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	14
73	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	18
74	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	21
75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	19
76	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	16
77	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	20
78	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	20
79	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	18
80	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	20
81	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	19
82	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	20
83	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	15
84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	21
85	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	20
86	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	19
87	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	18
88	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	19
89	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	18
90	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	19
91	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	19
92	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	20

NO	NILAI																				JUMLAH	
93	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	16	
94	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	19
95	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	15
96	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	20
97	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	19
98	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	20
99	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	21
100	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	19
101	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	19
102	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	17
103	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	21
104	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	21
105	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	22
106	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	21
107	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	17
108	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	20
109	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	18
110	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	21
111	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	19
112	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	18
113	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	21
114	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	20
115	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	20
116	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	20

NO	NILAI																			JUMLAH	
117	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	22	
118	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	17
119	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	19
120	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	20
121	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	18
122	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	21
123	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	21
124	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	20
125	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	18
126	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	20
127	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	18
128	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	17
129	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	17
130	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	19
131	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	19
132	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	19
133	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	20
134	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	18
135	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	19
136	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	20
137	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	20
138	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	20
139	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	18
140	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	19

NO	NILAI																				JUMLAH	
141	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	20
142	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	19
143	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	17
144	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	19
145	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	19
146	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	17
147	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
148	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
149	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	17
150	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	17
151	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	20
152	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	18
153	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	18
154	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	21
155	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	22
156	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	20
157	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
158	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	21
159	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	20
160	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	19
161	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
162	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
163	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	19
164	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18

NO	NILAI																				JUMLAH
165	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	19
166	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	19
167	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	19
168	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	21
169	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	19
170	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	18
171	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	21
172	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	21

HASIL OLAHAN DATA MENTAH SIKAP MAHASISWA

No	Nilai																													Jumlah	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	4	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	75
2	3	3	3	2	3	1	3	2	2	4	3	2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	77	
3	1	1	4	4	4	1	3	3	3	2	4	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	57	
4	3	1	3	2	3	1	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	3	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	3	1	4	58
5	3	3	3	3	2	1	2	1	1	4	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	3	3	2	1	1	4	1	4	2	3	66
6	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	4	3	4	2	3	79	
7	4	2	3	3	3	1	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	4	1	4	2	2	72
8	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	4	81	
9	3	3	3	2	2	1	3	2	1	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	4	1	4	2	3	70	
10	2	3	3	4	3	1	2	1	2	4	2	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	77	
11	2	3	4	2	3	1	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	4	4	4	2	3	79
12	3	1	1	1	2	1	2	1	1	4	2	4	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	4	2	4	56	
13	4	3	4	2	3	1	3	2	2	2	4	3	1	3	2	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	4	1	4	2	4	72
14	2	2	3	3	2	1	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	1	3	1	4	2	4	61
15	4	4	3	4	3	2	3	3	3	4	1	2	1	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	2	3	2	4	87
16	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	82			
17	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	1	3	3	3	2	3	68
18	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2	3	4	2	4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	81
19	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	4	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	1	1	4	4	4	1	3	70
20	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	4	3	3	3	2	4	67	
21	3	2	3	3	3	2	2	1	1	4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	2	2	2	4	3	4	2	3	78	

No	Nilai																												Jumlah		
22	4	4	3	4	4	4	1	1	4	2	2	2	4	3	2	4	1	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	91
23	4	2	3	4	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	2	1	3	3	4	3	3	2	1	1	1	1	2	76	
24	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	4	77	
25	3	2	3	3	2	1	4	3	1	2	1	2	1	1	3	3	1	3	2	3	2	4	2	4	1	4	1	4	69		
26	3	3	3	2	3	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	1	2	3	3	3	2	1	3	3	3	2	65	
27	3	2	3	2	2	3	3	3	1	2	4	2	1	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	1	4	69		
28	2	2	3	3	3	1	2	2	2	3	3	1	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	4	1	4	65	
29	2	2	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	4	1	4	67	
30	3	1	3	3	3	1	3	1	1	4	2	2	1	3	2	3	3	1	1	2	2	3	2	1	1	4	1	4	63		
31	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	70		
32	3	1	3	3	2	1	1	1	1	2	4	3	2	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	1	4	1	4	57	
33	3	3	4	1	4	1	3	3	2	1	2	2	2	4	4	4	2	3	2	4	3	3	1	3	3	4	1	4	1	4	81
34	3	2	3	4	4	1	2	1	1	1	1	4	1	1	2	2	1	1	1	2	3	4	2	2	1	4	1	4	1	4	64
35	4	3	3	1	2	1	2	1	1	4	1	3	2	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	3	3	4	1	4	59	
36	3	1	3	2	2	1	3	3	1	3	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	3	2	1	1	3	2	3	2	63	
37	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	78		
38	2	2	3	3	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	2	1	1	1	1	4	1	2	2	3	57	
39	3	3	3	2	3	4	3	2	4	2	2	3	2	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	2	2	89	
40	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	74	
41	3	2	4	2	3	1	3	1	1	4	4	3	3	2	2	3	1	1	1	2	3	2	1	1	1	3	3	4	1	3	68
42	3	2	4	2	3	1	3	1	1	2	2	3	3	2	2	3	1	1	1	2	3	2	1	1	1	3	3	4	1	3	64
43	2	2	3	2	2	1	1	1	1	2	4	3	3	3	1	3	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	4	1	4	58
44	3	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	1	1	1	3	1	4	1	3	64	
45	3	1	3	2	2	1	3	3	1	3	3	2	2	1	2	2	2	1	1	1	3	3	3	1	1	3	2	3	1	3	62

No	Nilai																											Jumlah				
46	3	2	3	3	3	1	2	1	1	2	2	3	2	2	1	3	3	2	1	2	3	2	2	1	1	4	2	3	2	4	66	
47	3	3	4	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	1	3	3	3	2	1	4	4	4	2	4	73	
48	3	3	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	1	2	1	4	1	4	1	4	68	
49	3	3	3	3	4	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	4	1	4	2	3	79		
50	3	3	4	3	4	1	3	2	2	1	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	1	3	76	
51	4	4	4	3	3	1	1	1	1	1	4	2	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	2	1	1	4	2	4	1	3	73	
52	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	4	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1	3	3	2	1	1	3	2	3	2	58	
53	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	72	
54	2	2	3	3	3	1	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	1	1	1	2	3	4	1	4	67	
55	3	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	1	4	4	4	2	4	74	
56	2	2	3	3	2	1	2	2	1	4	2	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	3	2	1	1	4	1	4	1	4	68	
57	3	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	3	3	1	1	1	3	1	1	1	2	1	4	4	4	1	4	66
58	3	4	4	3	3	1	3	2	2	4	1	2	1	3	3	2	3	4	1	2	2	3	3	2	1	4	1	4	2	2	75	
59	3	2	4	3	3	1	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	71	
60	3	2	3	2	2	1	1	1	1	4	2	2	2	3	2	3	3	2	1	1	3	3	2	1	1	2	2	4	2	3	64	
61	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	73	
62	4	2	3	2	1	1	2	4	1	2	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	4	4	2	4	59	
63	3	3	3	2	3	1	3	3	1	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	77	
64	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	4	2	4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	84	
65	2	2	3	3	3	1	1	1	1	4	3	4	2	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	4	2	4	1	3	61	
66	4	2	2	2	1	2	1	3	1	1	1	2	2	3	1	2	3	3	1	1	2	4	3	2	2	1	3	2	4	1	4	64
67	3	2	3	3	3	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	3	2	3	1	3	60	
68	3	1	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	1	3	2	3	69	
69	1	1	3	2	1	1	2	1	1	4	2	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	4	1	4	54	

No	Nilai																										Jumlah					
70	3	3	3	3	3	1	3	1	1	2	3	2	1	3	1	1	1	2	1	3	2	2	2	1	2	3	1	3	61			
71	4	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	83				
72	4	4	4	4	3	1	4	1	1	4	3	3	2	1	1	3	1	3	1	1	4	2	2	1	1	4	1	4	73			
73	3	2	4	3	2	1	2	1	1	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	1	1	3	1	3	60				
74	3	2	4	4	3	1	3	1	1	1	4	2	3	2	2	2	4	1	3	3	4	2	2	1	4	1	4	73				
75	3	2	2	2	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	74			
76	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2	4	76				
77	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	1	1	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	71			
78	4	3	3	2	3	1	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	4	1	4	62		
79	3	2	3	3	3	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	1	2	3	3	1	1	1	4	2	4	1	4	69		
80	4	3	4	2	3	1	3	3	3	2	1	2	1	4	2	3	3	2	1	3	4	4	2	3	3	3	2	3	80			
81	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	84			
82	4	3	3	3	3	1	3	2	2	2	3	2	4	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3	1	4	2	3	77			
83	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	4	3	2	2	3	2	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	4	1	3	69		
84	3	3	4	4	3	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	4	4	4	1	3	86		
85	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	75			
86	3	3	3	3	3	1	3	2	2	4	1	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	2	4	82			
87	3	2	3	3	3	1	2	1	1	4	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	4	3	2	1	4	4	4	1	4	76	
88	3	3	3	2	3	1	2	1	1	2	3	3	2	3	3	3	2	1	1	3	3	3	1	3	2	4	1	3	71			
89	3	2	4	4	1	1	3	1	1	2	3	4	3	2	4	3	4	3	2	2	4	3	2	1	4	2	3	2	4	80		
90	3	3	4	3	2	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	1	3	1	4	1	3	70
91	4	3	4	3	4	1	3	2	2	4	2	1	4	3	2	1	2	2	1	1	3	2	2	3	1	1	3	1	2	4	71	
92	4	3	4	3	4	1	3	2	2	2	2	1	3	4	1	2	4	1	1	1	3	2	3	3	1	3	1	4	2	4	74	
93	3	3	3	3	2	1	1	1	1	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	4	1	4	68

No	Nilai																												Jumlah			
94	4	3	3	3	4	2	3	1	2	1	3	1	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	2	2	82	
95	2	2	3	1	3	1	2	1	1	2	1	2	3	3	2	3	3	1	1	2	1	2	2	2	1	3	2	4	2	4	62	
96	3	2	2	3	3	1	2	1	1	4	4	2	3	3	1	3	3	3	1	1	3	2	1	1	1	1	3	1	4	64		
97	3	4	4	4	4	1	3	2	2	4	1	1	2	2	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	76		
98	2	2	3	3	3	1	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	3	2	3	69			
99	3	2	3	3	2	1	2	2	1	3	3	2	2	3	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	68			
100	3	2	4	2	2	1	1	2	3	2	4	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	4	4	4	1	4	71		
101	3	3	2	2	2	2	1	1	2	4	3	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	4	1	4	1	4	59		
102	2	3	3	1	4	1	3	1	3	2	4	2	1	3	2	3	1	1	1	2	3	3	2	2	1	4	4	4	2	4	72	
103	2	4	4	3	3	2	3	1	1	4	2	2	1	1	1	3	2	1	1	1	3	2	3	2	2	1	1	3	4	1	4	67
104	3	3	3	2	3	1	2	1	1	2	2	3	1	3	1	3	3	3	1	3	2	2	2	3	1	4	1	4	1	4	68	
105	3	3	4	4	4	2	3	3	2	1	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	81	
106	3	2	3	3	2	1	2	1	1	2	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	3	2	1	1	1	3	1	3	1	4	58	
107	1	3	4	4	3	1	2	1	2	4	3	3	1	4	1	1	2	1	1	2	3	3	2	1	1	3	1	4	1	3	66	
108	4	3	4	4	1	1	3	1	1	3	4	2	1	3	2	1	4	4	2	2	1	3	2	2	2	4	2	4	2	2	74	
109	4	3	4	4	4	1	2	3	2	1	2	2	4	1	2	4	4	1	1	4	4	4	2	3	2	3	1	4	1	4	81	
110	2	1	1	1	4	1	2	1	1	4	4	2	2	3	2	3	2	1	1	3	3	1	1	1	2	1	1	4	1	3	59	
111	4	4	4	4	4	1	4	4	3	3	3	1	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	1	2	3	1	3	90	
112	2	3	4	2	3	1	3	3	2	4	4	4	2	3	2	3	3	1	1	3	3	3	2	1	3	2	4	2	4	80		
113	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	1	3	2	3	65		
114	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	1	3	2	3	71		
115	2	2	3	2	3	1	2	1	1	4	4	2	2	2	3	1	3	2	2	1	3	3	2	1	1	1	4	3	4	2	4	69
116	3	3	3	3	1	1	2	1	1	2	4	3	2	3	1	1	1	1	2	3	2	1	2	1	4	1	4	1	4	62		
117	3	2	3	2	2	1	2	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	4	1	4	62		

No	Nilai																										Jumlah				
118	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	63			
119	3	3	3	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	3	4	3	2	2	1	4	2	4	2	3	72
120	3	3	3	2	3	2	3	1	3	4	1	1	2	3	1	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	72
121	1	1	3	3	2	1	2	2	1	3	3	3	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	49	
122	3	1	2	2	1	1	2	2	1	1	3	3	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	1	4	53
123	1	3	3	3	3	1	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	3	2	4	2	4	64	
124	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	4	2	4	71
125	3	2	2	1	2	1	3	2	2	4	4	3	4	4	4	2	1	2	1	1	3	3	1	1	1	1	1	4	1	1	65
126	3	3	3	2	1	1	2	2	1	1	4	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	4	1	4	1	4	66
127	3	2	4	3	3	1	1	1	1	4	4	3	2	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	1	4	1	4	1	4	63
128	3	1	3	2	4	1	3	1	1	1	3	2	2	3	1	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	4	2	4	2	2	65
129	3	1	3	4	4	1	3	2	1	1	1	1	1	4	2	3	3	4	1	3	4	4	4	3	3	4	1	4	4	3	80
130	3	2	3	3	3	1	2	2	2	4	1	1	2	3	1	1	1	3	1	1	3	3	2	2	1	3	1	4	2	4	65
131	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	4	4	3	2	3	76
132	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	2	3	3	4	1	3	85
133	3	3	3	3	3	1	3	3	2	1	3	1	2	3	2	3	3	3	1	1	2	2	2	1	1	2	3	4	1	4	69
134	3	3	4	2	4	1	2	1	1	1	1	2	3	4	3	3	3	2	1	2	3	4	3	3	2	4	3	4	2	2	76
135	2	2	3	3	2	1	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	1	2	3	3	2	2	1	3	2	3	2	3	67
136	1	3	3	3	2	1	3	1	1	2	1	3	1	3	1	4	4	1	1	3	4	4	3	1	1	1	4	1	2	64	
137	4	4	4	3	3	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	2	1	3	4	3	3	2	3	3	3	1	3	79	
138	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	3	69		
139	3	3	3	1	3	2	3	1	2	3	2	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	73	
140	3	3	4	3	4	1	2	1	1	4	3	2	2	3	2	4	4	2	1	3	3	3	2	3	1	4	1	4	1	4	78
141	4	3	3	3	2	1	3	1	1	4	4	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	1	4	1	4	2	3	71

No	Nilai																										Jumlah				
142	4	3	3	2	4	2	4	2	2	4	3	1	3	2	2	1	1	3	2	4	4	4	4	2	2	3	3	1	2	80	
143	3	3	3	3	3	1	1	1	1	4	1	1	2	3	1	3	3	3	1	4	3	4	4	4	1	3	3	4	2	4	77
144	3	3	3	2	3	1	3	1	2	4	3	1	1	2	3	3	1	2	1	3	4	4	3	1	1	4	1	4	2	3	72
145	3	3	4	3	2	1	3	1	1	4	4	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	4	1	4	1	4	63	
146	3	3	3	3	3	2	3	2	1	4	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	93
147	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	78	
148	3	2	4	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	82	
149	3	2	3	3	2	1	1	1	1	4	3	3	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	52	
150	3	2	4	2	2	1	1	1	1	4	4	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	3	1	4	1	3	61
151	4	4	4	4	4	1	2	2	1	4	4	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	4	4	4	1	3	84	
152	3	3	3	3	4	2	2	2	1	4	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	4	2	3	72
153	3	2	4	1	2	1	1	1	2	4	4	1	4	2	2	3	2	2	1	1	3	1	1	1	1	4	2	4	1	4	65
154	3	3	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	1	1	4	3	2	2	3	69
155	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	3	1	1	1	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	77	
156	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	1	4	2	3	85
157	3	1	2	2	2	1	3	3	2	4	2	2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	2	2	2	4	4	4	2	4	75	
158	3	2	3	3	3	1	3	1	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	1	2	3	3	3	2	1	4	2	3	2	3	70
159	3	4	4	3	3	1	3	1	3	2	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	1	4	80	
160	3	3	3	3	2	1	2	1	1	2	3	2	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	2	3	71	
161	3	2	3	3	3	1	3	2	1	2	3	2	2	3	1	3	2	3	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	1	3	69
162	3	2	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	75	
163	3	2	3	2	2	1	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	82	
164	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	67	
165	4	2	4	3	3	1	3	3	2	1	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	72	

No	Nilai																										Jumlah				
166	3	2	2	2	1	3	1	1	4	2	3	3	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	1	4	3	4	1	4	68	
167	3	2	3	3	3	1	2	1	4	4	2	4	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	2	2	4	64	
168	3	3	3	2	2	1	2	2	1	4	1	2	1	1	1	3	3	2	1	1	2	1	1	1	4	1	4	1	4	59	
169	3	3	3	3	2	1	1	1	3	1	3	4	3	3	1	2	1	3	1	2	1	3	2	2	2	3	2	4	2	3	68
170	3	3	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	1	2	3	3	2	1	1	2	3	3	1	3	1	4	4	4	1	3	69
171	3	2	3	2	2	1	2	1	1	1	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	1	4	4	4	1	4	69
172	3	3	3	2	4	2	3	2	2	4	3	4	4	4	2	4	1	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	1	3	89	

HASIL OLAHAN DATA MENTAH TINDAKAN KONSUMSI MAHASISWA

No	Jumlah Konsumsi			No	Hasil Olah Data			Total Skor
	2- 7x /minggu	3-4x /bulan	0-2x /bulan		(*1) 2- 7x /minggu	(*2) 3-4x /bulan	(*3) 0-2x /bulan	
1	7	5	5	1	7	10	15	32
2	9	2	6	2	9	4	18	31
3	3	0	14	3	3	0	42	45
4	4	8	5	4	4	16	15	35
5	0	3	14	5	0	6	42	48
6	4	1	12	6	4	2	36	42
7	0	2	15	7	0	4	45	49
8	2	4	11	8	2	8	33	43
9	5	1	11	9	5	2	33	40
10	3	1	13	10	3	2	39	44
11	2	4	11	11	2	8	33	43
12	8	3	6	12	8	6	18	32
13	4	5	8	13	4	10	24	38
14	1	6	10	14	1	12	30	43
15	2	6	9	15	2	12	27	41
16	3	4	10	16	3	8	30	41
17	2	1	14	17	2	2	42	46
18	6	7	4	18	6	14	12	32
19	2	6	9	19	2	12	27	41
20	8	7	2	20	8	14	6	28
21	13	0	4	21	13	0	12	25
22	10	2	5	22	10	4	15	29
23	3	2	12	23	3	4	36	43
24	2	2	13	24	2	4	39	45
25	2	2	13	25	2	4	39	45
26	6	0	11	26	6	0	33	39
27	0	0	17	27	0	0	51	51
28	6	4	7	28	6	8	21	35
29	9	1	7	29	9	2	21	32
30	7	5	5	30	7	10	15	32
31	0	3	14	31	0	6	42	48
32	5	3	9	32	5	6	27	38
33	8	0	9	33	8	0	27	35
34	9	1	7	34	9	2	21	32
35	7	0	10	35	7	0	30	37
36	4	0	13	36	4	0	39	43

No	Jumlah Konsumsi			No	Hasil Olah Data			Total Skor
	2- 7x /minggu	3-4x /bulan	0-2x /bulan		(*1) 2- 7x /minggu	(*2) 3-4x /bulan	(*3) 0-2x /bulan	
37	5	2	10	37	5	4	30	39
38	4	2	11	38	4	4	33	41
39	1	6	10	39	1	12	30	43
40	9	0	8	40	9	0	24	33
41	7	2	8	41	7	4	24	35
42	1	0	16	42	1	0	48	49
43	3	0	14	43	3	0	42	45
44	6	4	7	44	6	8	21	35
45	4	0	13	45	4	0	39	43
46	1	8	8	46	1	16	24	41
47	10	2	5	47	10	4	15	29
48	0	8	9	48	0	16	27	43
49	9	1	7	49	9	2	21	32
50	4	8	5	50	4	16	15	35
51	2	5	10	51	2	10	30	42
52	1	5	11	52	1	10	33	44
53	10	3	4	53	10	6	12	28
54	3	6	8	54	3	12	24	39
55	6	0	11	55	6	0	33	39
56	1	3	13	56	1	6	39	46
57	2	4	11	57	2	8	33	43
58	3	5	9	58	3	10	27	40
59	1	7	9	59	1	14	27	42
60	0	4	13	60	0	8	39	47
61	3	4	10	61	3	8	30	41
62	1	1	15	62	1	2	45	48
63	2	2	13	63	2	4	39	45
64	0	7	10	64	0	14	30	44
65	2	3	12	65	2	6	36	44
66	0	5	12	66	0	10	36	46
67	0	8	9	67	0	16	27	43
68	2	5	10	68	2	10	30	42
69	1	1	15	69	1	2	45	48
70	5	8	4	70	5	16	12	33
71	8	8	1	71	8	16	3	27
72	1	9	7	72	1	18	21	40
73	3	8	6	73	3	16	18	37

No	Jumlah Konsumsi			No	Hasil Olah Data			Total Skor
	2- 7x /minggu	Total Skor	0-2x /bulan		(*1) 2- 7x /minggu	(*2) 3-4x /bulan	(*3) 0-2x /bulan	
74	1	3	13	74	1	6	39	46
75	4	6	7	75	4	12	21	37
76	6	6	5	76	6	12	15	33
77	1	8	8	77	1	16	24	41
78	4	2	11	78	4	4	33	41
79	3	3	11	79	3	6	33	42
80	5	5	7	80	5	10	21	36
81	0	10	7	81	0	20	21	41
82	9	2	6	82	9	4	18	31
83	3	3	11	83	3	6	33	42
84	1	6	10	84	1	12	30	43
85	3	7	7	85	3	14	21	38
86	5	8	4	86	5	16	12	33
87	0	9	8	87	0	18	24	42
88	3	3	11	88	3	6	33	42
89	1	1	15	89	1	2	45	48
90	2	3	12	90	2	6	36	44
91	4	5	8	91	4	10	24	38
92	2	2	13	92	2	4	39	45
93	1	2	14	93	1	4	42	47
94	1	8	8	94	1	16	24	41
95	0	6	11	95	0	12	33	45
96	5	6	6	96	5	12	18	35
97	2	8	7	97	2	16	21	39
98	0	4	13	98	0	8	39	47
99	3	8	6	99	3	16	18	37
100	2	8	7	100	2	16	21	39
101	3	3	11	101	3	6	33	42
102	6	4	7	102	6	8	21	35
103	0	1	16	103	0	2	48	50
104	2	8	7	104	2	16	21	39
105	4	8	5	105	4	16	15	35
106	0	7	10	106	0	14	30	44
107	3	7	7	107	3	14	21	38
108	3	9	5	108	3	18	15	36
109	8	7	2	109	8	14	6	28
110	4	5	8	110	4	10	24	38

No	Jumlah Konsumsi			No	Hasil Olah Data			Total Skor
	2- 7x /minggu	Total Skor	0-2x /bulan		(*1) 2- 7x /minggu	(*2) 3-4x /bulan	(*3) 0-2x /bulan	
111	3	4	10	111	3	8	30	41
112	5	2	10	112	5	4	30	39
113	1	9	7	113	1	18	21	40
114	1	8	8	114	1	16	24	41
115	2	8	7	115	2	16	21	39
116	0	7	10	116	0	14	30	44
117	1	7	9	117	1	14	27	42
118	1	4	12	118	1	8	36	45
119	0	6	11	119	0	12	33	45
120	0	4	13	120	0	8	39	47
121	5	3	9	121	5	6	27	38
122	0	6	11	122	0	12	33	45
123	4	5	8	123	4	10	24	38
124	0	3	14	124	0	6	42	48
125	2	5	10	125	2	10	30	42
126	2	2	13	126	2	4	39	45
127	0	6	11	127	0	12	33	45
128	1	3	13	128	1	6	39	46
129	1	8	8	129	1	16	24	41
130	0	2	15	130	0	4	45	49
131	0	8	9	131	0	16	27	43
132	10	4	3	132	10	8	9	27
133	1	5	11	133	1	10	33	44
134	2	2	13	134	2	4	39	45
135	2	9	6	135	2	18	18	38
136	6	6	5	136	6	12	15	33
137	3	9	5	137	3	18	15	36
138	2	7	8	138	2	14	24	40
139	3	8	6	139	3	16	18	37
140	0	8	9	140	0	16	27	43
141	10	6	1	141	10	12	3	25
142	8	4	5	142	8	8	15	31
143	9	5	3	143	9	10	9	28
144	0	9	8	144	0	18	24	42
145	2	2	13	145	2	4	39	45
146	3	6	8	146	3	12	24	39
147	6	6	5	147	6	12	15	33

No	Jumlah Konsumsi			No	Hasil Olah Data			Total Skor
	2- 7x /minggu	Total Skor	0-2x /bulan		(*1) 2- 7x /minggu	(*2) 3-4x /bulan	(*3) 0-2x /bulan	
148	7	5	5	148	7	10	15	32
149	4	8	5	149	4	16	15	35
150	8	7	2	150	8	14	6	28
151	6	7	4	151	6	14	12	32
152	6	6	5	152	6	12	15	33
153	7	5	5	153	7	10	15	32
154	6	5	6	154	6	10	18	34
155	6	6	5	155	6	12	15	33
156	7	5	5	156	7	10	15	32
157	6	6	5	157	6	12	15	33
158	6	7	4	158	6	14	12	32
159	6	7	4	159	6	14	12	32
160	6	6	5	160	6	12	15	33
161	7	6	4	161	7	12	12	31
162	8	7	2	162	8	14	6	28
163	6	5	6	163	6	10	18	34
164	3	8	6	164	3	16	18	37
165	6	7	4	165	6	14	12	32
166	6	6	5	166	6	12	15	33
167	9	5	3	167	9	10	9	28
168	3	8	6	168	3	16	18	37
169	6	8	3	169	6	16	9	31
170	7	5	5	170	7	10	15	32
171	3	4	10	171	3	8	30	41
172	8	5	4	172	8	10	12	30

Keterangan Kategorisasi Frekuensi Konsumsi *Fast Food*:

- Frekuensi konsumsi jarang apabila jawaban responden benar > 75% atau memiliki skor > 38 dari seluruh pertanyaan yang ada. Dari penjumlahan Total Skor di atas diperoleh sebanyak **96 orang (55,8%)**.
- Frekuensi konsumsi sering apabila jawaban responden benar 45-75% atau memiliki skor 23-38 dari seluruh pertanyaan yang ada. Dari penjumlahan Total Skor di atas diperoleh sebanyak **76 orang (44,2%)**.
- Frekuensi sangat sering apabila jawaban responden benar < 45% atau memiliki skor 23 dari seluruh pertanyaan yang ada, Dari penjumlahan Total Skor di atas diperoleh sebanyak **0 orang (0%)**.