

Gambaran Konsumsi Makanan Tidak Sehat Pada Remaja Di Asrama Green Dormitory Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2025

Adi Sutiyoko^{1*}, Aryanti Wardiyah², Riska Wandini³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati, Bandar Lampung

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 10 Mei 2026

Direvisi: 23 Mei 2026

Diterima: 24 Mei 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

sutiyokoadi@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Masa remaja merupakan fase transisi yang rentan terhadap perubahan perilaku gaya hidup, terutama pola konsumsi makanan. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena peningkatan konsumsi makanan cepat saji dan minuman tinggi gula di kalangan remaja yang berdampak pada risiko penyakit tidak menular. Data pra-survei di Asrama Green Dormitory menunjukkan prevalensi konsumsi ayam goreng olahan sebesar 86,7%, kentang goreng 63,3%, mi instan 56,7%, serta minuman manis kemasan mencapai 70%. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran konsumsi makanan tidak sehat pada remaja di Asrama Green Dormitory Universitas Malahayati Bandar Lampung tahun 2025, meliputi indikator jenis, frekuensi, dan kategori tingkat konsumsi. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* terhadap 214 responden yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui instrumen kuesioner frekuensi makanan (*Food Frequency Questionnaire*) yang divalidasi untuk mengukur empat indikator utama: konsumsi makanan ultra-olahan, minuman tinggi gula, daging olahan, serta makanan tinggi lemak dan lemak jenuh. **Hasil:** Hasil analisa statistik deskriptif menunjukkan bahwa konsumsi makanan tidak sehat didominasi oleh makanan ultra-olahan dengan nilai rata-rata tertinggi (mean=9,94), diikuti daging olahan (mean=9,57), dan minuman tinggi gula (mean=9,38). Secara keseluruhan, mayoritas responden berada pada kategori konsumsi sedang sebanyak 92 orang (43,0%), diikuti kategori tinggi sebanyak 80 orang (37,4%), dan kategori rendah sebanyak 42 orang (19,6%). **Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar remaja di asrama memiliki ketergantungan yang signifikan pada makanan praktis dengan densitas energi tinggi namun sangat rendah nutrisi esensial. Hal ini mengindikasikan bahwa lingkungan asrama berisiko menjadi lingkungan obesogenik. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya intervensi berupa edukasi gizi secara masif dan kebijakan penyediaan akses makanan sehat di lingkungan asrama guna meminimalisir risiko akumulasi penyakit tidak menular bagi mahasiswa di masa depan

Kata kunci: Konsumsi Makanan Tidak Sehat, Remaja, Asrama, Mahasiswa

ABSTRACT

Introduction: Adolescence is a transitional phase that is particularly vulnerable to changes in lifestyle behaviors, especially in food consumption patterns. This study is motivated by the phenomenon of increasing consumption of fast food and high-sugar drinks among adolescents, which has an impact on the risk of non-communicable diseases. Pre-survey data at the Green Dormitory show the prevalence of consumption of processed fried chicken at 86.7%, French fries at 63.3%, instant noodles at 56.7%, and packaged sweet drinks at 70%. **Objective:** The purpose of this study was to describe unhealthy food consumption among adolescents at the Green Dormitory, Malahayati University, Bandar Lampung in 2025, including indicators of the type, frequency, and category of consumption levels. **Method:** The research method used is descriptive quantitative with a cross-sectional approach to 214 respondents who were taken using a simple random sampling technique. Data were collected through a validated food frequency questionnaire instrument to measure four main indicators: consumption of ultra-processed foods, high-sugar drinks, processed meat, and foods high in fat and saturated fat. **Results:** The descriptive statistical analysis showed that unhealthy food consumption was dominated by ultra-processed foods with the highest mean score (mean=9.94), followed by processed meats (mean=9.57), and high-sugar

beverages (mean=9.38). Overall, the majority of respondents (92) were in the moderate consumption category, with 43.0% in the high consumption category, followed by 80 (37.4%) in the high consumption category and 42 (19.6%) in the low consumption category. **Conclusion:** Most adolescents in dormitories have a significant dependence on convenience foods that are high in energy density but very low in essential nutrients. This indicates that the dormitory environment is at risk of becoming obesogenic. The implications of this study are the importance of interventions in the form of massive nutrition education and providing access to healthy food in dormitory environments to minimize the risk of accumulating non-communicable diseases for students in the future.

Keywords: Unhealthy Food Consumption, Adolescents, Dormitories, Students

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang sangat cepat, di mana kebiasaan yang dibentuk pada masa ini sangat menentukan status kesehatan di masa dewasa (WHO, 2024). Namun, saat ini remaja cenderung memiliki gaya hidup konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan gula, yang berisiko meningkatkan kejadian obesitas, diabetes, hipertensi, hingga gangguan lemak darah (Andriani, 2018). Menurut (World Health Organization, n.d.) makanan tidak sehat merupakan pangan olahan atau ultra-proses yang kaya akan gula tambahan, lemak jenuh, dan garam, namun rendah zat gizi penting seperti vitamin dan serat (Tesalonika R.M. Panggabean et al., 2025). (Kemenkes, 2023) menegaskan bahwa pola konsumsi gizi tidak seimbang ini sering kali didorong oleh faktor kemudahan dan tren gaya hidup modern, yang jika dilakukan secara rutin akan menurunkan kualitas kesehatan masyarakat secara signifikan.

Fenomena konsumsi makanan tidak sehat ini terlihat nyata di lingkungan asrama, di mana asrama seharusnya berperan dalam membentuk kemandirian dan pola hidup bersama. Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di asrama daerah Bandar Lampung lebih banyak mengonsumsi jajanan olahan seperti bakso dan mi, sehingga asupan gizi mikro dikhawatirkan kurang optimal (Aulia, 2023). Hal ini diperkuat oleh temuan bahwa hampir separuh remaja asrama di Indonesia memiliki kebiasaan makan rendah serat dan tinggi kalori yang berpotensi menghambat pertumbuhan serta performa akademik mereka (Gita et al., 2020). Dampak klinis dari kebiasaan ini sudah mulai ditemukan pada mahasiswa, seperti adanya gejala hipertensi akibat konsumsi tinggi natrium serta kadar kolesterol total yang melebihi

ambang batas normal akibat rutin memilih makanan instan dan gorengan (Permatasari, 2024).

Pemilihan Green Dormitory Universitas Malahayati sebagai lokasi penelitian didasarkan pada data pra-survei yang menunjukkan bahwa pola makan mahasiswa sangat didominasi oleh makanan siap saji, dengan prevalensi konsumsi ayam goreng olahan sebesar 86,7%, mi instan sebesar 56,7%, serta minuman manis kemasan sebesar 70%. Kebiasaan ini terjadi bukan hanya karena kemudahan akses dan harga terjangkau, tetapi juga dipengaruhi oleh jadwal perkuliahan yang padat serta lingkungan pertemanan di asrama yang cenderung memilih solusi praktis (Tesalonika R.M. Panggabean et al., 2025). Kondisi ini mencerminkan tantangan serius dalam pembentukan kebiasaan makan sehat di area kampus. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran faktual mengenai konsumsi makanan tidak sehat pada remaja asrama guna mencegah risiko masalah kesehatan jangka panjang di masa depan.

Berdasarkan fenomena tingginya konsumsi makanan tidak sehat pada mahasiswa penghuni asrama, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi makanan tidak sehat pada remaja di Asrama Green Dormitory Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2025.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan desain survei menggunakan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Pendekatan *cross-sectional* digunakan karena penelitian dilakukan pada satu waktu pengamatan untuk menggambarkan konsumsi makanan tidak sehat pada remaja di Asrama Green Dormitory Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif yang tinggal di Asrama Green Dormitory Universitas Malahayati angkatan 2022–2024 yang berjumlah 462 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (margin of error) sebesar 5% (0,05), sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 214 responden.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif yang bersedia menjadi responden, sementara kriteria eksklusi mencakup mahasiswa yang sedang sakit berat atau menolak mengisi kuesioner. Penelitian dilaksanakan di lingkungan Asrama Green Dormitory Universitas Malahayati Bandar Lampung pada periode 25 September hingga 25 Oktober 2025. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk mengidentifikasi jenis dan frekuensi konsumsi makanan tidak sehat secara mandiri oleh responden. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menyajikan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden serta kategori tingkat konsumsi makanan tidak sehat (rendah, sedang, dan tinggi). Penelitian ini telah memperhatikan aspek etik, meliputi pemberian *informed consent*, penjaminan anonimitas (*anonymity*), serta kerahasiaan data (*confidentiality*) bagi seluruh partisipan.

HASIL

Hasil penelitian terhadap 214 responden di Asrama Green Dormitory menunjukkan distribusi

karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, program studi, dan lama tinggal.

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia (Tahun)		
18 tahun	19	8,9
19 tahun	28	13,1
20 tahun	55	25,7
21 tahun	77	36,0
22 tahun	35	16,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	27	12,6
Perempuan	187	87,4
Program Studi		
Pendidikan Dokter	22	10,3
Keperawatan	70	32,7
Farmasi	39	18,2
Kebidanan	20	9,3
Kesehatan Masyarakat	24	11,2
Psikologi	27	12,6
Anafarma	11	5,1
Teknik Industri	1	0,5
Lama Tinggal di Asrama		
Kurang dari 6 bulan	0	0,00
Lebih dari 6 bulan	214	100

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada rentang usia 20-21 tahun (61,7%) dengan dominansi jenis kelamin perempuan (87,4%). Seluruh responden (100%) diketahui telah tinggal di asrama selama lebih dari enam bulan, yang menunjukkan bahwa pola makan yang teramati telah menjadi kebiasaan hidup menetap selama masa perkuliahan. Selanjutnya, hasil distribusi tiap indikator makanan tidak sehat disajikan pada tabel 2.

Tabel 2
Distribusi Indikator Konsumsi Makanan Tidak Sehat

Indikator Konsumsi	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
Makanan Ultra-Olahan	3	14	9.9393	3.01655
Minuman Tinggi Gula	3	15	9.3785	3.24315
Daging Olahan	3	15	9.5748	3.35694
Makanan Tinggi Lemak & Lemak Jenuh	2	10	6.3178	2.30573

Berdasarkan Tabel 2, makanan ultra-proses menjadi jenis makanan tidak sehat yang paling dominan dikonsumsi dengan nilai rata-rata tertinggi sebesar 9,93 (SD=3,01), disusul oleh daging olahan (9,57) dan minuman tinggi gula (9,37). Secara akumulatif, total skor perilaku konsumsi memiliki rata-rata 35,21 dengan rentang skor yang sangat lebar (13,00–54,00) serta standar deviasi yang cukup besar (10,48). Hal ini mengindikasikan adanya variasi perilaku konsumsi

yang sangat beragam di antara mahasiswi, di mana terdapat kelompok responden dengan tingkat konsumsi yang sangat ekstrem, baik yang sangat menjaga pola makan maupun yang sangat sering mengonsumsi makanan tidak sehat. Secara akumulatif, total konsumsi responden dikategorikan sebagai berikut.

Tabel 3

Distribusi frekuensi kategori konsumsi makanan tidak sehat

Kategori Konsumsi Makanan Tidak Sehat	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	42	19.6
Sedang	92	43.0
Tinggi	80	37.4
Total	214	100.0

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas remaja di Asrama Green Dormitory memiliki tingkat konsumsi makanan tidak sehat pada kategori sedang, yaitu sebanyak 92 responden (43,0%). Selain itu, terdapat 80 responden (37,4%) yang masuk dalam kategori tinggi, sementara hanya 42 responden (19,6%) yang berada pada kategori rendah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 dan tabel 3, hasil penelitian terhadap 214 responden di Asrama Green Dormitory menunjukkan bahwa mayoritas remaja berada pada usia 21 tahun (36,0%) dengan dominansi perempuan (87,4%), yang merupakan fase transisi remaja akhir dengan otonomi penuh dalam menentukan pilihan makanan namun tetap rentan terhadap pola konsumsi tidak sehat akibat tekanan akademik dan pengaruh lingkungan sosial. Mengingat seluruh responden telah menetap di asrama selama lebih dari enam bulan, pola makan yang terbentuk cenderung menjadi kebiasaan yang menetap (*established habit*), di mana faktor lingkungan dan kepraktisan tetap menjadi penentu utama pemilihan makanan sehari-hari meskipun sebagian besar responden berasal dari program studi kesehatan. Tingkat konsumsi makanan tidak sehat secara signifikan terkonsentrasi pada kategori sedang (43,0%) dan tinggi (37,4%), dengan makanan ultra-proses (*ultra-processed foods*) sebagai indikator tertinggi (Mean = 9,94) sebagaimana disajikan pada tabel 2. Tingginya asupan makanan ultra-proses, daging olahan, dan gula ini merefleksikan adanya ketergantungan masif terhadap pangan instan yang memiliki aksesibilitas tinggi namun densitas nutrisi rendah di lingkungan asrama. Variabilitas skor yang lebar (SD = 10,48) mengindikasikan disparitas perilaku konsumsi yang ekstrem di antara responden, sehingga menegaskan bahwa lingkungan asrama memiliki risiko signifikan untuk menjadi lingkungan *obesogenic* yang berpotensi memicu peningkatan prevalensi obesitas dan penyakit metabolik pada mahasiswa di masa depan jika tidak dilakukan intervensi komprehensif.

Tingginya prevalensi konsumsi makanan tidak sehat pada kategori sedang (43,0%) hingga tinggi (37,4%) berdasarkan tabel 3 dalam penelitian ini menunjukkan adanya ketergantungan masif terhadap makanan ultra-proses (Mean = 9,94), daging olahan, dan asupan gula tinggi yang sejalan dengan konsep *obesogenic environment*. Kondisi lingkungan fisik di sekitar Asrama Green Dormitory yang didominasi oleh penyedia makanan siap saji, gorengan, dan minuman manis memberikan kemudahan akses (*availability*) yang secara langsung melemahkan intensi remaja untuk memilih pangan sehat. Fenomena ini didukung oleh (Sarwar et al., 2024) yang menjelaskan bahwa lingkungan makanan di sekitar tempat tinggal berperan membentuk perilaku makan remaja melalui ketersediaan akses makanan cepat saji, serta adanya peningkatan otonomi remaja dalam memilih makanan praktis di tengah padatnya aktivitas akademik sebagaimana tercantum dalam *Operational Guideline for Adolescent Nutrition Interventions* (2020). Hal tersebut menjelaskan alasan mahasiswi kesehatan tetap terjebak pada pola konsumsi maladaptif karena hambatan eksternal berupa keterbatasan waktu dan fasilitas memasak menciptakan persepsi bahwa makanan instan adalah pilihan paling rasional meski mereka memahami risiko kesehatannya. Variabilitas skor yang lebar (SD = 10,48) mengindikasikan disparitas perilaku yang signifikan, di mana berdasarkan *Health Belief Model* (Viswanath, 2015), hambatan yang dirasakan (*perceived barriers*) jauh lebih kuat pengaruhnya dibandingkan kesadaran akan manfaat kesehatan jangka panjang (*perceived benefits*). Jika pola ini menetap, risiko transisi epidemiologi berupa pergeseran usia penderita penyakit tidak menular (PTM) ke usia yang lebih muda menjadi ancaman nyata. Oleh karena itu, ditegaskan bahwa intervensi gizi di asrama memerlukan regulasi lingkungan yang mendukung ketersediaan pangan sehat secara kolektif, bukan sekadar edukasi verbal.

Temuan prevalensi konsumsi makanan tidak sehat pada kategori sedang dan tinggi berdasarkan tabel 3 dalam penelitian ini berbanding lurus dengan hasil *systematic review* oleh (Nisak et al., 2025), yang mengungkapkan bahwa popularitas makanan instan di kalangan remaja sering kali mengabaikan kandungan gizi demi mengejar rasa, harga murah, dan kepraktisan. Kondisi asrama yang membatasi ruang gerak mahasiswa dalam menyiapkan makanan segar secara mandiri memaksa mereka beralih ke produk pangan dengan densitas energi tinggi namun rendah serat, vitamin, dan mineral. Jika dikaitkan dengan studi (Gita et

al., 2020), meskipun pengetahuan gizi mahasiswa kesehatan mungkin berada pada level yang baik, tekanan lingkungan asrama dan pengaruh teman sebaya (*peer group*) sering kali menjadi faktor yang lebih dominan dalam menentukan kebiasaan makan harian dibandingkan pertimbangan kesehatan individu. Dampak dari pola konsumsi yang terfokus pada makanan ultra-proses, gula, dan daging olahan berdasarkan tabel 2 ini secara klinis dapat menurunkan kualitas kesehatan remaja di Asrama Green Dormitory karena asupan tersebut merupakan prediktor utama terjadinya ketidakseimbangan status gizi, baik berupa gizi lebih (*overweight*) maupun obesitas. Adanya variasi skor yang ekstrem pada responden mengindikasikan bahwa tanpa intervensi berupa penyediaan kantin sehat atau regulasi mengenai ketersediaan makanan cepat saji di asrama, risiko jangka panjang terhadap gangguan metabolik akan semakin meningkat. Hal ini mempertegas bahwa perilaku konsumsi makanan tidak sehat di lingkungan asrama bukan sekadar masalah pilihan individu, melainkan hasil interaksi kompleks antara faktor psikososial remaja dan ketersediaan pangan di lingkungannya.

Menurut pandangan peneliti, dominansi konsumsi makanan ultra-proses sebagaimana terlihat pada tabel 2 mencerminkan normalisasi pola makan praktis yang mengabaikan nutrisi esensial demi kecepatan penyajian. Ketergantungan ini merupakan bentuk adaptasi mahasiswa terhadap keterbatasan waktu dan akses pangan sehat yang terjangkau di lingkungan kampus. Besarnya variasi skor perilaku juga mengindikasikan adanya kesenjangan gaya hidup yang lebar di antara penghuni asrama, sehingga diperlukan langkah konkret berupa penyediaan fasilitas memasak yang layak serta regulasi variasi menu sehat di kantin. Tanpa dukungan sistemik dari pengelola, latar belakang keilmuan mahasiswa kesehatan hanya akan menjadi teori tanpa manifestasi nyata dalam gaya hidup sehat karena kalah oleh kemudahan akses terhadap makanan tidak sehat dalam keseharian mereka.

SIMPULAN

Penelitian mengenai gambaran konsumsi makanan tidak sehat pada remaja di Asrama Green Dormitory Universitas Malahayati tahun 2025 menunjukkan bahwa pola konsumsi responden secara signifikan didominasi oleh asupan makanan ultra-olahan serta makanan tinggi lemak jenuh. Perilaku ini tercermin dari tingginya frekuensi konsumsi produk pangan instan, gorengan, dan camilan cepat saji yang mudah dijangkau di sekitar

asrama. Data menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori konsumsi sedang sebanyak 92 orang (43,0%), diikuti oleh kategori tinggi sebanyak 80 orang (37,4%) dan kategori rendah sebanyak 42 orang (19,6%). Temuan ini mengindikasikan adanya ketergantungan mahasiswa terhadap pilihan makanan praktis yang efisien secara waktu dan ekonomi namun rendah zat gizi mikro. Oleh karena itu, diperlukan intervensi serius terhadap pola makan di lingkungan asrama guna menekan risiko munculnya masalah kesehatan kronis dan penyakit tidak menular (PTM) di masa depan.

REFERENSI

- Andriani, N. (2018). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Ikesma*, 14(2), 144–153. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
- Aulia, C. (2023). *Gambaran pengetahuan, sikap, dan praktik gizi seimbang pada remaja putri di Asrama Mahasiswa Baitussodiq Rajabasa Bandar Lampung Tahun 2023* [Skripsi tidak dipublikasikan].
- Gita, L., Tinambunan, K., Pella, J. A., Manurung, J. G., Kartika, L., & Nugroho, D. Y. (2020). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi remaja di asrama. *Jurnal Persatuan Perawat Indonesia*, 5(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pengaruh makanan cepat saji terhadap kesehatan remaja*. <https://keslan.kemkes.go.id/view/artikel/2182/pengaruh-makanan-cepat-saji-terhadap-kesehatan-remaja>
- Nisak, S. K., Azzahra, A. I., Male, E. Y., Kiting, F., & Margaretha, L. (2025). Pengaruh konsumsi makanan instan pada status gizi remaja: Systematic review. *Jurnal Sistematis Review*, 15(2).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Permatasari, A. (2024). Dampak makanan cepat saji bagi kesehatan tubuh pada kalangan remaja. *Ventilator*, 2(2).
- Sarwar, S., Hill, J. L., Yaroch, A. L., Nelson, J. M., Espy, K. A., & Nelson, T. D. (2024). Associations between adolescent food environments and dietary intake. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 56(12). <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2024.09.001>
- Tesalonika, R. M. P., Bakti, A., Nasution, E., & Bukit, D. S. (2025). Hubungan sikap dan gaya hidup konsumsi junk food dengan

kejadian overweight di SMA Kristen Immanuel Medan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 980–989.

<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1688>

Viswanath, K., Glanz, K., & Rimer, B. K. (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed.). Jossey-Bass.

World Health Organization. (n.d.). *Unhealthy diet*. <https://www.emro.who.int/noncommunicable-diseases/causes/unhealthy-diets.html>