



HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI PRIBADI DENGAN PERILAKU KONSUMSI *JUNK FOOD* SEHARI-HARI PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

Syahrul Ramadhan*, Dedah Ningrum, Ayu Prameswari Kusuma Astuti

Program Studi S1 Keperawatan, Kampus Sumedang, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Margamukti No.93
Licin, Cimalaka, Sumedang, Jawa Barat 45353, Indonesia

*Syahrul22@upi.edu

ABSTRACT

Perilaku konsumsi junk food pada mahasiswa kerap dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk motivasi pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara motivasi pribadi dengan perilaku konsumsi junk food pada mahasiswa Keperawatan UPI Kampus Sumedang. Metode penelitian menggunakan desain kuantitatif cross-sectional dengan jumlah sampel 236 mahasiswa yang dipilih melalui stratified random sampling. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner motivasi pribadi berbasis I-PEMS yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya dengan hasil nilai p-value <0,05 dan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,902 serta kuesioner FFQ (Food Frequency Questionnaire) yang merupakan kuesioner baku. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki motivasi pribadi tinggi (58,9%), namun perilaku konsumsi junk food masih didominasi kategori buruk (65,7%). Uji korelasi menunjukkan adanya hubungan signifikan antara motivasi pribadi dan perilaku konsumsi junk food ($r = 0,184$; $p = 0,004$), meskipun kekuatan hubungan sangat lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa motivasi pribadi hanya berperan kecil dalam membentuk perilaku konsumsi, dan faktor eksternal seperti lingkungan, aksesibilitas makanan, serta pengaruh sosial memiliki kontribusi lebih besar.

Kata kunci: junk food; mahasiswa keperawatan; motivasi pribadi; perilaku konsumsi

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONAL MOTIVATION AND DAILY JUNK FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR AMONG NURSING STUDENTS

ABSTRACT

Junk food consumption behavior among university students is often influenced by various factors, including personal motivation. This study aimed to examine the relationship between personal motivation and junk food consumption behavior among nursing students at UPI Sumedang Campus. The research employed a quantitative cross-sectional design with a sample of 236 students selected through stratified random sampling. The research instruments consisted of a personal motivation questionnaire based on the I-PEMS, which had been tested for validity and reliability with a p-value < 0.05 and a Cronbach's Alpha of 0.902, as well as a standardized Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data analysis was performed using the Spearman correlation test. The results revealed that the majority of students had high personal motivation (58.9%); however, junk food consumption behavior was still predominantly categorized as poor (65.7%). The correlation test showed a significant relationship between personal motivation and junk food consumption behavior ($r = 0.184$; $p = 0.004$), although the strength of the relationship was very weak. These findings indicate that personal motivation plays only a minor role in shaping consumption behavior, while external factors such as environment, food accessibility, and social influences contribute more substantially.

Keywords: consumption behavior; junk food; nursing students; personal motivation

PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup modern telah menyebabkan pergeseran signifikan dalam pola konsumsi makanan masyarakat, termasuk kelompok mahasiswa yang berada pada masa transisi menuju dewasa muda. Mobilitas tinggi, beban akademik, serta keterbatasan waktu menjadikan makanan

junk food sebagai pilihan yang semakin populer. Junk food umumnya mengandung kadar kalori, lemak jenuh, gula, dan natrium yang tinggi tetapi rendah serat dan mikronutrien penting, sehingga apabila dikonsumsi berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes mellitus tipe 2, penyakit jantung, serta hipertensi (Prananingrum, 2021; Ranggayuni & Nuraini, 2021). Temuan Tanti et al., (2020) menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi junk food yang lebih sering berkaitan dengan risiko obesitas yang lebih tinggi. Kondisi ini menjadi perhatian khusus karena berbagai kebiasaan yang terbentuk pada masa mahasiswa cenderung bertahan hingga dewasa (Ganasegeran et al., 2012).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 juga mencatat bahwa 51,7% masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan berlemak atau gorengan dan 56,2% mengonsumsi makanan manis 1–6 kali per minggu, menggambarkan pola konsumsi tinggi kalori yang sejalan dengan tren konsumsi mahasiswa. Situasi tersebut memiliki konsekuensi lebih besar ketika terjadi pada mahasiswa keperawatan yang berperan sebagai calon tenaga kesehatan dan diharapkan dapat menerapkan gaya hidup sehat. Namun fakta menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi aktual. Mahasiswa keperawatan UPI Kampus Sumedang menunjukkan pola konsumsi junk food yang tinggi meskipun memiliki pemahaman mengenai risiko kesehatannya. Studi pendahuluan terhadap 30 mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar mengetahui bahwa junk food tinggi lemak, gula, dan garam, tetapi tetap mengonsumsinya secara rutin karena berbagai motivasi pribadi, seperti upaya mengatasi stres, kesenangan rasa, harga yang terjangkau, dan pengaruh teman sebaya. Dampaknya terlihat pada status gizi, di mana enam responden ditemukan overweight dan tiga responden obesitas.

Pemahaman mengenai pola konsumsi tersebut tidak dapat dilepaskan dari peran motivasi pribadi sebagai salah satu faktor dominan dalam keputusan makan seseorang. Penelitian Bellitti et al., (2023) menunjukkan bahwa coping motive atau makan untuk mengatasi stres berkaitan signifikan dengan peningkatan konsumsi hyper-palatable foods, yaitu makanan yang tinggi lemak, gula, dan garam, serupa dengan karakter junk food. Hulu et al., (2023) menyatakan bahwa pengetahuan semata tidaklah memadai untuk mengubah perilaku tanpa adanya motivasi pribadi yang kuat. Hal ini sejalan dengan teori Lawrence Green yang menyebutkan bahwa motivasi merupakan faktor predisposisi dalam pembentukan perilaku kesehatan. Dengan demikian, memahami motivasi pribadi mahasiswa menjadi dasar rasional penelitian untuk menjelaskan mengapa perilaku konsumsi junk food tetap tinggi meskipun pengetahuan gizi baik.

Penelitian terdahulu turut menunjukkan fenomena serupa. Charina et al., (2022) melaporkan bahwa meskipun mahasiswa kedokteran memiliki pengetahuan gizi sedang hingga baik, 59,5% responden memiliki pola konsumsi tidak sehat. Eva et al., (2023) menemukan bahwa meskipun 72,4% responden memiliki sikap mendukung terhadap makanan cepat saji, lebih dari separuh tetap menunjukkan perilaku konsumtif. Berbagai temuan tersebut menegaskan bahwa perilaku konsumsi makanan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh motivasi pribadi, lingkungan sosial, dan faktor psikologis lainnya. Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara motivasi pribadi dengan perilaku konsumsi junk food pada mahasiswa keperawatan UPI Kampus Sumedang. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan menambah literatur di bidang keperawatan terkait gizi dan perilaku makan sehat, khususnya yang dipengaruhi oleh faktor motivasional. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar pengembangan intervensi edukatif serta kebijakan kampus sehat yang relevan, sehingga dapat membentuk pola hidup sehat sejak dini pada calon tenaga kesehatan.

METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif melalui desain korelasional yang diterapkan melalui pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian ini terdiri mahasiswa keperawatan universitas pendidikan Indonesia kampus sumedang dari tingkat 1 hingga tingkat 3.

Jumlah mahasiswa keperawatan universitas pendidikan Indonesia kampus sumedang sebesar 462 mahasiswa. Penentuan besar sampel pada penelitian ini dihitung melalui rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (margin of error) sebesar 5% (0,05) kemudian ditambahkan 10% untuk mencegah dropout responden sehingga didapatkan jumlah responden sebesar 236 mahasiswa yang dipilih menggunakan stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner dengan instrumen penelitian motivasi pribadi yang di adaptasi dari kuisioner I-PEMS yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan hasil p-value <0,05 dan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.902 dan kuesioner FFQ (Food Frequency Questionnaire) yang merupakan kuesioner baku. Variabel yang digunakan pada penelitian ini yaitu motivasi pribadi sebagai variabel independen dan perilaku konsumsi junk food sebagai variabel dependen. Analisa pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji spearman rank. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari KEPK FITKes Universitas Jenderal Achmad Yani dengan nomor 101/KEPK/FITKes-Unjani/IX/2025.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=236)

Karakteristik Responden	f	%
Jenis kelamin		
Laki - laki	42	17,8%
Perempuan	194	82,2%
Usia		
18	7	3%
19	61	25,6%
20	69	29,0%
21	83	34,9%
22	15	6,4%
23	1	0,4%
Angkatan		
2022	75	31,8%
2023	82	34,7%
2024	79	33,5%

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 236 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 194 orang (82,2%), sedangkan laki-laki 42 orang (17,8%). Berdasarkan usia, responden didominasi oleh kelompok usia 21 tahun (34,9%), diikuti usia 20 tahun (29,0%) dan 19 tahun (25,6%), sementara usia lainnya memiliki proporsi lebih kecil. Dilihat dari angkatan, distribusi responden relatif seimbang, dengan angkatan 2023 sebanyak 82 orang (34,7%), angkatan 2024 sebanyak 79 orang (33,5%), dan angkatan 2022 sebanyak 75 orang (31,8%). Distribusi ini menunjukkan bahwa penelitian melibatkan mahasiswa dengan karakteristik demografis yang cukup bervariasi dan representatif dari setiap angkatan.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Motivasi Pribadi (n=236)

Kategori Motivasi Pribadi	f	%
Tinggi	139	58,9%
Rendah	97	41,1%

Tabel 2 menunjukkan Hasil sebagian besar responden termasuk dalam kategori Motivasi Pribadi tinggi, sebanyak 139 orang (58,9%), sedangkan responden yang berada pada kategori Motivasi pribadi rendah berjumlah 97 orang (41,1%). Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat motivasi pribadi yang tergolong tinggi dibandingkan dengan kategori motivasi pribadi rendah. Tabel 3 menunjukkan bahwa dari total 236 responden, sebagian besar memiliki frekuensi konsumsi *junk food* pada kategori 3–4 kali per minggu, yaitu sebanyak 82 orang (34,7%). Selanjutnya, sebanyak 79 responden (33,5%) mengonsumsi *junk food* 1–2 kali per

minggu, menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih cukup sering mengonsumsi makanan jenis ini. Sebanyak 29 responden (12,3%) mengonsumsi *junk food* 1 kali per hari, sedangkan 22 responden (9,3%) mengonsumsi *junk food* lebih dari 1 kali per hari, dan 22 responden (9,3%) lainnya mengonsumsi 5–6 kali per minggu. Adapun responden yang tidak pernah mengonsumsi *junk food* hanya berjumlah 2 orang (0,8%). Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* dengan frekuensi cukup tinggi, terutama pada rentang 1–4 kali dalam seminggu.

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Konsumsi *Junk food* (n=236)

Frekuensi Konsumsi	f	%
>1x/hari	22	9,3
1x/hari	29	12,3
5–6x/minggu	22	9,3
3–4x/minggu	82	34,7
1–2x/minggu	79	33,5
Tidak pernah	2	0,8

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Perilaku Konsumsi berdasarkan kategori (n=236)

Perilaku Konsumsi	f	%
Baik	81	34,3
Buruk	155	65,7

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa dari seluruh responden, sebagian besar memiliki perilaku konsumsi yang tergolong buruk, yaitu sebanyak 155 orang (65,7%). Sementara itu, responden yang memiliki perilaku konsumsi baik berjumlah 81 orang (34,3%).

Tabel 5.
Jenis makanan *junk food* yang sering dikonsumsi

Jenis makanan <i>junk food</i>	f
Mie Instan	198
Fried Chicken	167
Bakso	158

Tabel 5 jenis makanan *junk food* yang paling sering dikonsumsi oleh mahasiswa adalah mie instan dengan frekuensi sebanyak 198 orang. Selanjutnya, jenis makanan *junk food* yang juga sering dikonsumsi adalah fried chicken dengan jumlah 167 orang. Sementara itu, bakso berada pada urutan ketiga dengan frekuensi konsumsi sebanyak 158 orang. Hasil ini menunjukkan bahwa mie instan merupakan pilihan makanan *junk food* yang paling dominan dalam pola konsumsi mahasiswa, diikuti oleh fried chicken dan bakso.

Tabel 6.
Jenis minuman *junk food* yang sering dikonsumsi

Jenis minuman <i>junk food</i>	f
Minuman boba/ <i>bubble tea</i>	106
Pop ice	83
Minuman bersoda	62

Tabel 7.
Hubungan Motivasi Pribadi dengan Perilaku Konsumsi *Junk food*

Variabel	p-value	r
Motivasi Pribadi – Perilaku Konsumsi <i>Junk food</i>	0.004	0.184

Tabel 6, jenis minuman *junk food* yang paling sering dikonsumsi oleh mahasiswa adalah minuman boba/*bubble tea* dengan frekuensi sebanyak 106 orang. Selanjutnya, jenis minuman *junk food* yang juga sering dikonsumsi adalah *pop ice* dengan jumlah 83 orang. Sementara itu, minuman bersoda berada pada urutan ketiga dengan frekuensi konsumsi sebanyak 62 orang. Hasil ini menunjukkan bahwa minuman boba merupakan pilihan minuman *junk food* yang paling dominan dalam pola konsumsi mahasiswa, diikuti oleh *pop ice* dan minuman bersoda. Tabel 7, mengacu

pada hasil uji korelasi Spearman yang tercantum pada Tabel 7 diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,184 dengan nilai signifikansi (p -value) sebesar 0,004. Nilai koefisien korelasi yang positif mengindikasikan hubungan positif, sehingga semakin tinggi motivasi pribadi individu untuk mengonsumsi junk food, maka semakin sering pula perilaku konsumsi junk food yang ditunjukkan. Kekuatan hubungan berada pada kategori sangat rendah (0,00 – 0,199), namun hubungan tersebut terbukti signifikan secara statistik karena nilai $p < 0,05$. Dengan hasil tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis alternatif (H_1) diterima, yaitu terdapat hubungan antara motivasi pribadi dengan perilaku konsumsi *junk food* pada mahasiswa keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia kampus Sumedang.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan jumlah responden dalam penelitian ini adalah 236 mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang. Karakteristik responden ditinjau berdasarkan jenis kelamin, usia, dan angkatan menunjukkan gambaran demografis yang relevan dengan konteks penelitian perilaku konsumsi pada mahasiswa. Dilihat dari jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 194 orang (82,2%), sedangkan laki-laki sebanyak 42 orang (17,8%). Dominasi mahasiswa perempuan sejalan dengan karakteristik profesi keperawatan yang secara global masih banyak diminati oleh perempuan. Menurut WHO (2020), profesi keperawatan didominasi oleh perempuan karena faktor historis, sosial, dan persepsi peran gender dalam profesi perawatan. Selain itu, penelitian oleh Wardle *et al.*, (2004) menyebutkan bahwa perempuan cenderung lebih sensitif terhadap emosi dan lebih mungkin menggunakan makanan sebagai mekanisme coping terhadap stres dibandingkan laki-laki, sehingga jenis kelamin berpotensi memengaruhi perilaku konsumsi.

Berdasarkan usia, responden berada pada rentang 18–23 tahun, dengan mayoritas berusia 21 tahun (34,9%), diikuti usia 20 tahun (29,0%) dan 19 tahun (25,6%). Rentang usia ini termasuk dalam fase *emerging adulthood*. Menurut Arnett, (2000) menjelaskan bahwa fase ini ditandai dengan eksplorasi identitas, perubahan gaya hidup, dan peningkatan kemandirian dalam pengambilan keputusan, termasuk dalam pola makan. Pada masa ini, individu cenderung memiliki pola hidup kurang teratur dan cenderung memilih makanan praktis karena tuntutan akademik dan keterbatasan waktu (Nelson *et al.*, 2008).

Dilihat dari angkatan, responden terbanyak berasal dari angkatan 2023 (34,7%), diikuti angkatan 2024 (33,5%) dan 2022 (31,8%). Perbedaan angkatan mencerminkan variasi fase adaptasi akademik mahasiswa. Mahasiswa pada tingkat awal umumnya masih berada dalam tahap penyesuaian terhadap sistem pembelajaran di perguruan tinggi, sedangkan mahasiswa tingkat lebih lanjut menghadapi beban akademik yang lebih kompleks, seperti peningkatan tugas, praktikum, dan tuntutan klinik. Menurut Beiter *et al.*, (2015) meningkatnya tuntutan akademik pada mahasiswa berhubungan dengan tingginya tingkat stres, yang selanjutnya dapat memengaruhi pola perilaku kesehatan, termasuk kebiasaan makan, dengan kecenderungan memilih makanan yang praktis, tinggi lemak, dan tinggi gula. Secara keseluruhan, karakteristik responden yang didominasi oleh perempuan, berada pada usia dewasa awal, serta berasal dari berbagai angkatan menunjukkan bahwa perilaku konsumsi *junk food* pada mahasiswa keperawatan sangat mungkin dipengaruhi oleh faktor perkembangan psikososial, tuntutan akademik, serta faktor lingkungan kampus.

Gambaran Motivasi Pribadi Mahasiswa

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan memiliki motivasi pribadi yang tinggi dalam konsumsi *junk food*, yaitu sebanyak 139 orang (58,9%) sedangkan 97 orang (41,1%) berada pada kategori rendah. Tingginya motivasi tidak terlepas dari dinamika kehidupan mahasiswa yang ditandai oleh jadwal perkuliahan yang padat, keterbatasan waktu, serta

tuntutan akademik yang tinggi. Kondisi tersebut mendorong mahasiswa untuk memilih makanan yang praktis, mudah diakses, dan cepat disajikan. Menurut Nelson *et al.*, (2008), mahasiswa cenderung mengonsumsi makanan cepat saji karena faktor kepraktisan, harga yang relatif terjangkau, serta kemudahan ketersediaan di lingkungan kampus.

Temuan ini sesuai dengan karakteristik mahasiswa yang berusia antara 18 hingga 23 tahun masa yang digambarkan sebagai emerging adulthood periode ketika individu menghadapi tuntutan akademik, ketidakstabilan emosional, dan perubahan gaya hidup yang signifikan. Wood *et al.*, (2018) Menjelaskan bahwa pada tahap ini, kemampuan regulasi emosi masih dalam proses berkembang, sehingga individu cenderung lebih rentan menggunakan mekanisme coping emosional, termasuk makan sebagai respons terhadap stres. Hal ini sesuai dengan instrumen I-PEMS yang menilai motivasi melalui dimensi *coping, reward, social, dan conformity*.

Dari sisi karakteristik, mayoritas responden adalah perempuan (82,2%) dan berasal dari angkatan 2023 dan 2024 yang notabene masih berada pada masa adaptasi akademik serta intensitas kegiatan perkuliahan yang tinggi. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi menggunakan makanan sebagai bentuk coping stress dibanding laki-laki (Ayu *et al.*, 2022). Dengan demikian, komposisi responden ini turut berkontribusi terhadap tingginya motivasi pribadi dalam konsumsi makanan siap saji yang praktis dan mudah diperoleh.

Dalam kerangka teori Green, motivasi pribadi termasuk kategori predisposing factors (faktor predisposisi), yaitu faktor internal yang mendorong terbentuknya perilaku tertentu, termasuk perilaku konsumsi. Green menyebutkan bahwa faktor predisposisi seperti pengetahuan, sikap, kepercayaan, dan motivasi dapat memengaruhi tindakan seseorang meskipun faktor tersebut tidak selalu berujung pada perilaku aktual apabila faktor pemungkin (*enabling*) dan penguat (*reinforcing*) tidak mendukung (Ramadhana, 2018). Hal ini relevan dengan kondisi mahasiswa keperawatan UPI Sumedang yang meskipun memiliki motivasi tertentu dalam konsumsi makanan, masih bergantung pada ketersediaan, aksesibilitas, dan kebiasaan lingkungan terhadap makanan cepat saji.

Temuan dari penelitian ini juga selaras dengan temuan Ayu *et al.*, (2022) yang menyatakan bahwa motivasi memiliki peranan besar dalam menentukan kebiasaan konsumsi makanan pada mahasiswa, terutama berkaitan dengan coping stress, tekanan sosial, serta dorongan mencari kenyamanan. Dengan demikian, tingginya motivasi pribadi pada mahasiswa dalam penelitian ini merupakan konsekuensi logis dari fase perkembangan, lingkungan kampus, serta tuntutan akademik yang mereka hadapi.

Gambaran Perilaku Konsumsi *Junk food* Mahasiswa

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa menunjukkan perilaku konsumsi *junk food* yang buruk, yaitu sebanyak 155 orang (65,7%). Analisis frekuensi juga menunjukkan bahwa 34,7% mahasiswa mengonsumsi *junk food* sebanyak 3–4 kali per minggu, sementara 33,5% mengonsumsi 1–2 kali per minggu, bahkan 9,3% mengonsumsi lebih dari sekali per hari. Pola ini menggambarkan kecenderungan mahasiswa untuk mengonsumsi makanan siap saji dalam frekuensi yang cukup tinggi. Tingginya perilaku konsumsi ini dapat dijelaskan melalui perubahan pola hidup mahasiswa yang cenderung mengutamakan kepraktisan dalam pemilihan makanan. Mahasiswa sering menghadapi keterbatasan waktu akibat aktivitas akademik yang padat sehingga cenderung memilih makanan siap saji yang mudah diperoleh dan cepat dihidangkan. Menurut Nelson *et al.*, (2008), mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap pola makan tidak sehat karena faktor tekanan akademik, perubahan lingkungan tempat tinggal, serta meningkatnya kemandirian dalam pengambilan keputusan terkait makanan.

Selain faktor waktu, aspek psikososial juga berperan dalam membentuk perilaku konsumsi *junk food*. Lingkungan pergaulan dan budaya makan bersama teman dapat mendorong individu untuk

menyesuaikan pilihan makannya. Bellitti *et al.*, (2023) menyatakan bahwa pengaruh teman sebaya dan lingkungan sosial berkontribusi kuat terhadap tingginya konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam pada mahasiswa, terutama melalui proses normalisasi kebiasaan makan tidak sehat. Selain itu, paparan media sosial dan iklan makanan telah terbukti meningkatkan keinginan mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam (Sadeghirad *et al.*, 2016).

Jika dikaitkan dengan karakteristik responden, mayoritas mahasiswa berada pada rentang usia 20–21 tahun (63,9%) dan merupakan mahasiswa aktif dengan jadwal perkuliahan yang padat. Kelompok usia ini berada dalam fase transisi menuju dewasa awal yang ditandai dengan peningkatan tuntutan akademik dan perubahan gaya hidup. Penelitian Ranggayuni & Nuraini, (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat awal hingga menengah memiliki kecenderungan lebih tinggi mengonsumsi *junk food* karena proses adaptasi akademik, beban tugas, dan keterbatasan waktu untuk menyiapkan makanan sendiri.

Jenis *junk food* yang paling banyak dikonsumsi adalah mie instan, fried chicken, dan bakso, yang menunjukkan bahwa pilihan makanan mahasiswa sangat dipengaruhi oleh ketersediaan dan harga. Pada minuman, minuman boba menjadi preferensi tertinggi (106 responden), mengindikasikan adanya pengaruh tren sosial dan media terhadap pola konsumsi mahasiswa. Hal ini mendukung teori reinforcing factors dalam model Green, yang menyebutkan bahwa pengaruh teman sebaya, tren, dan media sosial dapat memperkuat perilaku konsumsi meskipun individu memiliki pengetahuan atau motivasi tertentu (Ramadhana, 2018).

Perilaku konsumsi buruk tersebut sejalan dengan hasil penelitian Permatasari *et al.*, (2024) yang menyatakan bahwa kelompok remaja cenderung mengonsumsi makanan cepat saji karena rasanya yang disukai, harganya yang terjangkau, serta kemudahan akses. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada populasi remaja, pola konsumsi yang ditunjukkan memiliki kemiripan dengan kondisi mahasiswa keperawatan UPI Sumedang, di mana faktor lingkungan, sosial, dan kebiasaan turut berperan dalam tingginya konsumsi *junk food*.

Hubungan Motivasi Pribadi dengan Perilaku Konsumsi *Junk food*

Berdasarkan uji korelasi *Spearman*, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi pribadi dengan perilaku konsumsi *junk food*, dengan nilai $r = 0,184$ dan $p = 0,004$. Korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi pribadi individu untuk mengonsumsi *junk food*, maka semakin sering pula perilaku konsumsi *junk food* yang ditunjukkan. Namun kekuatan hubungan yang sangat rendah mengindikasikan bahwa motivasi pribadi bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi. Hal ini dapat dijelaskan melalui analisis lebih mendalam terhadap dimensi motivasi (*coping, reward, social, conformity*) yang diukur oleh instrumen I-PEMS, di mana mahasiswa dengan motivasi tinggi mungkin menggunakan *junk food* sebagai mekanisme coping stres, tetapi secara keseluruhan, motivasi ini tidak cukup kuat untuk mengubah pola konsumsi secara drastis. Berdasarkan teori Green, motivasi pribadi hanya merupakan faktor predisposisi. Faktor lain, yaitu enabling (ketersediaan makanan sehat, uang saku, waktu, fasilitas kantin) dan reinforcing (peer pressure, iklan, tren minuman boba, promosi makanan cepat saji), dapat lebih dominan dalam menentukan perilaku konsumsi mahasiswa. Oleh karena itu, meskipun mahasiswa memiliki motivasi tertentu untuk makan sehat, lingkungan sosial dan ketersediaan makanan cepat saji seringkali lebih kuat mempengaruhi kebiasaan mereka (Ramadhana, 2018). Misalnya, pada mahasiswa perempuan yang dominan (82,2%), motivasi social dan conformity mungkin mendorong konsumsi *junk food* untuk menyesuaikan diri dengan kelompok teman, meskipun secara pribadi mereka menyadari risiko kesehatan.

Hubungan yang rendah tetapi signifikan ini sejalan dengan penjelasan Akoglu, (2018) bahwa nilai korelasi yang kecil tetap dapat menunjukkan adanya hubungan antarkomponen, meskipun kekuatannya lemah. Temuan ini mendukung interpretasi bahwa hubungan antara motivasi pribadi

dan perilaku konsumsi junk food memang ada, namun kontribusinya relatif kecil dibanding faktor lain. Studi oleh Permatasari et al., (2024) Permatasari et al. (2024) juga menemukan bahwa preferensi rasa, kenyamanan, dan kondisi stres turut memengaruhi frekuensi konsumsi *junk food*, meskipun individu memiliki kontrol diri atau motivasi internal. Selain itu, penelitian Avelar et al., (2025) mengungkapkan bahwa faktor lingkungan, khususnya kemudahan akses terhadap makanan ultra-proses serta ketersediaannya yang luas, menjadi hambatan signifikan dalam penerapan perilaku makan sehat. Kondisi ini menunjukkan bahwa motivasi internal tidak selalu menghasilkan perilaku yang diharapkan ketika lingkungan tidak mendukung. Sejalan berdasarkan temuan tersebut, hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa meskipun motivasi pribadi berkorelasi positif dengan perilaku konsumsi, kekuatan hubungannya tetap lemah karena faktor eksternal seperti lingkungan kampus, kebiasaan sosial, dan aksesibilitas makanan cepat saji memiliki pengaruh yang lebih besar.

Jika dikaitkan dengan karakteristik responden, dominasi mahasiswa perempuan, usia dewasa awal (20–21 tahun, 63,9%), serta padatnya aktivitas perkuliahan memperkuat kemungkinan konsumsi junk food meskipun motivasi mereka tinggi. Kondisi lingkungan kampus yang menyediakan berbagai pilihan makanan cepat saji juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa perilaku konsumsi mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal daripada faktor internal. Temuan ini sejalan dengan tinjauan sistematis oleh Deslippe et al., (2023) yang melaporkan bahwa hambatan lingkungan seperti ketersediaan makanan tidak sehat, pengaruh sosial, dan kemudahan akses seringkali menjadi faktor dominan dalam perilaku makan, sehingga motivasi atau niat pribadi tidak cukup kuat untuk menghasilkan perilaku sehat jika lingkungan tidak mendukung. Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan bahwa meskipun motivasi pribadi mahasiswa cukup tinggi, faktor eksternal tetap memiliki peran yang lebih besar dalam membentuk perilaku konsumsi junk food. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa motivasi pribadi berhubungan dengan perilaku konsumsi *junk food*, namun hubungan tersebut sangat lemah karena adanya pengaruh kuat dari faktor *enabling dan reinforcing*. Temuan ini menekankan perlunya intervensi komprehensif, seperti edukasi gizi, penyediaan pilihan makanan sehat di lingkungan kampus, dan program promosi kesehatan yang mengintegrasikan aspek motivasi dengan perubahan lingkungan.

SIMPULAN

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki motivasi pribadi yang tinggi dalam mengonsumsi junk food, yaitu sebanyak 139 responden (58,9%), sementara 97 orang (41,1%) berada pada kategori rendah. Namun demikian, perilaku konsumsi junk food mahasiswa masih menunjukkan pola yang kurang sehat, di mana sebagian besar mahasiswa berada pada kategori perilaku konsumsi buruk sebanyak 155 responden (65,7%), dan hanya 81 responden (34,3%) yang memiliki perilaku konsumsi baik. Selain itu, frekuensi konsumsi menunjukkan bahwa 34,7% mahasiswa mengonsumsi junk food sebanyak 3–4 kali per minggu, 33,5% mengonsumsi 1–2 kali per minggu, dan bahkan 9,3% mengonsumsi lebih dari sekali per hari, yang menggambarkan tingginya intensitas konsumsi makanan cepat saji di kalangan mahasiswa.

Hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara motivasi pribadi dan perilaku konsumsi junk food dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,184$ dan nilai signifikansi $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Meskipun hubungan tersebut signifikan secara statistik, kekuatan hubungannya tergolong sangat lemah, yang menunjukkan bahwa motivasi pribadi hanya memiliki peran kecil dalam membentuk perilaku konsumsi junk food mahasiswa. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa perilaku konsumsi junk food pada mahasiswa keperawatan lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti lingkungan kampus, kemudahan akses makanan cepat saji, tekanan akademik, pengaruh teman sebaya, dan kondisi ekonomi, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif untuk membentuk perilaku makan yang lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akoglu, H. (2018). User's guide to correlation coefficients. *Turkish Journal of Emergency Medicine*, 18(3), 91–93. <https://doi.org/10.1016/j.tjem.2018.08.001>
- Anggie Annisa Permatasari, Fransisca Putri Ardita, Agista Putri Prasetya, Nurul Anggraini, Siti Marpuah, & Erintya Asanti. (2024). Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 110–120. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i2.1201>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood. 469–480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Avelar, B. A., Santos, A. P., Adrielle, R., Vieira, L., Mendonça, R. D. D., & Menezes, M. C. De. (2025). Barriers and Promoters of Healthy Eating from the Perspective of Food Environment Perception : From Epidemiology to the Talking Map. 1–16.
- Ayu, R. S., Gariato, E., Adiwinoto, B., & Rasyida, A. U. (2022). Hubungan Motivasi Teman Sebaya Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(5), 532–538. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/34355>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Bellitti, J. S., Rohde, K., & Fazzino, T. L. (2023). Motives and food craving: Associations with frequency of hyper-palatable food intake among college students. *Eating Behaviors*, 51(September), 101814. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101814>
- Charina, M. S., Sagita, S., Marthen, S., Koamesah, J., & Rara Woda, R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. In *Hubungan Pengetahuan Gizi Cendana Medical Journal* (Vol. 23, Issue 1).
- Deslippe, A. L., Soanes, A., Bouchaud, C. C., Beckenstein, H., Slim, M., Plourde, H., & Cohen, T. R. (2023). Barriers and facilitators to diet , physical activity and lifestyle behavior intervention adherence : a qualitative systematic review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1–25. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01424-2>
- Eva, J., Silalahi, F., Sitorus, N., Hotmaida, L., Program, S., S1, K., Masyarakat, I., & Kesehatan, I. (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), 2023.
- Ganasegeran, K., Al-Dubai, S. A. R., Qureshi, A. M., Al-Abed, A. A. A. A., Am, R., & Aljunid, S. M. (2012). Social and psychological factors affecting eating habits among university students in a Malaysian medical school: A cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-11-48>
- Hulu, V. T., Pasaribu, Y. A., Julianto, J., Sirait, R. A., Sitanggang, H. D. M. M., Wahab, A., Halim, B., Br Singarimbun, N., Sinaga, S. P., & Zega, D. F. (2023). Survei Cepat: Eksplorasi Karakteristik dan Pengetahuan Remaja Tentang Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 7(1), 11–16. <https://doi.org/10.34012/jkpi.v7i1.3362>
- Kinasih Prananingrum. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Masa Pandemi COVID-19.
- Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-sztainer, D., & Lytle, L. A. (2008). Emerging adulthood and college-aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. 16(10), 2205–2211. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.365>

- Ramadhana, R. (2018). Teori Lawrence Green. 2–5.
- Ranggayuni, E., & Nuraini, N. (2021). Faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Makanan cepat Saji pada Mahasiswa di Institusi Kesehatan Helvetia Medan. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(3), 278. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i3.9977>
- Sadeghirad, B., Duhaney, T., Motaghipisheh, S., Campbell, N. R. C., & Johnston, B. C. (2016). Influence of unhealthy food and beverage marketing on children's dietary intake and preference: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Obesity Reviews : An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 17(10), 945–959. <https://doi.org/10.1111/obr.12445>
- Tanti, K., Dessy, H., Upik, F., & Achmad, F. (2020). Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Malahayati Tahun 2019 Obesitas adalah suatu penyakit serius yang dapat mengakibatkan masalah emosional dan sosial . Seseorang dikatakan overweight bila berat badannya 10 % sampai dengan 20 % berat badan. 5(3), 750–761.
- Wardle, J., Haase, A. M., Steptoe, A., Nillapun, M., Jonwutiwes, K., & Bellisle, F. (2004). Gender differences in food choice: the contribution of health beliefs and dieting. *Annals of Behavioral Medicine : A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 27(2), 107–116. https://doi.org/10.1207/s15324796abm2702_5
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3>