



Hubungan pengetahuan konsumsi *junk food* dengan kejadian hiperkolesterolemia pada mahasiswa gizi Universitas Respati Yogyakarta
The relationship between knowledge of junk food consumption and the incidence of hypercholesterolemia among nutrition students at Universitas Respati Yogyakarta

Reni Nur Handayani^{1*}, Desty Ervira Puspaningtyas²

¹ Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta; ²Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

* Corresponding Author: Reni Nur Handayani, Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, (0274) 4437888, khoiri.bml@gmail.com

Article History:

Received: 07/10/2025
Reviewed: 11/10/2025
Published: 31/10/2025

Publisher:



Universitas Respati Yogyakarta
respati.ac.id

© The Author(s). 2023 Open Access
This article has been distributed under the terms of the License Internasional Creative Commons Attribution 4.0



Abstrak

Latar Belakang: Sebanyak 45% orang mengalami hiperkolesterolemia dengan sekitar 30% kasus terjadi di Asia Tenggara, khususnya pada remaja hingga dewasa awal. Konsumsi *junk food* menjadi salah satu penanda buruknya pola makan dan dapat meningkatkan kadar kolesterol. Pengetahuan gizi yang baik penting untuk mendorong pola makan sehat dan pencegahan hiperkolesterolemia. **Tujuan:** mengetahui hubungan antara pengetahuan dan tingkat konsumsi *junk food* dengan kejadian hiperkolesterolemia. **Metode:** Kajian kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional* melibatkan 82 mahasiswa yang diambil secara *proportional stratified random sampling* dan dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Data pengetahuan gizi dan konsumsi *junk food* diambil melalui wawancara, sementara data kadar kolesterol diambil melalui pengukuran kolesterol darah perifer. **Hasil:** Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan tingkat konsumsi *junk food* ($p=0,043$). Responden dengan pengetahuan kurang seluruhnya mengonsumsi *junk food* secara sering, sedangkan responden dengan pengetahuan baik lebih bervariasi. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat konsumsi *junk food* dengan kejadian hiperkolesterolemia ($p<0,001$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan tingkat konsumsi *junk food* dan tingkat konsumsi *junk food* dengan kejadian hiperkolesterolemia.

Kata kunci: hiperkolesterolemia; *junk food*; mahasiswa; pengetahuan

Abstract

Background: Around 45% of people experience hypercholesterolemia, with approximately 30% of cases occurring in Southeast Asia, especially in adolescents and early adults. High consumption of junk food is one of the contributors to poor eating habits and can increase cholesterol levels. Good nutritional knowledge is important to promote healthy eating habits and prevent hypercholesterolemia. **Objective:** To determine the relationship between knowledge and the level of junk food consumption with the incidence of hypercholesterolemia. **Methods:** Analytical quantitative study with a cross-sectional design involved 82 students who were chosen using a proportional stratified random sampling technique, and the data were analyzed using the Chi-Square test. Data on nutritional knowledge and junk food consumption were collected through interviews, while data on cholesterol levels were collected through peripheral blood cholesterol measurements. **Results:** There is a significant relationship between knowledge and the level of junk food consumption ($p=0.043$). All respondents with poor knowledge frequently consumed junk food, while those with good knowledge showed more varied consumption patterns. In addition, there was a significant relationship between the level of junk food consumption and the incidence of hypercholesterolemia ($p<0.001$). **Conclusion:** There is a relationship between knowledge and the level of junk food consumption, as well as between the level of junk food consumption and the incidence of hypercholesterolemia.

Keywords: hypercholesterolemia; junk food; knowledge; students

PENDAHULUAN

Hiperkolesterolemia merupakan kondisi meningkatnya kadar kolesterol darah di atas batas normal dan menjadi salah satu masalah kesehatan global yang signifikan (1). Secara global, prevalensi hiperkolesterolemia mencapai 45%, dengan sekitar 30% terjadi di Asia Tenggara (2). Di Indonesia, prevalensi kondisi ini mencapai 52,3% dengan prevalensi sebesar 48% pada pria dan 54,3% pada wanita (3), sedangkan di Daerah Istimewa Yogyakarta mencapai 50,7%, melebihi rata-rata nasional (1). Lebih lanjut lagi, sekitar 10-11% pelajar mengalami hiperkolesterolemia. Data menunjukkan bahwa 35,9% penduduk Indonesia berusia >15 tahun memiliki kadar kolesterol total yang melebihi batas normal (2). Kondisi ini berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular seperti jantung koroner dan stroke (4).

Berbagai faktor memengaruhi peningkatan kadar kolesterol, di antaranya kurangnya aktivitas fisik, rendahnya tingkat pengetahuan, pola makan tinggi lemak jenuh, rendahnya asupan serat, serta kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*) (5). Pola makan tidak seimbang dan rendah serat diketahui berperan besar terhadap kejadian hiperkolesterolemia (6). Studi menunjukkan proporsi penduduk berusia >10 tahun yang mengonsumsi lemak dalam jumlah tinggi (khususnya yang berasal dari *junk food*) cukup bervariasi di berbagai provinsi, dengan angka tertinggi di Kabupaten Bantul sebesar 55,0% dan terendah di Kabupaten Kulon Progo sebesar 47,6% (1). Salah satu penyebab ketidaktepatan asupan makanan adalah kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan gizi (7).

Pengetahuan gizi berperan penting dalam menentukan pilihan makanan seseorang. Pemahaman gizi mencakup pengetahuan tentang zat gizi serta bagaimana pengaruhnya terhadap status gizi dan kesehatan. Selain itu, tingkat pengetahuan gizi yang rendah turut memengaruhi perilaku konsumsi yang tidak sehat. Mahasiswa, sebagai kelompok usia produktif, rentan terhadap pola konsumsi praktis seperti *junk food* yang tinggi lemak dan rendah zat gizi (7).

Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 9 mahasiswa Gizi Universitas Respati Yogyakarta menunjukkan bahwa sebanyak 5 mahasiswa (55,6%) memiliki pengetahuan yang baik dalam konsumsi *junk food*, sementara 4 mahasiswa (44,4%) memiliki pengetahuan kurang baik. Sebanyak 5 mahasiswa (55,6%) mengaku merasakan tanda-tanda hiperkolesterolemia seperti leher terasa tegang dan sakit pada bagian pundak, sedangkan 4 mahasiswa (44,4%) tidak merasakan gejala tersebut. Selain itu, hanya 3 mahasiswa (33,3%) yang pernah melakukan pemeriksaan kadar kolesterol, dan mayoritas yaitu 6 mahasiswa (66,7%) belum pernah melakukan pemeriksaan tersebut. Hasil pemeriksaan kadar kolesterol pada kesembilan mahasiswa tersebut menunjukkan bahwa 3 mahasiswa (33,3%) mengalami hiperkolesterolemia dan 6 mahasiswa (66,7%) memiliki kadar kolesterol yang berada dalam rentang normal. Namun demikian, dari kelompok yang tergolong normal, terdapat beberapa mahasiswa yang kadar kolesterolnya mendekati ambang batas normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan konsumsi *junk food* dan tingkat konsumsi *junk food* dengan kejadian hiperkolesterolemia pada

mahasiswa Gizi Universitas Respati Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan konsumsi *junk food*, tingkat konsumsi *junk food*, dan kejadian hiperkolesterolemia pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Respati Yogyakarta. Penelitian dilakukan di Universitas Respati Yogyakarta pada

Januari hingga Juni 2025. Kajian ini sudah mendapatkan keterangan laik etik dari Komisi Etik Rumah Sakit dr. Soedjono dengan nomor persetujuan etik No.1110/EC/VI/2025.

Populasi penelitian meliputi mahasiswa Gizi angkatan 2018–2024 pada Semester Genap. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus *Slovin* (8). Dengan jumlah populasi mahasiswa adalah 381 dan batas intoleransi kesalahan adalah 10%, didapatkan jumlah sampel minimal dalam penelitian ini adalah 79 mahasiswa.

$$n = \frac{N}{1 + (N \times e^2)}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi mahasiswa

e = batas intoleransi kesalahan (*error tolerance* 10%)

Gambar 1. Rumus perhitungan besar sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan *proporsional stratified random sampling* (9), dengan pembagian jumlah sampel tiap angkatan disesuaikan berdasarkan proporsi jumlah populasi masing-masing angkatan. Jumlah sampel setiap angkatan didapatkan

dengan menggunakan formula yang telah ditetapkan (9). **Tabel 1** menyajikan proporsi jumlah sampel setiap angkatan. Setelah dilakukan perhitungan jumlah sampel untuk setiap angkatan, diperoleh total sebanyak 82 mahasiswa yang dijadikan sampel penelitian.

$$s = \frac{n}{N} \times S$$

Keterangan:

s = jumlah sampel tiap angkatan secara proporsional

S = jumlah seluruh sampel yang didapat

n = jumlah masing-masing unit kelas

N = jumlah populasi

Gambar 2. Rumus perhitungan jumlah sampel sesuai proporsi angkatan

Tabel 1. Proporsi jumlah sampel setiap angkatan

Tahun angkatan	Jumlah populasi	Perhitungan	Jumlah sampel
2018	21	$21/381 \times 79 = 4,3 \rightarrow 5$	5
2019	40	$40/381 \times 79 = 8,2 \rightarrow 9$	9
2020	23	$23/381 \times 79 = 4,7 \rightarrow 5$	5
2021	66	$66/381 \times 79 = 13,6 \rightarrow 14$	14
2022	93	$93/381 \times 79 = 19,2 \rightarrow 20$	20
2023	96	$96/381 \times 79 = 19,9 \rightarrow 20$	20
2024	42	$42/381 \times 79 = 8,7 \rightarrow 9$	9
<i>Total sampling</i>			82

Pengetahuan konsumsi *junk food* merupakan gambaran tingkat pengetahuan responden mengenai makanan *junk food*, yang diambil menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri dari pengertian *junk food*, kandungan gizi, dampak kesehatan, serta kebiasaan konsumsi *junk food*. Pengetahuan responden dinyatakan baik jika responden mampu menjawab dengan tepat $\geq 75\%$ pertanyaan yang diajukan. Kategori pengetahuan kurang jika responden menjawab dengan tepat $< 75\%$ pertanyaan yang diajukan.

Tingkat konsumsi *junk food* adalah gambaran konsumsi *junk food* responden dalam satu bulan terakhir yang diukur menggunakan kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) *junk food*. Responden dinyatakan sering mengonsumsi *junk food* jika tingkat konsumsi *junk food* \geq nilai median (2,73), dan jarang konsumsi *junk food* jika tingkat konsumsinya $< 2,73$.

Kejadian hiperkolesterolemia adalah hasil pemeriksaan kolesterol pada responden penelitian menggunakan alat *Easy Touch* dengan pengambilan sampel darah dari ujung jari. Kadar kolesterol ≥ 200 mg/dL dinyatakan sebagai kondisi hiperkolesterolemia. Pembuktian hubungan di antara variabel dilakukan menggunakan *Fisher's Exact*

Test dan *Chi-Square Test* dengan tingkat kepercayaan 95%.

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan **Tabel 2**, pengkategorian variabel pengetahuan dibagi menjadi dua yaitu baik dan kurang. Berdasarkan ketentuan seseorang dikatakan memiliki pengetahuan baik apabila mampu menjawab dengan benar $\geq 75-100\%$ dari total pertanyaan, sedangkan jawaban benar $< 75\%$ dikategorikan sebagai pengetahuan kurang (10). Tingkat konsumsi dikategorikan menjadi sering dan jarang, dengan nilai median 2,73 sebagai batasan karena data tidak terdistribusi normal. Skor $\geq 2,73$ menunjukkan tingkat konsumsi sering, sedangkan skor $< 2,73$ menunjukkan tingkat konsumsi jarang. Adapun hiperkolesterolemia ditetapkan berdasarkan kadar kolesterol total, yaitu ≥ 200 mg/dL sebagai hiperkolesterolemia dan < 200 mg/dL sebagai tidak hiperkolesterolemia.

Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai konsumsi *junk food*, yaitu sebanyak 75 responden (91,5%), sedangkan 7 responden (8,5%) memiliki pengetahuan yang kurang. Pada aspek tingkat konsumsi *junk food*, mayoritas responden yaitu 52 orang (63,4%) tergolong sering mengonsumsi *junk food*,

sedangkan 30 responden (36,6%) jarang mengonsumsinya. Hal ini disebabkan beragam pilihan *junk food* seperti olahan ayam kripsi, aneka gorengan, serta jajanan seperti cilok, batagor, pentol kuah banyak ditemui di sekitar lingkungan

kampus. Sementara itu, kejadian hiperkolesterolemia ditemukan pada 62 responden (75,6%), dan 20 responden (24,4%) memiliki kadar kolesterol dalam batas normal (**Tabel 2**).

Tabel 2. Distribusi pengetahuan konsumsi *junk food*, tingkat konsumsi *junk food*, dan kejadian hiperkolesterolemia

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Pengetahuan konsumsi <i>junk food</i>		
Kurang	7	8,5
Baik	75	91,5
Tingkat konsumsi <i>junk food</i>		
Sering	52	63,4
Jarang	30	36,6
Kejadian hiperkolesterolemia		
Hiperkolesterolemia	62	75,6
Tidak hiperkolesterolemia	20	24,4

Hubungan Pengetahuan Konsumsi *Junk Food* dengan Tingkat Konsumsi *Junk Food*

Hasil analisis menggunakan *Fisher's Exact Test* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan konsumsi *junk food* dengan tingkat konsumsi *junk food* pada 82

responden ($p=0,043$) (**Tabel 3**). Hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan responden berpengaruh terhadap frekuensi konsumsi *junk food*, di mana responden dengan pengetahuan kurang cenderung lebih sering mengonsumsi *junk food* dibandingkan responden dengan pengetahuan baik.

Tabel 3. Hubungan pengetahuan konsumsi *junk food* dengan tingkat konsumsi *junk food* Mahasiswa Gizi Universitas Respati Yogyakarta

Pengetahuan konsumsi <i>junk food</i>	Tingkat konsumsi <i>junk food</i>			<i>p</i>
	Sering	Jarang	Total	
Kurang	7	0	7	0,043*
Baik	45	30	75	
Total	52	30	82	

*Signifikan ($p<0,05$)

Hubungan Tingkat Konsumsi Junk Food dengan Kejadian Hiperkolesterolemia

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan ada hubungan signifikan antara tingkat konsumsi *junk food* dengan kejadian hiperkolesterolemia pada 82 responden ($p < 0,001$) (Tabel 4). Sebanyak 49 responden yang sering mengonsumsi *junk food* mengalami hiperkolesterolemia, sedangkan hanya

3 responden dengan konsumsi sering memiliki kadar kolesterol normal. Di sisi lain, 13 responden dengan konsumsi jarang mengalami hiperkolesterolemia, dan 17 responden dengan konsumsi jarang memiliki kadar kolesterol normal. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin sering seseorang mengonsumsi *junk food*, semakin tinggi risiko mengalami hiperkolesterolemia.

Tabel 4. Hubungan tingkat konsumsi *junk food* dengan kejadian hiperkolesterolemia pada Mahasiswa Gizi Universitas Respati Yogyakarta

Tingkat konsumsi <i>junk food</i>	Kejadian hiperkolesterolemia			P
	Hiperkolesterolemia	Tidak hiperkolesterolemia	Total	
Sering	49	3	52	<0,001*
Jarang	13	17	30	
Total	62	20	82	

*Signifikan ($p < 0,05$)

PEMBAHASAN

Pengetahuan Konsumsi *Junk Food*

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa telah memahami konsep dasar konsumsi *junk food*, namun masih terdapat kelompok yang belum sepenuhnya memahami dampak negatifnya. Hal ini menggambarkan bahwa pengetahuan yang baik belum sepenuhnya diikuti dengan perilaku konsumsi yang sehat.

Analisis hubungan menunjukkan bahwa seluruh responden dengan pengetahuan kurang, cenderung sering mengonsumsi *junk food*. Bahkan, sekitar setengah dari responden dengan pengetahuan baik juga masih memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* yang tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa pengetahuan yang baik belum sepenuhnya diikuti dengan perilaku konsumsi yang sehat.

Analisis kuesioner dilakukan dan ditemukan ketidaktepatan paling banyak terjadi pada pertanyaan mengenai frekuensi konsumsi *junk food* yang dianjurkan dan kandungan lemak jenuh pada *junk food*, yang menunjukkan masih adanya kekeliruan pemahaman terhadap batas aman konsumsi serta komposisi gizi makanan cepat saji.

Pengetahuan gizi berperan penting dalam pembentukan perilaku makan. Semakin baik pengetahuan seseorang tentang gizi, semakin besar kemungkinan individu tersebut untuk menerapkan pola makan yang sehat dan mencegah risiko gangguan kesehatan akibat konsumsi *junk food* berlebihan (11).

Tingkat Konsumsi *Junk Food*

Tingkat konsumsi *junk food* responden diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu sering dan jarang,

dengan dasar pengelompokan menggunakan nilai median karena data tidak berdistribusi normal. Sebagian besar responden termasuk dalam kategori sering mengonsumsi *junk food*, sedangkan sebanyak 36,6% tergolong jarang mengonsumsi *junk food*.

Analisis kuesioner menunjukkan adanya variasi skor konsumsi dengan skor tinggi dan rendah. Responden dengan skor tinggi cenderung sering mengonsumsi *junk food* setiap hari atau beberapa kali seminggu, sedangkan responden dengan skor rendah biasanya hanya mengonsumsinya satu hingga dua kali seminggu atau sebulan sekali. Rentang antara 0,55–46 kali/hari dan rata-rata 0,8 kali/hari.

Tingginya frekuensi konsumsi *junk food* pada mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain keterbatasan akses terhadap makanan sehat, jam perkuliahan yang padat, serta ketersediaan *junk food* di kantin kampus yang relatif murah dan praktis. Selain itu, faktor selera rasa, harga terjangkau, dan gaya hidup praktis turut memperkuat kecenderungan mahasiswa memilih *junk food* sebagai pilihan makanan harian.

Jenis *junk food* yang paling sering dikonsumsi meliputi *tahu bakso*, gorengan, *snack* kemasan, olahan ayam krispi, *cilok*, *sempol*, dan *risoles*. Makanan tersebut umumnya tinggi kalori, lemak jenuh, gula, dan natrium, namun rendah serat, vitamin, dan mineral. Konsumsi berlebihan dalam jangka panjang berpotensi meningkatkan risiko penumpukan lemak tubuh yang dapat memicu hiperkolesterolemia (12).

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tingginya konsumsi *junk food* pada remaja dan mahasiswa berkaitan erat dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat

saji serta rendahnya kesadaran terhadap pola makan sehat (13).

Junk food umumnya mengandung banyak tepung terigu dan digoreng dengan banyak minyak, sehingga tinggi kalori, lemak, gula, dan natrium, tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral. Kalori dari makanan akan digunakan sebagai energi, sedangkan kelebihannya disimpan sebagai cadangan glikogen dan lemak. Jika asupan kalori berlebihan dan terjadi terus-menerus, lemak akan menumpuk di tubuh dan dapat memicu hiperkolesterolemia (12).

Kejadian Hiperkolesterolemia

Sebagian besar responden mengalami hiperkolesterolemia. Namun, responden yang tidak mengalami hiperkolesterolemia tergolong memiliki kadar kolesterol yang mendekati batas ambang tinggi. Rerata kadar kolesterol pada responden dengan hiperkolesterolemia tercatat 229 mg/dL, sedangkan pada kelompok tanpa hiperkolesterolemia sebesar 178 mg/dL, yang menunjukkan perbedaan cukup signifikan antara kedua kelompok.

Kondisi hiperkolesterolemia berkaitan dengan pola konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, terutama *junk food*. Kebiasaan ini berkontribusi terhadap peningkatan kadar kolesterol darah. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa individu yang sering mengonsumsi makanan berlemak memiliki risiko lebih tinggi mengalami hiperkolesterolemia (14).

Hiperkolesterolemia juga diketahui berperan penting dalam terjadinya penyakit kardiovaskular, khususnya aterosklerosis, akibat penumpukan plak pada dinding pembuluh darah yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner dan stroke (15).

Hubungan Pengetahuan Konsumsi *Junk Food* dengan Tingkat Konsumsi *Junk Food*

Responden dengan pengetahuan baik cenderung jarang mengonsumsi *junk food*. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan berperan penting dalam memengaruhi kebiasaan konsumsi *junk food*.

Hasil penelitian terhadap 82 responden, diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan konsumsi *junk food* dengan frekuensi konsumsinya ($p=0,043$). Secara umum, responden dengan pengetahuan kurang lebih sering mengonsumsi *junk food*, sedangkan responden dengan pengetahuan baik cenderung jarang mengonsumsinya. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan berperan penting dalam memengaruhi kebiasaan konsumsi *junk food*.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tidak selalu berbanding lurus dengan perilaku konsumsi sehat. Sebanyak 45 responden dengan tingkat pengetahuan baik tetap mengonsumsi *junk food* secara berulang. Hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan gizi yang baik belum sepenuhnya diimplementasikan dalam perilaku sehari-hari. Perilaku konsumsi makanan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan semata. Faktor-faktor lain seperti sikap, lingkungan sosial, pengaruh media, latar belakang pendidikan orang tua, usia, dan gaya hidup praktis juga berperan dalam menentukan kebiasaan makan seseorang (16).

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan adanya korelasi positif antara tingkat pengetahuan dengan perilaku konsumsi makanan, di mana individu yang memiliki

pengetahuan gizi baik cenderung lebih selektif dalam memilih makanan (17). Pengetahuan gizi berfungsi sebagai penyaring kognitif dalam pengambilan keputusan makanan semakin baik pengetahuan gizi, semakin tinggi kesadaran terhadap risiko kesehatan dari *junk food* (18).

Secara umum, penelitian ini menemukan bahwa mayoritas responden mengonsumsi makanan ≥ 2 kali/hari, dengan jenis yang didominasi *junk food* tinggi kalori, lemak jenuh, dan natrium, seperti tahu bakso, gorengan, *snack* kemasan, ayam krispi, sempol, dan cilok. Kebiasaan ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, terutama jika tidak diimbangi dengan pemahaman dan perilaku gizi yang baik.

Hubungan Tingkat Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Hiperkolesterolemia

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 82 responden diketahui sebanyak 59,8% memiliki tingkat konsumsi *junk food* yang sering dan mengalami hiperkolesterolemia, sedangkan hanya 3 responden dengan konsumsi *junk food* sering tidak mengalami kondisi tersebut. Sementara itu, 13 responden dengan konsumsi *junk food* jarang tetap mengalami hiperkolesterolemia, dan 17 responden lainnya tidak.

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi *junk food* dengan kejadian hiperkolesterolemia. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin sering konsumsi *junk food*, semakin tinggi risiko hiperkolesterolemia.

Rata-rata kadar kolesterol pada responden dengan konsumsi *junk*

food sering sebesar 225 mg/dL, sedangkan pada responden dengan konsumsi jarang sebesar 203 mg/dL. Kedua kelompok sama-sama mengalami hiperkolesterolemia, tetapi responden yang sering mengonsumsi *junk food* memiliki kadar kolesterol lebih tinggi dibandingkan yang jarang mengonsumsinya.

Analisis kuesioner menunjukkan bahwa responden dengan skor konsumsi *junk food* tinggi cenderung mengonsumsi *junk food* secara harian atau berulang kali dalam satu minggu mengalami hiperkolesterolemia. Sementara responden dengan skor konsumsi rendah hanya mengonsumsi *junk food* satu hingga dua kali dalam per minggu atau bahkan hanya satu kali per bulan dan memiliki kadar kolesterol yang berada dalam batas normal. Pola konsumsi harian seperti *snack* kemasan, gorengan, ayam krispi, mie instan, dan nasi goreng berperan besar terhadap peningkatan kadar kolesterol tersebut.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji ≥ 3 kali/minggu meningkatkan risiko hiperkolesterolemia secara signifikan. Kandungan lemak jenuh, lemak trans, natrium, dan kolesterol tinggi dalam *junk food* berkontribusi terhadap peningkatan kadar kolesterol darah (19, 20).

Secara fisiologis, akumulasi kolesterol berlebih dalam darah dapat memicu aterosklerosis, yaitu penumpukan plak pada dinding pembuluh darah yang menyebabkan penyempitan arteri dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular (21). Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa tingginya konsumsi *junk food* menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya

hiperkolesterolemia pada mahasiswa gizi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan konsumsi *junk food* dan tingkat konsumsi *junk food* dengan kejadian hiperkolesterolemia, sehingga universitas diharapkan dapat meningkatkan upaya promosi kesehatan, khususnya terkait gizi dan pola makan sehat, melalui program edukatif yang interaktif dan berkelanjutan seperti seminar, *workshop*, maupun kampanye rutin. Selain itu, penyediaan fasilitas pendukung seperti kantin sehat yang menawarkan berbagai pilihan menu bergizi seimbang kaya serat, rendah lemak jenuh, serta mengandung cukup vitamin dan mineral menjadi langkah strategis dalam mendukung perilaku makan sehat di lingkungan kampus. Menu yang disarankan mencakup buah-buahan, sayuran segar, lauk hewani rendah lemak, serta minuman tanpa tambahan gula. Sementara itu, sebagai mahasiswa khususnya mahasiswa gizi, diharapkan dapat menjadi agen perubahan dalam penerapan gaya hidup sehat melalui praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Terima kasih juga kepada pihak Universitas Respati Yogyakarta atas dukungan fasilitas dan izin penelitian yang diberikan, serta kepada responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam pengumpulan data. Penulis juga menghargai bantuan rekan-rekan sejawat dan pihak lain yang turut memberikan

dukungan moral maupun teknis hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dwi F, Melati P, and Widiany FL, Asupan lemak jenuh dengan kadar lipoprotein pada kelompok lanjut usia kolesterol. *J. Nutr.* 2021; 23(1): 44–51. doi: 10.29238/jnutri.v23i1.205, 2021.
2. Abdullah RL, Khadafi M. Hubungan lingkaran pinggang dan tinggi badan terhadap nilai kolesterol pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Fak. Kedokt. Univ. Muhammadiyah Sumatera Utara, 2022; 5(3): 11–19.
3. Alfitha RN, Dahlia, Wiriansya EP, Rahmawati, Indarwati RP. Pengaruh terapi bekam terhadap kadar kolesterol total pada pasien hiperkolesterolemia di Klinik Hamdalah Makassar. *J. Mhs. Kedokt.* 2023; 3(8): 2808–9146.
4. Harini IM, Gumilas NSA, Nafisah, Silva GD, and Tamad FST. Edukasi pencegahan hiperkolesterolemia dan komplikasinya pada peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Purwokerto Timur. *Linggamas Jurnal Pengabdian Masyarakat.* 2024; 2(1): 49–60.
5. Yuningrum H, Rahmuniyati ME, and Lende TDP. Konsumsi gorengan dan asupan kolesterol berhubungan dengan kejadian hiperkolesterolemia pada mahasiswa. *J. Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa,* 2022; 9(2): 98. doi: 10.29406/jkkm.v9i2.3911.
6. Djuwita R. Asupan gizi dan kadar low density lipoprotein kolesterol darah pada kalangan eksekutif. *Kesmas Natl. Public Heal. J.* 2013; 8(2): 72. doi: 10.21109/kesmas.v8i2.346.
7. Muliani U, Sumardilah DS, and Lupiana M. Asupan gizi dan pengetahuan dengan status gizi remaja putri. *Cendekia Med. J. Stikes Al-Ma'arif Baturaja.* 2023; 8(1): 35–42. doi: 10.52235/cendekiamedika.v8i1.202.
8. Ningrum WDR, Bacmid S, and Wantono. Kajian manajemen risiko pekerjaan pemasangan u-ditch terhadap waktu dan biaya. *Jurnal Teslink: Teknik Sipil dan Lingkungan.* 2025; 6141: 281–293.
9. Rachmayani AN et al., Metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hiyatullah Jakarta;* 2022.
10. Notoatmodjo S. *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku.* Jakarta; 2012.
11. Arisandi Y. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji pada remaja., *J. 'Aisyiyah Med.,* 2023; 8(2): 70–77. [Online]. Available: <https://doi.org/10.36729/jam.v8i1>.
12. Simpatik RH, Purwaningtyas DR, and Dhanny DR. Hubungan kualitas tidur, tingkat stres, dan konsumsi junk food dengan gizi lebih pada remaja As-syafi'iyah 02 Jatiwaringin. *Muhammadiyah J. Nutr. Food Sci.* 2023; 4(1): 46. doi: 10.24853/mjnf.4.1.46-55.
13. Winarto F and Werdiharini AE. Hubungan konsumsi junk food dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember. *Harena J. Gizi,* 2023; 4 (1): 1–9.

14. Aisyah M, Komalya INT, and Setyobudi SI. Perbedaan pengetahuan, sikap, dan pola makan penderita hiperkolesterolemia dan non hiperkolesterolemia. *Media Publ. Promosi Kesehat. Indones.* 2022; 5(11): 1346–1354. doi: 10.56338/mppki.v5i11.2764.
15. Martin A, Santoso AH, Destra E, Alexandro C, Edbert J, Anthony L. Peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pengendalian risiko kardiovaskular dengan skrining kolesterol total dan HDL di Yayasan Baptis Cengkareng. *Jurnal Abdimas Indonesia.* 2025; 3(2): 14-21.
16. Blanchard A. Pengetahuan gizi dan sikap remaja dengan pola konsumsi makanan cepat saji selama Masa Study From Home (SFH). *Soins Aides - Soignantes.* 2021; 11(56): 26–27. doi: 10.1016/j.sasoi.2013.12.010.
17. Ariyana D and Asthiningsih NWW. Hubungan pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food) pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Res.*, 2021; 1(3): 1841–1846, [Online]. Available: <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/1586>.
18. Azzahra IL., Muwakhidah, Hidayati L. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Jumlah Uang Saku dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan.* 2025; 9(1), 8-16. doi: [org/10.22487/ghidza.v9i1.2060](https://doi.org/10.22487/ghidza.v9i1.2060).
19. Putri EBP, Setyowati A. Pengetahuan gizi dan sikap remaja dengan pola konsumsi makanan cepat saji selama masa Study From Home (SFH), *Soins Aides - Soignantes.* 2021; 11(56): 26–27. doi: 10.1016/j.sasoi.2013.12.010.
20. Amin Y, Haswita, Safitri RM. Hubungan pengetahuan, sikap, dan dukungan sosial terhadap perilaku konsumsi fast food pada siswa SMP 'X' di Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida.* 2025;12(01): 1–23.
21. Khatatbeh M, Mowani W, Altaany Z, Saad RA, Bourah ARA, Melhem O, Omari OA. Mediterranean fast food: a leading cause of hypercholesterolemia among University Students in Northern Jordan. *Iran. J. Public Health*, 2022; 51(4): 779–787, 2022, doi: 10.18502/ijph.v51i4.9238.

