

ANALISIS TINGKAT PENGETAHUAN MAHASISWA PENDIDIKAN IPA TENTANG DAMPAK KONSUMSI JUNK FOOD DI UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Gabrie Tamara Nainggolan¹ Indah Maysaroh Siagian² Rinda Annisa Fhutu Neva³
Kezia Elmaesia Tarigan⁴ Marlon Brando Hutahaeen⁵

Universitas Negeri Medan^{1,2,3,4,5}

1maritotamara@gmail.com , 2indahmaysaroh841@gmail.com ,
3rindafhutuneva@gmail.com , 4kezia.4231151006@mhs.unimed.ac.id ,
5marlon13.hutahaeen@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to evaluate the understanding of science education students at Medan State University about junk food and its effects on health. The background of this study reflects the increasing consumption of fast food among students, which can lead to various health problems such as obesity, diabetes, heart disease, and metabolic disorders. This study used a descriptive quantitative approach with a cross-sectional design. A total of 30 participants selected through purposive sampling technique completed a questionnaire that tested their understanding of the characteristics of junk food and its health impacts. The results revealed that the majority of students had a good understanding of junk food (66.6%) and the effects of junk food consumption (80%). This finding indicates that a science education background has a significant influence on improving nutritional literacy among students. The results of the Chi-Square test showed a significant relationship between the level of understanding of junk food and knowledge about the effects of junk food consumption ($p = 0.001$), indicating that the higher the students' knowledge about junk food, the better their understanding of its health risks. However, there were still a small number of participants with low knowledge, so there is a need to strengthen nutrition education through more focused and structured campus programs. This research is expected to be a reference for educational institutions in designing teaching strategies to improve healthy consumption patterns among students.

Keywords: Junk Food, Nutritional Knowledge, Students, Health, Fast Food Consumption

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pemahaman mahasiswa pendidikan IPA Universitas Negeri Medan tentang junk food dan dampaknya terhadap

kesehatan. Latar belakang penelitian ini mencerminkan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji di kalangan mahasiswa, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan gangguan metabolik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain potong lintang. Sebanyak 30 partisipan yang dipilih melalui teknik purposive sampling mengisi kuesioner yang menguji pemahaman mereka tentang karakteristik junk food dan dampaknya terhadap kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki pemahaman yang baik tentang junk food (66,6%) dan dampak konsumsi junk food (80%). Temuan ini menunjukkan bahwa latar belakang pendidikan IPA memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan literasi gizi di kalangan mahasiswa. Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pemahaman junk food dan pengetahuan tentang dampak konsumsi junk food ($p = 0,001$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi pengetahuan mahasiswa tentang junk food, semakin baik pemahaman mereka tentang risiko kesehatannya. Namun, masih terdapat sejumlah kecil peserta dengan pengetahuan yang rendah, sehingga diperlukan penguatan pendidikan gizi melalui program-program kampus yang lebih terfokus dan terstruktur. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan dalam merancang strategi pengajaran untuk meningkatkan pola konsumsi sehat di kalangan siswa.

Kata Kunci: Junk Food, Pengetahuan Gizi, Mahasiswa, Kesehatan, Konsumsi makanan cepat saji

A. Pendahuluan

Konsumsi makanan yang seimbang merupakan fondasi utama bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia, khususnya di masa remaja ketika tubuh mengalami perubahan fisik dan hormonal yang intens. Namun, di era globalisasi ini, fenomena pergeseran pola makan menuju makanan cepat saji atau junk food telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang mendesak. Junk food, yang didefinisikan sebagai makanan tinggi

lemak, gula, garam, dan kalori namun rendah nutrisi esensial seperti vitamin dan serat, sering kali dipilih karena kepraktisan, rasa yang enak, serta citra sebagai simbol gaya hidup modern. Kondisi nyata ini didukung oleh teori nutrisi yang menjelaskan bahwa asupan berlebihan zat-zat tersebut tanpa aktivitas fisik memadai dapat mengganggu metabolisme tubuh, meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Sebagai contoh, survei di Amerika

Serikat menunjukkan remaja rata-rata mengunjungi gerai fast food dua kali seminggu, sementara di Indonesia, data Riskesdas 2018 mencatat lonjakan prevalensi gizi lebih pada remaja hingga hampir 45,7%, dengan korelasi signifikan antara frekuensi konsumsi fast food dan status gizi berlebih ($p=0,000$). Fakta ini diperkuat oleh penelitian seperti Alkhair dkk. (2023) yang menekankan bahwa bahan aditif sintetik dalam junk food berkontribusi pada penyakit kronis, serta Maghfiroh dkk. (2025) yang mengidentifikasi junk food sebagai penyebab utama masalah kesehatan serius di kalangan muda.

Perubahan pola konsumsi masyarakat modern telah mengalami pergeseran signifikan akibat kemajuan teknologi, urbanisasi, dan meningkatnya gaya hidup serbapraktis. Kondisi ini mendorong masyarakat, termasuk mahasiswa, semakin bergantung pada makanan cepat saji atau *junk food* yang mudah ditemukan dan dapat dibeli dengan harga terjangkau. Makanan jenis ini dikenal memiliki kandungan energi yang tinggi namun miskin zat gizi esensial seperti vitamin, mineral, dan serat. Penelitian di berbagai negara menunjukkan bahwa junk food telah menjadi bagian

dari kebiasaan makan harian remaja dan dewasa muda. Tren global ini membawa perhatian serius dalam bidang kesehatan masyarakat, karena peningkatan konsumsi makanan cepat saji berkaitan langsung dengan perubahan status gizi dan risiko penyakit tidak menular. Oleh sebab itu, pengkajian lebih lanjut mengenai pola konsumsi junk food, terutama di kalangan mahasiswa, menjadi hal yang sangat penting. (Medic, 2022).

Konsumsi junk food telah terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan individu, terutama bila dikonsumsi secara berlebihan dan dalam jangka waktu panjang. Studi pada berbagai kelompok usia menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi junk food dengan masalah kesehatan seperti obesitas, peningkatan kadar kolesterol, gangguan metabolik, hingga penyakit kardiovaskular. Penelitian pada siswa sekolah dasar, misalnya, menemukan bahwa anak-anak yang sering mengonsumsi junk food memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami status gizi lebih dan obesitas. Dampak ini diperparah oleh rendahnya aktivitas fisik sehingga keseimbangan energi tidak terjaga. Pada mahasiswa, efek konsumsi junk

food tidak hanya berkaitan dengan penambahan berat badan, tetapi juga dapat memicu masalah kesehatan lain seperti gangguan pencernaan, kelelahan, dan bahkan sakit kepala, sebagaimana ditemukan pada penelitian mahasiswa kedokteran di Sumatera Utara. Fakta ini menunjukkan bahwa risiko kesehatan akibat junk food tidak dapat diabaikan, terutama dalam kelompok usia produktif seperti mahasiswa. (Amalia dkk. 2020)

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap pola makan tidak sehat karena berada pada fase transisi menuju kehidupan dewasa dengan berbagai tekanan akademik, aktivitas organisasi, dan keterbatasan waktu. Kebiasaan makan yang tidak teratur, waktu yang sempit untuk menyiapkan makanan sendiri, serta paparan lingkungan kampus yang menyediakan banyak pilihan makanan cepat saji membuat junk food menjadi pilihan yang mudah dan praktis. Penelitian di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa faktor rasa, kenyamanan, harga, dan ketersediaan merupakan penyebab utama tingginya angka konsumsi junk food. Meskipun banyak mahasiswa mengetahui bahwa pola makan

seperti ini tidak baik bagi kesehatan, kenyataan di lapangan menunjukkan tidak sedikit yang tetap mengonsumsinya secara rutin. Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku, yang perlu dijelaskan lebih dalam melalui penelitian ilmiah. (Daulay & Zaldy, 2023).

Hubungan antara mahasiswa dan junk food juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial. Tekanan akademik, stres, pola tidur tidak teratur, dan kebutuhan akan makanan cepat guna meningkatkan energi sesaat sering kali membuat mahasiswa memilih junk food sebagai solusi praktis. Selain itu, budaya nongkrong, aktivitas kelompok, dan lingkungan pertemanan sangat berperan dalam membentuk preferensi makanan. Penelitian di beberapa kampus menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres tinggi cenderung lebih sering memilih makanan tinggi gula dan lemak karena memberikan sensasi kenyamanan sementara. Fenomena ini menunjukkan bahwa konsumsi junk food bukan hanya persoalan pola makan, tetapi juga berkaitan dengan dinamika kehidupan

mahasiswa yang kompleks. (Winarto & Werdihartini, 2022).

Jika ditinjau dari sudut pandang akademik, mahasiswa pendidikan IPA seharusnya memiliki pemahaman lebih baik tentang kesehatan, nutrisi, dan risiko konsumsi junk food karena mereka terbiasa mempelajari konsep ilmiah terkait tubuh manusia, metabolisme, dan gizi. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tinggi belum tentu selalu diikuti oleh perilaku sehat. Di beberapa studi sebelumnya ditemukan bahwa mahasiswa kesehatan sekalipun masih memiliki kebiasaan konsumsi junk food yang cukup tinggi. Hal ini menandakan bahwa faktor pengetahuan hanyalah salah satu aspek, sementara faktor lingkungan, kebiasaan, dan gaya hidup memainkan peran yang sama besarnya. Mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa IPA mengenai dampak junk food menjadi aspek awal yang penting untuk menilai kesiapan mereka dalam menerapkan kebiasaan makan yang sehat. (Alnajar, 2024).

Permasalahan penelitian ini terletak pada kesenjangan pemahaman mahasiswa Pendidikan IPA tentang dampak junk food, yang belum

terungkap secara spesifik di Universitas Negeri Medan, meskipun mereka memiliki potensi untuk menjadi agen perubahan melalui pendidikan sains. Berdasarkan permasalahan tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat pengetahuan mahasiswa Pendidikan IPA di Universitas Negeri Medan mengenai dampak konsumsi junk food terhadap kesehatan, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi pemahaman mereka.

Dalam konteks tersebut, penelitian mengenai **“Analisis Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Pendidikan IPA tentang Dampak Konsumsi Junk Food di UNIMED”**

menjadi sangat relevan dan memiliki urgensi tinggi. Penelitian ini tidak hanya mengukur seberapa jauh pemahaman mahasiswa mengenai risiko kesehatan akibat junk food, tetapi juga dapat memberikan gambaran mengenai potensi perubahan perilaku yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mahasiswa. Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk merancang program pendidikan gizi yang lebih efektif, membuat kebijakan kantin sehat, atau menyediakan

intervensi edukatif yang dapat membantu mahasiswa membangun kebiasaan makan yang lebih baik. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dibandingkan dengan penelitian terdahulu untuk melihat tren dan perbedaan tingkat pengetahuan mahasiswa di berbagai daerah atau institusi.

Dengan demikian, kajian komprehensif tentang konsumsi junk food dan dampaknya terhadap mahasiswa, terutama mahasiswa pendidikan IPA, memberikan gambaran yang lebih luas tentang bagaimana faktor pengetahuan, perilaku, dan lingkungan saling terkait dalam menentukan pola konsumsi mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap upaya peningkatan kesehatan mahasiswa serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi pendidikan yang lebih tepat sasaran di lingkungan kampus UNIMED.

B. Metode Penelitian

Penelitian menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional). Subjek penelitian mencakup seluruh mahasiswa aktif Program Studi S1 Pendidikan IPA

angkatan 2024 yang memenuhi persyaratan tertentu. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin, diperoleh 30 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik penentuan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi, yaitu mahasiswa yang masih aktif pada saat penelitian berlangsung, terdaftar sebagai mahasiswa S1 Pendidikan IPA tahun 2024, bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent, serta pernah atau sedang mengonsumsi junk food minimal satu kali dalam satu bulan terakhir. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Pendidikan IPA angkatan 2024, sedangkan sampel menjadi bagian dari populasi yang dianggap memiliki karakteristik homogen. Pemilihan sampel dilakukan dengan pertimbangan tertentu untuk mendapatkan representasi yang memadai, yaitu mahasiswa Pendidikan IPA 2024 Kelas A dengan nomor absen genap dan mahasiswa Kelas B dengan nomor absen ganjil. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang berisi pertanyaan terkait tingkat pengetahuan tentang junk food serta persepsi mahasiswa mengenai

bahaya atau dampak konsumsi junk food. Variabel yang diteliti meliputi variabel independen berupa pengetahuan mahasiswa tentang junk food dan variabel dependen mengenai pengetahuan mereka tentang dampak konsumsi junk food. Analisis data dilakukan menggunakan analisis frekuensi deskriptif dan uji Chi-Square.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Karakteristik Responden

1. Usia Responden

Usia respon dalam penelitian ini disajikan pada tabel distribusi frekuensi usia di bawah ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden (n = 30)

Usia Responden	<i>f</i>	%
18 Tahun	4	16,7
19 Tahun	26	83,3
<i>Total</i>	<i>30</i>	<i>100</i>

Hasil analisis usia responden menunjukkan bahwa sampel penelitian didominasi oleh mahasiswa pada usia awal perkuliahan, dengan total 30 partisipan. Kelompok usia 19 tahun merupakan proporsi terbesar, yaitu sebanyak 26 orang (83,3%) dari seluruh

responden. Sisanya, 4 orang atau 16,7%, berada pada usia 18 tahun. Konsentrasi padat pada rentang usia 18 dan 19 tahun ini mengindikasikan keberhasilan penelitian dalam menjaring populasi yang berada dalam masa krusial transisi akademik. Populasi ini dinilai sangat relevan karena kerentanan terhadap perubahan pola makan termasuk peningkatan konsumsi junkfood seringkali meningkat signifikan selama periode penyesuaian diri di kampus. Oleh karena itu, temuan ini memberikan dasar yang kuat untuk menginterpretasikan hubungan antara variabel pengetahuan dan perilaku konsumsi di kalangan target utama penelitian.

2. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin responden berdasarkan pembagian kelompok Studi yaitu PIPA 24 A (Absen genap) dan PIPA 24 B (Absen ganjil).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin setiap kelompok

Kelompok Studi	Jenis Kelamin	<i>f</i>	%
----------------	---------------	----------	---

PIPA 24 A (ganjil)	Perempua n Laki-laki	1 4	46, 7
		1	3,3
PIPA 24 B (genap)	Perempua n Laki-laki	1 3	43, 3
		1	6,7
<i>Total</i>		3 0	100

3. Tingkat Pengetahuan tentang Junkfood

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Junkfood (n=30)

Tingkat Pengetahuan tentang Junkfood	f	%
Kurang	2	6,7
Cukup	8	26,7
Baik	20	66,6
Total	30	100

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa dari **30 responden** mahasiswa pendidikan IPA di Universitas Negeri Medan sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan tentang junk food dalam kategori **baik** yaitu **sebanyak 20 responden (66,6%)**. Sebanyak **8 responden (26,7%)** memiliki pengetahuan dalam kategori **cukup** sedangkan hanya **2 responden (6,7%)** yang memiliki tingkat pengetahuan **kurang**. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa pendidikan IPA telah memiliki pemahaman yang baik mengenai definisi, jenis, karakteristik dan kandungan nutrisi dari junk food.

Tingginya tingkat pengetahuan mahasiswa tentang junk food dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Mahasiswa pendidikan IPA memiliki latar belakang pendidikan sains yang kuat sehingga mereka lebih mudah memahami konsep-konsep terkait nutrisi dan kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Dahal et al. (2022) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan latar belakang pendidikan kesehatan atau sains cenderung memiliki literasi gizi yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa dari bidang studi lainnya.

Akses informasi yang luas di era digital juga memungkinkan mahasiswa untuk memperoleh pengetahuan tentang junk food dari berbagai sumber seperti media sosial internet dan kampanye kesehatan publik. Penelitian Kokilaa et al. (2023) pada mahasiswa kedokteran di India menunjukkan bahwa sekitar 65% responden memiliki pengetahuan yang memadai (*adequate knowledge*) mengenai efek merugikan junk food yang menunjukkan bahwa paparan informasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa. Selain itu kurikulum pendidikan IPA yang mencakup mata kuliah terkait kesehatan biologi dan biokimia memberikan pemahaman dasar tentang nutrisi dan dampak makanan terhadap tubuh.

Pendidikan nutrisi yang terintegrasi dalam kurikulum akademik dapat

meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya pola makan sehat dan bahaya konsumsi makanan tidak sehat secara berlebihan.

Namun demikian masih terdapat 6,7% responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang junk food. Hal ini mengindikasikan perlunya program edukasi gizi yang lebih komprehensif dan berkelanjutan di lingkungan kampus. Penelitian Andriani et al. (2024) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa tentang makanan cepat saji dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk paparan informasi, latar belakang pendidikan, dan kesadaran pribadi terhadap kesehatan. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu mengintegrasikan pendidikan secara lebih sistematis dalam kurikulum untuk memastikan semua mahasiswa memiliki pengetahuan yang memadai tentang junk food dan dampaknya bagi kesehatan.

4. Tingkat Pengetahuan mengenai Dampak Konsumsi Junkfood

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan mengenai Dampak Konsumsi Junkfood (n=30)

Pengetahuan mengenai Dampak Konsumsi Junkfood	f	%
Kurang	1	3,3
Cukup	5	16,7
Baik	24	80
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari **30 responden**, sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan mengenai dampak konsumsi junk food dalam kategori **baik** yaitu sebanyak **24 responden (80%)**. Sebanyak **5 responden (16,7%)** memiliki pengetahuan dalam kategori **cukup**, sedangkan hanya **1 responden (3,3%)** memiliki pengetahuan **kurang**. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa pendidikan IPA Universitas Negeri Medan telah memahami dengan **baik** dampak negatif dari konsumsi junk food terhadap kesehatan tubuh seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung koroner, hipertensi, dan gangguan metabolisme lainnya.

Tingginya tingkat pengetahuan mahasiswa tentang dampak konsumsi junk food dapat memperjelas bahwa mahasiswa yang memiliki pengetahuan baik tentang dampak junk food cenderung lebih menyadari risiko kesehatan yang mungkin mereka hadapi jika mengonsumsi makanan tersebut secara berlebihan. Tanjung et al. (2022) menyatakan bahwa pengetahuan yang memadai tentang dampak junk food dapat mempengaruhi perilaku konsumsi remaja dan dewasa muda. Mahasiswa yang memahami bahwa konsumsi junk food berlebihan dapat menyebabkan obesitas, yang merupakan faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular dan diabetes,

akan berlebih berhati-hati dalam memilih makanan sehari-hari.

Namun demikian masih terdapat 3,3% responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang dampak konsumsi junk food hal ini mengindikasikan adanya gap pengetahuan yang perlu ditangani melalui intervensi edukasi kesehatan yang lebih intensif. Silalahi & Hotmaida (2023) menunjukkan bahwa edukasi gizi yang komprehensif, berkelanjutan, dan menggunakan metode pembelajaran interaktif dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang dampak kesehatan dari konsumsi junk food. Selain itu penting untuk dicatat bahwa meskipun pengetahuan tentang dampak junk food sudah tinggi, hal ini tidak selalu berkorelasi langsung dengan perilaku konsumsi yang sehat. Selain pengetahuan dan sikap, faktor lain seperti norma subjektif dan kontrol perilaku yang dipersepsikan juga mempengaruhi intensi dan perilaku seseorang. Oleh karena itu, program promosi kesehatan di kampus juga perlu mengintegrasikan tidak hanya dari aspek edukasi pengetahuan tetapi juga pengembangan keterampilan untuk membuat keputusan makanan yang sehat serta menciptakan lingkungan kampus yang mendukung gaya hidup sehat.

5. Hubungan Tingkat Pengetahuan terkait Junkfood

dengan Pengetahuan mengenai Konsumsi Junkfood

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan mengenai Dampak Konsumsi Junkfood (n=30)

Tingkat Pengetahuan terkait junkfood	Nilai p*							
	Kurang		Cukup		Baik		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Kurang	1	3,3	1	3,3	0	0	2	6,7
Cukup	0	0	4	13,3	4	13,3	8	26,7
Baik	0	0	0	0	20	66,7	20	66,7
Total	1	3,3	5	16,7	24	80	30	100

Berdasarkan tabel 5 hasil uji Chi-Square menunjukkan Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan mahasiswa tentang junk food dengan tingkat pengetahuan mengenai dampak konsumsi junk food dengan nilai $p = 0,001(p < 0,05)$. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang tentang junk food, maka semakin baik pula pengetahuannya terhadap dampak

negatif yang dapat ditimbulkan oleh konsumsi junk food.

Pada tabel terlihat bahwa sebagian besar responden dengan pengetahuan baik tentang Junk Food juga memiliki pengetahuan yang baik mengenai dampak konsumsi junk food yaitu sebanyak 20 responden (66,7%). Responden dengan pengetahuan cukup tentang junk food menunjukkan distribusi yang seimbang antara kategori cukup dan baik dalam pengetahuan dampak masing-masing 4 responden (13,3%). Sementara itu, responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang junk food cenderung memiliki pengetahuan yang kurang hingga cukup terhadap dampak konsumsi junk food yaitu 1 responden (3,3%). Hasil ini menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara tingkat pengetahuan umum tentang junk food dengan kesadaran terhadap risiko kesehatannya.

Pengetahuan merupakan pondasi awal yang mempengaruhi pembentukan sikap dan perilaku kesehatan tentang junk food merupakan prasyarat untuk memahami dampak kesehatan yang lebih kompleks dari konsumsi makanan tersebut. Seseorang yang memahami bahwa junk food mengandung kalori tinggi lemak jenuh gula berlebih dan rendah nutrisi esensial akan lebih mudah memahami mengapa konsumsi berlebihan dapat menyebabkan obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Arisandi (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi makanan siap saji pada remaja ($p\text{ value} = 0,021$), di mana penelitian tersebut menegaskan bahwa pengetahuan yang komprehensif tentang makanan cepat saji termasuk dampaknya terhadap kesehatan merupakan faktor penting yang mempengaruhi perilaku konsumsi individu.

Program edukasi perlu diintegrasikan dalam kurikulum mahasiswa pendidikan IPA. Program yang dirancang harus secara bertahap mulai dari membangun pengetahuan dasar tentang junk food, dilanjutkan dengan pemahaman mendalam tentang dampak kesehatan, dan akhirnya mengembangkan keterampilan praktis untuk membuat pilihan makanan yang sehat. Selain itu institusi pendidikan juga perlu mempertimbangkan untuk menyediakan akses yang lebih baik terhadap makanan sehat di kantin kampus, mengadakan kampanye kesehatan secara berkala, dan menciptakan budaya kampus yang mendukung gaya hidup sehat.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat pengetahuan mahasiswa Pendidikan IPA

Universitas Negeri Medan tentang junk food dan dampaknya, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pemahaman yang baik terkait definisi, karakteristik, serta risiko kesehatan yang ditimbulkan oleh konsumsi junk food. Hal ini terlihat dari temuan bahwa 66,6% responden memiliki pengetahuan baik tentang junk food dan 80% responden juga menunjukkan pengetahuan baik terkait dampak kesehatannya. Temuan ini menunjukkan bahwa latar belakang pendidikan sains, akses informasi yang luas, serta materi kuliah yang relevan berperan besar dalam meningkatkan literasi gizi mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang junk food dengan pengetahuan mengenai dampaknya ($p = 0,001$), sehingga semakin baik pemahaman seseorang tentang junk food, semakin tinggi pula kesadaran mereka terhadap konsekuensi kesehatannya. Meskipun demikian, keberadaan sebagian kecil mahasiswa dengan pengetahuan kurang menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diterima belum sepenuhnya

merata dan masih membutuhkan penguatan.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar institusi pendidikan terus memperkuat program edukasi terkait gizi dan kesehatan, terutama dengan pendekatan yang lebih interaktif dan mudah dipahami mahasiswa. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan kebiasaan makan yang lebih bijak dengan menyeimbangkan pengetahuan yang dimiliki dan perilaku konsumsi sehari-hari, terutama dalam mengurangi konsumsi junk food. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan mengkaji hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi secara langsung, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang pola makan mahasiswa dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnajar, M. A. (2024). Junk Food Consumption and its Health Effect among Medical Students in Baghdad, Iraq. *Attahadi Medical Journal*.
- Amalia, R. N., Sulastri, D., & Semiarty, R. (2020). Hubungan konsumsi

- junk food dengan status gizi lebih pada siswa SD Pertiwi 2 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., & Dinen, K. A. (2024). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Public Health Journal*, 1(2), 45-58.
- Arisandi, Y. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji pada remaja. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 70-77.
- Chairul Imam, & Siregar, P. A. (2021). Analysis of junk food consumption behavior on adolescent health using Body Mass Index (case study on students of SMP Al-Wasiyah 30 Medan). *Jurnal Kesehatan*.
- Dahal, M., Basnet, A., Khanal, S., Baral, K., & Dhakal, S. (2022). Gender difference in food choice and eating practice and their association with health among students of Kathmandu, Nepal. *Journal of Obesity*.
- Daulay, K. H., & Zaldi, Z. (2023). Asupan junk food berhubungan dengan risiko terjadinya nyeri kepala pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Pandu Husada*.
- Kokilaa, G. L., Gowthamkarthic, R., Wali, A., & Agadi, S. (2023). Perception and practice of junk food consumption among undergraduate students in a medical university in Chengalpattu District. *World Nutrition*, 14(3), 27-35.
- Medic Nutricia Journal. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan mahasiswa tentang junk food terhadap pengetahuan mengenai dampak konsumsi junk food. *Medic Nutricia Journal*, 21(2), 661-670.
- Silalahi, J. E. F., & Hotmaida, L. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap terhadap perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMA Santa Maria 3 Cimahi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 17(2), 87-95.
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., & Rahma, S. (2022). Junk food and its relation to overnutrition in adolescents. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133-140.
- Winarto, F., & Werdiharini, A. E. (2022). Hubungan konsumsi junk food dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember. *HARENA: Jurnal Gizi*.