

## Perspektif Mahasiswa terhadap Perilaku Mengkonsumsi Gorengan *Student Perspectives on Eating Fried Snack Behavior*

**Siti Rokhimah Hilma<sup>1</sup>, Infadatul Mubaiyanah<sup>2</sup>, Khalimatuz Zahro<sup>3</sup>, Alifita Firdaus<sup>4</sup>, Ika Yunita Dinar<sup>5</sup>, Hadi Setiyawan<sup>6</sup>, Wakhidatul Qomariyah<sup>7</sup>, Bayoghanta Maulana Mahardika<sup>8</sup>, Naria Whimca Qulby<sup>9</sup>, Dita Arta Mariana Sihombing<sup>10</sup>**

<sup>1</sup>Indonesian Journal of Social Sciences  
Address: Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

<sup>2</sup>SMP Muhammadiyah 08 Takerharjo  
Address: Lamongan, Jawa Timur, Indonesia

<sup>3</sup>Media Bicara Berita  
Address: Bandung, Jawa Barat, Indonesia

<sup>4</sup>OTSUKA  
Address: Lhokseumawe, Aceh, Indonesia

<sup>5</sup>PT. Kiat Ananda Cold Storage  
Address: Sidoarjo, Jawa Timur, Indonesia

<sup>6</sup>SMP Muhammadiyah 6 Pulung  
Address: Ponorogo, Jawa Timur, Indonesia

<sup>7</sup>PT. XL AXIATA  
Address: Jombang, Jawa Timur, Indonesia

<sup>8</sup>Departemen Antropologi, Universitas Gadjah Mada  
Address: Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

<sup>9</sup>Universitas Ciputra Surabaya  
Address: Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

<sup>10</sup>SMA Negeri 1 Silaen  
Address: Toba, Sumatera Utara, Indonesia

Email: [himasiti84@gmail.com](mailto:himasiti84@gmail.com)

### Abstrak

Gorengan merupakan bahan makanan yang dibuat dengan cara digoreng menggunakan minyak goreng. Fenomena mahasiswa mengonsumsi gorengan di kota besar, khususnya Kota Surabaya menarik dikaji lebih mendalam. Penelitian ini mengungkap pespektif mahasiswa terhadap perilaku mengonsumsi gorengan, dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Peneliti melakukan observasi, wawancara mendalam kepada informan. Informan dipilih peneliti secara *purposive*. Jumlah informan 11 mahasiswa yang pernah mengonsumsi gorengan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan mahasiswa mengetahui bahwa gorengan mengandung lemak yang dapat menyebabkan obesitas dan penyakit, misalnya penyakit kardiovaskular, stroke, dan hipertensi. Meskipun mahasiswa mengetahui bahwa minyak yang digunakan untuk membuat gorengan tidak sekali pakai, namun perspektif mahasiswa bahwa gorengan menjadi makanan yang cocok bagi mereka. Mahasiswa yang memiliki jadwal padat untuk menahan rasa lapar sementara, mereka mengonsumsi gorengan. Namun mereka berusaha tidak mengkonsumsinya berlebihan. Alasan mahasiswa masih mengonsumsi gorengan karena faktor personal, biologis, ekonomis, kudapan yang memiliki rasa enak, harganya murah, dan dapat memberikan rasa kenyang sementara. Ada juga mahasiswa yang membatasi mengonsumsi gorengan karena menjaga tubuh agar tidak gemuk sehingga merusak penampilan.

**Kata Kunci:** konsumsi, gorengan, perspektif mahasiswa, makanan, Surabaya, kesehatan.

**Abstract**

*Fried snack is food made by frying in oil. Fried snack is also a suitable snack for students who have a busy schedule to withstand temporary hunger, although fried snack is also not good if consumed in excess. This study analyzes the student's perspective on the behavior of consuming fried snacks, using a qualitative descriptive method. Researchers used purposive sampling to obtain data from 11 informants who were students who had consumed fried snacks. The result of this study is that students know that fried snacks contain fat that can cause obesity and diseases, such as cardiovascular disease, stroke, and hypertension. Even though students know that the oil used to make fried snacks is not disposable, students still consume it due to personal, biological, and economic factors, because fried snacks are foods that have a good taste, are cheap, and can provide a temporary feeling of satiety. However, there are also students who limit their consumption of fried snacks because they keep the body from being fat, thereby ruining their appearance.*

**Keywords:** *consumption, fried snack, student's perspectives, food, Surabaya, health*

**Pendahuluan**

Fenomena konsumsi gorengan bagi warga kota terutama mahasiswa di kota besar seperti di Kota Surabaya menarik untuk dikaji lebih lanjut. Di Indonesia, salah satu kota yang memiliki banyak pendatang adalah Kota Surabaya. Salah satu penyebab Kota Surabaya memiliki banyak pendatang adalah karena orang dari luar kota pergi untuk belajar ataupun bekerja di Kota Surabaya. Heterogenitas penduduk di Kota Surabaya ini menunjukkan berbagai jenis pekerjaan yang dimiliki oleh masyarakat Kota Surabaya saat ini. Heterogenitas pekerjaan pada masyarakat Kota Surabaya salah satunya dapat diketahui di daerah permukiman sekitar perguruan tinggi. Sebagian besar warga masyarakat Kota Surabaya yang memiliki rumah di sekitar area perguruan tinggi, memanfaatkan rumahnya menjadi tempat tinggal sementara untuk mahasiswa, ada yang menjual kebutuhan mahasiswa, dan ada juga yang menjual makan atau minuman bagi para mahasiswa yang memerlukan sarapan, makan siang atau makan malam. Selain tempat tinggal yang dibutuhkan oleh mahasiswa, penjual makanan seperti jajanan yang digoreng juga menjadi hal penting bagi mahasiswa untuk menyambung kehidupannya, terutama mahasiswa yang berasal dari luar Kota Surabaya.

Menurut Jelinic et al (2008) dalam Saufika et al. (2012), mahasiswa yang tinggal sendirian cenderung menjadi tidak terbiasa sarapan. Selain itu, menurut Surjadi (2013) pola makan mahasiswa juga mengalami perubahan karena adanya era globalisasi. Perubahan pola makan mahasiswa berupa peningkatan konsumsi makanan di luar rumah. Selain itu, Surjadi (2013) juga menyebutkan bahwa penyebab mahasiswa cenderung mengkonsumsi makanan cepat saji di luar rumah adalah karena adanya budaya modernisasi yang menyebabkan mahasiswa menggunakan waktu dengan lebih efisien dan produktif, sehingga tidak meluangkan waktu untuk makan karena dapat mengurangi waktu belajar. Padatnya jadwal kuliah membuat para mahasiswa sulit untuk mengatur waktu makan dengan santai. Oleh karena itu, mereka beralih dari sarapan ke makanan ringan (*snack*) untuk sekedar mengganjal perut. Perubahan pola konsumsi yang dimiliki oleh mahasiswa berkaitan dengan adaptasi dari gaya hidup mahasiswa itu sendiri, terutama mahasiswa yang berasal dari luar Kota Surabaya.

Perubahan gaya hidup dan pola konsumsi makanan dapat mempengaruhi perolehan nutrisi dan gizi mahasiswa di Kota Surabaya. Mahasiswa juga dapat mengalami berbagai penyakit yang berakibat dari pola makan yang tidak teratur atau mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan gizi yang berlebihan. Makanan yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa salah satunya

adalah gorengan. Gorengan merupakan makanan yang banyak dijual di daerah sekitar perguruan tinggi ataupun di sekitar tempat tinggal mahasiswa. Berdasarkan dari itu, peneliti tertarik untuk membahas tentang perspektif mahasiswa terhadap perilaku mengkonsumsi gorengan.

## Metode

Metode penelitian ini adalah metode kualitatif. Peneliti melakukan observasi kepada mahasiswa yang sedang membeli gorengan ke penjual gorengan dan mengkonsumsinya. Wawancara mendalam untuk mendapatkan data dan informasi. Peneliti melakukan wawancara mendalam kepada 11 informan mahasiswa yang sering mengkonsumsi gorengan berdasarkan observasi peneliti. Peneliti memilih informan secara *purposive*, yaitu informan mahasiswa dan sering atau pernah mengkonsumsi gorengan yang dijual sekitar tempat tinggal atau yang dijual di sekitar perguruan tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk membahas perspektif mahasiswa terhadap perilaku mengkonsumsi gorengan. Peneliti melakukan observasi dan wawancara untuk mengetahui jenis gorengan apa saja yang dikonsumsi oleh informan, pengetahuan informan terkait gorengan, dampak penyakit dari mengkonsumsi gorengan, dan alasan informan mengkonsumsi gorengan. Data yang peneliti peroleh dianalisis.

## Hasil dan Pembahasan

Di Indonesia, terdapat banyak jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat, salah satunya adalah gorengan. Menurut Hanum (2016) gorengan adalah makanan yang paling banyak dikonsumsi di Indonesia, karena rasanya yang gurih dan renyah, serta kalori yang besar. Begitu juga menurut Nisak & Mahmudiono (2017) yang menyatakan bahwa gorengan memiliki tekstur yang gurih, renyah, dan memiliki rasa yang enak karena memiliki banyak lemak. Selain itu, gorengan merupakan salah satu kudapan yang selalu ada ketika warga masyarakat sedang berkumpul (Mukhlisa dan Nugroho, 2021). Selanjutnya Mukhlisa dan Nugroho juga menyebutkan bahwa mengkonsumsi gorengan adalah kegiatan yang biasa dilakukan setiap hari, karena merupakan jenis makanan yang gurih, murah, dan mudah untuk diperoleh masyarakat di segala usia, baik itu anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua. Anak-anak juga senang mengkonsumsi gorengan karena selain memiliki harga yang murah, rasa gorengan yang juga bisa diterima oleh lidah anak-anak, gorengan juga mudah didapatkan karena banyak dijual di sekitar sekolah (Hidayati, 2019). Gorengan juga tergolong sebagai makanan padat energi, tetapi mempunyai indeks *satiety* yang lebih rendah daripada buah dan sayur, sehingga perlu porsi yang lebih banyak untuk memberi rasa kenyang (Fauziah et al., 2013 dalam Nisak & Mahmudiono, 2017).

Makanan gorengan merupakan makanan yang diolah dengan menggunakan minyak goreng dan merupakan makanan yang mudah diperoleh di sekitar jalan (Suleeman & Sulastri, 2005 dalam Yusuf et al., 2013). Gorengan sendiri memiliki banyak jenis, beberapa diantaranya yaitu pisang goreng, martabak goreng, tempe goreng, tahu goreng, lumpia goreng, bakwan goreng, risol goreng, sosis goreng, pastel goreng dan lainnya (<http://www.organisasi.org/>).

### Pengetahuan tentang Gorengan

Mahasiswa memiliki pengetahuan tentang berbagai jenis gorengan. Pengetahuan jenis gorengan dari mahasiswa ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.**  
Jenis gorengan yang informan ketahui

Nama (Inisial)	Usia	Pekerjaan	Jenis gorengan
BEP	20 tahun	Mahasiswa	Tempe goreng, tahu isi, tahu goreng, bakwan, dadar jagung, dan perkedel
RH	22 tahun	Mahasiswa	Ote-ote, pisang goreng
AWR	21 tahun	Mahasiswa	Tempe goreng, dadar jagung
DMH	21 tahun	Mahasiswa	Ikan, tahu, tempe
RSA	21 tahun	Mahasiswa	Bakwan
HN	20 tahun	Mahasiswa	Martabak goreng, ote-ote, tahu isi, pisang goreng
ZSJ	20 tahun	Mahasiswa	Ote-ote, tahu isi, tempe goreng, mendoan
KB	21 tahun	Mahasiswa	Tahu isi, sempol, ote-ote, pisang goreng
AJ	21 tahun	Mahasiswa	Ote-ote, tahu isi, pisang goreng, sempol, telur gulung
RA	21 tahun	Mahasiswa	Tahu petis
MP	20 tahun	Mahasiswa	Tahu isi, bakwan, pastel

Sumber: Wawancara.

Tabel 1 menunjukkan bahwa jenis gorengan yang paling banyak informan ketahui dan konsumsi adalah ote-ote, tahu isi, tempe goreng, dan pisang goreng. Gorengan yang sering dikonsumsi oleh informan seperti ote-ote, tahu isi, martabak, dan pisang goreng. Gorengan ini dibuat dengan komposisi yang berbeda-beda terkait dengan bahan yang dibutuhkan dari jenis gorengannya. Misalnya pisang goreng. Pisang goreng dimasak dengan membutuhkan bahan makanan yaitu pisang kepek atau raja, atau pisang tanduk yang telah dipotong diberi adonan tepung, gula, pandan, telur, kadang sedikit garam. Kemudian pisang dicelupkan adonan dan digoreng dengan menggunakan minyak goreng panas di wajan besar. Gorengan lain hampir sama prosesnya, bahan yang telah dibuat digoreng dalam minyak goreng yang dipanaskan dengan menggunakan kompor. Berikut di bawah ini pendapat informan RA, RH, DMH, MP, AJ, dan BEP terkait dengan gorengan.

Makanan yang digoreng *pake* minyak yang *ga* diganti-ganti (Wawancara dengan RA).

Gorengan adalah makanan yang digoreng dengan minyak yang banyak dan memiliki rasa gurih ... Karena saya melihat sendiri bagaimana kondisi minyak si penjual, bahkan kadang lapak penjual gorengan pun terlihat rusuh (Wawancara dengan RH).

Bahan makanan yang pengelolahannya melalui penggorengan dengan minyak (Wawancara dengan DMH).

Kalau menurut saya, gorengan itu makanan ringan yang sering ditemui apalagi itu sering dijadikan penganjal rasa lapar (Wawancara dengan MP).

Makanan yang digoreng dimana tidak sehat karena mengandung banyak lemak yang tidak

bermanfaat bagi tubuh (Wawancara dengan AJ).

Menurut saya gorengan merupakan suatu makanan sampingan yang menjadi pelengkap makanan pokok (Wawancara dengan BEP).

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, gorengan merupakan makanan sampingan, makanan pelengkap, dan juga camilan yang memberi rasa kenyang sementara. Selain itu, informan RA dan RH juga melihat sendiri proses pembuatan dari gorengan yang dikonsumsi, yaitu dengan menggunakan minyak yang banyak dan tidak diganti, sehingga memiliki kandungan lemak yang tinggi. Setiap makanan yang dikonsumsi memiliki informasi gizi yang memberikan tenaga dalam tubuh. Informasi gizi ini berupa kalori, dan ada juga karbohidrat, lemak, dan protein di sebuah makanan. Kalori merupakan kandungan energi yang didapatkan dari makanan dan minuman, yang mengandung zat yang berfungsi sebagai sumber energi tubuh untuk bisa tetap melakukan aktivitas sehari-hari. Kalori juga dibagi menjadi tiga jenis, yaitu kalori kecil, kalori besar, dan kalori kosong. Berbeda dengan kalori kecil dan besar, kalori kosong ini berasal dari kandungan lemak padat dan gula tambahan, serta kandungan ini memiliki nilai gizi yang lebih kecil. Salah satu lemak padat adalah gorengan ([hellosehat.com/](http://hellosehat.com/)). Lemak memiliki fungsi sebagai cadangan makanan, menyeimbangkan bentuk dan suhu dalam tubuh, dan melindungi organ dalam tubuh (Hanum, 2016), sedangkan fungsi yang paling utama dari karbohidrat adalah sebagai sumber energi ([www.alodokter.com/](http://www.alodokter.com/)).

Berdasarkan informasi dari [www.fatsecret.co.id](http://www.fatsecret.co.id) dapat diketahui kandungan gizi dari empat gorengan yang paling banyak disebutkan oleh informan, yaitu pisang goreng, ote-ote, tahu isi, dan tempe goreng. Kandungan gizi yang terdapat di satu iris pisang goreng adalah 68 kkal dengan rincian; 44% lemak, 54% karbohidrat, dan 2% protein. Pada kandungan gizi satu potong ote-ote adalah 45 kkal, dengan rincian; 19% lemak, 71% karbohidrat, dan 10% protein. Kandungan gizi satu potong tahu isi adalah 134 kkal, dengan rincian 44% lemak, 26% karbohidrat, dan 30% protein, dan kandungan gizi satu buah tempe goreng adalah 34 kkal, dengan rincian; 58% lemak, 20% karbohidrat, dan 22% protein ([www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/](http://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/)).

Pada penelitian Yusuf dan Najamuddin (2013) tentang kadar asam lemak jenuh pada gorengan yang menggunakan minyak goreng yang tidak di ganti dan minyak bekas hasil penggorengan di *workshop* Universitas Hasanuddin menunjukkan bahwa minyak goreng yang digunakan memiliki kadar asam lemak jenuh yang cenderung naik tapi tidak melewati ambang batas. Selanjutnya pada sampel pisang goreng, dikatakan Yusuf dan Najamuddin (2013), bahwa pada gorengan satu kali ataupun gorengan kesembilan kali memiliki kadar asam lemak jenuh dan kadarnya cenderung naik, tapi tidak melewati batas yang ditentukan, sehingga cukup aman dikonsumsi. Namun, penggorengan yang berulang bisa membuat rusaknya ikatan rangkap dari asam lemak tak jenuh sehingga minyak semakin jenuh, dan membentuk senyawa racun dan meningkatkan radikal bebas. Selain itu, penggunaan minyak kelapa curah untuk gorengan memiliki peningkatan asam lemak jenuh yang lebih tinggi daripada minyak kelapa yang bermerek. Itu diperkirakan karena antioksidan yang ada pada minyak kelapa bermerek, sehingga memperlambat kerusakan minyak (Elmatris & Alioes, 2006 dalam Yusuf dan Najamuddin, 2013).

### Penyakit akibat mengonsumsi gorengan berlebihan

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2013) dalam Hanum (2016), persentase masyarakat Indonesia yang mengonsumsi makanan berlemak sebesar 40.7% untuk masyarakat yang berusia di atas 10 tahun, dan perempuan lebih banyak mengonsumsi makanan tersebut. Pada data Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi gorengan yang mengandung tinggi lemak dan kolesterol pada masyarakat Indonesia berusia di atas 2 tahun adalah 41.7% untuk kebiasaan yang mengonsumsi gorengan lebih atau sama dengan 1 kali per hari, dan perempuan yang paling banyak mengonsumsi gorengan tersebut.

Masyarakat Indonesia banyak yang mengalami penyakit jantung akibat penumpukan lemak *trans*. Banyak penyebab akibat mengonsumsi lemak *trans*, salah satunya tersumbatnya pembuluh darah karena sering atau terbiasanya mengonsumsi gorengan. Faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan penyakit jantung antara lain kolesterol, lemak, kurang gerak, gula, darah tinggi, dan hipertensi. Gorengan dapat menyebabkan terjadinya penyakit jantung (Hanum, 2016). Kandungan lemak yang banyak dalam gorengan semakin diperburuk oleh proses pengolahan minyak yang digunakan untuk menggoreng. Masyarakat di Indonesia lebih sering mengonsumsi gorengan yang memiliki kandungan lemak jenuh yang dapat menyumbat peredaran darah. Sumbatan pada peredaran darah akibat lemak jenuh dapat menyebabkan stroke atau bahkan serangan jantung (Fiastutui, 2015 dalam Hanum, 2016).

Berdasarkan hasil tinjauan delapan literatur yang dilakukan oleh Hanifa, Zaki & Farida (2020), diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara risiko penyakit kardiovaskular dengan pola mengonsumsi gorengan, yang berarti semakin banyak individu mengonsumsi gorengan, maka risiko penyakit kardiovaskular juga semakin tinggi. Penelitian Langgu, Ngaisyah & Yuningrum (2019) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara hiperkolesterolemia dengan konsumsi gorengan. "Hiperkolesterolemia adalah salah satu dislipidemia yang berada di dalam darah yang merupakan peningkatan kadar kolesterol total puasa di dalam darah (Rusilanti, 2014 dalam Langgu, Ngaisyah & Yuningrum 2019). Kadar kolesterol yang tinggi menjadi salah satu faktor risiko yang bisa menyebabkan penyakit jantung koroner (Anies, 2015 dalam Langgu Ngaisyah & Yuningrum, 2014).

Kolesterol saya meningkat, ada plastik yang dicampurkan ke dalam minyak, sehingga ada rasa renyah, membahayakan jantung, bahkan akan menjadikan saya cepat tua karena minim anti oksidan (Wawancara RH).

Kolesterol, saya takut gemuk (Wawancara HN).

Tetap makan padahal mengandung kolesterol tinggi (Wawancara KB).

Jangka pendeknya bikin tenggorokan sakit (langsung habis makan gorengan). Jangka panjangnya kalo banyak minyak *yo* rusak *awake*/badan (Wawancara RA).

Yang pasti kurang baik bagi pencernaan. Namun jika dibandingkan dengan *junkfood* lain, gorengan ini masih jauh lebih sehat dan tidak mengandung banyak bahan pengawet (Wawancara MP).

Pada penelitian ini, hasil wawancara dengan informan menunjukkan bahwa mereka telah mengetahui bahwa mengonsumsi gorengan secara berlebihan akan berdampak buruk bagi tubuh. Para informan menyebutkan bahwa mengonsumsi gorengan akan memberikan dampak seperti kadar kolesterol dalam tubuh mereka bisa meningkat, tidak baik untuk pencernaan, dan penyakit yang muncul pada jangka pendek, seperti sakit tenggorokan dan jangka panjangnya tubuh akan mengalami kerusakan. Kerusakan jangka panjang ini bisa terjadi akibat dari mengonsumsi gorengan yang berlebihan sehingga kadar kolesterol naik dan meningkatkan risiko penyakit jantung ataupun stroke. Akan tetapi, gorengan masih tetap dikonsumsi oleh mahasiswa dikarenakan faktor-faktor personal dan sosial ekonomi yaitu hemat karena gorengan murah harganya.

Pada penelitian Diguna, Rachmawati & Prawiradilaga (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan jumlah dan jenis gorengan yang anggota TNI-AD Yonzipur Dayeuhkolot Kabupaten Bandung konsumsi. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa 58,82% mengalami obesitas I, dan 8,82% mengalami *overweight*. Hasil penelitian Hidayati (2019) juga menunjukkan bahwa terdapat kaitan antara lemak dari gorengan dengan obesitas pada siswa SD Negeri Nomor 060812. Berdasarkan dari dua hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa mengonsumsi gorengan juga dapat menyebabkan naiknya berat badan. Hal tersebut juga berkaitan dengan hasil wawancara dengan informan HN yang merasa takut gemuk, akan tetapi tetap mengonsumsi gorengan karena faktor pribadi.

#### **Faktor-faktor penyebab mahasiswa mengonsumsi gorengan**

Menurut Shepherd & Sparks (1999) dalam Yusuf, Sirajuddin & Najamuddin (2013), ketika memilih makanan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi pilihan seseorang, yaitu faktor dari makanan yang dipilih, faktor personal, dan faktor sosial ekonomi. Berikut ini alasan informan AWR, HN, RH, DMH, AJ, & RA mengonsumsi gorengan.

Gorengan itu murah *bikin* kenyang, mudah didapat juga. Tahu kan anak kos itu kualitas dikesampingkan kalau lagi *kepepet duwet*/uang menipis. Yang penting kenyang (Wawancara dengan AWR).

Karena lumayan bisa mengganjal lapar. Meskipun ada kandungan minyaknya yang tinggi ... Kondisi mendesak, lapar mendadak, dan uang untuk beli nasikurang jadi beralih ke gorengan (Wawancara dengan HN).

Karena enak, kadang perlu juga untuk menyenangkan mulut dengan makanan yang mengenakan seperti gorengan ... sebelum saya sadar untuk menjaga kesehatan itu perlu, menjaga berat badan untuk kesehatan itu perlu ... Dulu sering, sekarang karena sudah menjaga pola makan, sehingga mengurangi gorengan ... Karena gorengan enak gurih, mudah dijumpai karena banyak yang jual, terjangkau tapi mengenyangkan (Wawancara dengan RH).

Karena lebih instan dan cepat (Wawancara dengan DMH).

Karena penampilan fisik yang menggiurkan dari gorengan dan ternyata memang rasanya enak.” (Hasil wawancara dengan AJ).

Jarang banget kalo *ga*/tidak beneran laper/lapar atau *kepepet*, kalo gorengannya *ga anget* /tidak hangat juga jarang mau makan (Wawancara dengan RA).

Menurut informan, meskipun telah mengetahui bahwa gorengan terlalu banyak mengandung minyak yang tinggi, informan masih mengonsumsi gorengan meskipun tidak terlalu sering, karena gorengan merupakan kudapan yang memberikan rasa kenyang, selain itu harga yang lebih mudah dijangkau dan memiliki rasa yang enak. Terdapat juga beberapa informan yang sarapan dengan memakan gorengan untuk menahan lapar. Namun, ada juga yang tidak mengonsumsi gorengan terlalu sering kecuali jika terpaksa karena kelaparan atau tidak memiliki uang untuk membeli sarapan.

Perspektif mahasiswa ini nampak dipengaruhi proses pengambilan keputusan dalam pemilihan makanan, termasuk gorengan. Kondisi ini sesuai dengan tiga faktor pemilihan makanan menurut Shepherd & Sparks, 1999 dalam Yusuf, Sirajuddin & Najamuddine (2013), yaitu faktor pemilihan makanan, faktor personal, dan faktor sosial ekonomi. Berdasarkan dari hasil wawancara, pemilihan gorengan sebagai kudapan oleh mahasiswa ini berkaitan dengan faktor personal dan faktor sosial ekonomi. Faktor personal pemilihan gorengan ini karena memiliki rasa yang enak dan menggiurkan bagi mahasiswa yang mengonsumsi, sedangkan faktor sosial ekonomi ini dilihat dari mahasiswa yang membeli gorengan karena murah sehingga menguntungkan mahasiswa yang tidak memiliki cukup uang untuk membeli makanan pokok seperti nasi. Faktor pemilihan gorengan ini karena gorengan merupakan kudapan yang dapat memberi rasa kenyang atau setidaknya membantu untuk menahan rasa lapar dan menyenangkan pada mahasiswa. Meskipun begitu, mahasiswa cenderung mengabaikan dampak buruk dari mengonsumsi gorengan berlebihan karena faktor-faktor tersebut.

### **Budaya makanan dan perilaku mengonsumsi gorengan**

Makanan merupakan aspek penting karena dapat mempengaruhi hubungan sosial, kekayaan, dan ekonomi. Makanan juga memiliki kaitan cukup erat dengan budaya yang terdapat pada masyarakat, salah satu contohnya adalah munculnya pantangan-pantangan terhadap makanan-makanan tertentu. Pantangan makanan tertentu yang terdapat pada masyarakat tertentu tersebut berkaitan erat dengan pengetahuan dan kepercayaan yang dimiliki oleh masyarakat, misalnya kepercayaan masyarakat terkait pantangan memakan nanas bagi ibu hamil. Beberapa warga masyarakat percaya bahwa nanas dapat menyebabkan keguguran, korengan, proses persalinan sulit, menyebabkan panas pada janin, dan membahayakan janin (Untari & Mayasari, 2015; Chahyanto & Wulansari, 2018). Faktanya secara medis, terdapat senyawa yang dapat membuat daging menjadi lunak pada getah nanas muda, meskipun begitu nanas yang sudah tua atau sudah lama disimpan memiliki kandungan vitamin C yang tinggi sehingga baik bagi tubuh (Untari & Mayasari, 2015). Contoh lainnya terkait pantangan makanan pada ibu hamil adalah pada masyarakat suku Tengger yang melarang ibu hamil mengonsumsi makanan pedas karena dianggap panas, es, beberapa jenis buah seperti durian, nangka, pisang rajamala, dan juga makanan yang *dempet*/kembar atau dua makanan yang menjadi satu (contohnya pisang dempet). Alasan adanya tabu makanan ini karena adanya makna simbolis, fungsional, dan nilai-nilai yang dipercayai oleh masyarakat (Sholihah & Satrika, 2014). Selain pantangan makanan, nafsu makan dan rasa lapar seseorang juga memiliki kaitan dengan budaya. Masyarakat juga melakukan kategori-kategori tertentu terhadap makanan yang mereka konsumsi, dan makanan menjadi sebuah simbol budaya (Foster & Anderson, 1986).



Karena kebiasaan makanan telah terbukti merupakan yang paling menentang perubahan di antara semua kebiasaan. Apa yang kita sukai dan tidak kita sukai, kepercayaan-kepercayaan kita terhadap apa yang dapat dimakan dan yang tidak dapat dimakan, dan keyakinan-keyakinan kita dalam hal makanan yang berhubungan dengan keadaan kesehatan dan penanggalan ritual, telah ditanamkan sejak usia muda (Foster & Anderson, 1986).

Kutipan di atas menunjukkan bahwa kebiasaan-kebiasaan terkait dengan makanan dan memilih makanan yang telah melekat sejak kecil dan tidak akan mudah untuk berubah. Pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang menyukai gorengan karena enak dan harga yang terjangkau, sehingga beberapa tidak mempertimbangkan aspek gizi yang terdapat pada makanan tersebut. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai makanan yang banyak mengandung gizi dan kurang gizi perlu diajarkan sejak kecil, agar anak-anak dapat mengerti bahwa tubuh perlu memiliki gizi yang seimbang, sehingga mereka dapat menerapkannya hingga generasi selanjutnya.

Kesadaran akan kesehatan juga perlu dimiliki oleh masyarakat Indonesia. Gorengan memang dapat membantu mahasiswa untuk menahan rasa lapar atau memberi rasa kenyang meski hanya sementara, akan tetapi terlalu banyak mengkonsumsi gorengan tidak akan memberikan dampak baik bagi tubuh. Hal tersebut karena gorengan juga mengandung lemak yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner, kardiovaskular, stroke, dan obesitas (Fiastutui, 2015 dalam Hanum, 2016; Hanifa, Zaki, & Farida 2020; Anies, 2015 dalam Langgu et al., 2014; Diguna, Rachmawati & Prawiradilaga, 2015; Hidayati, 2019).

Modernisasi menjadi penyebab adanya perubahan gaya hidup, karena semakin canggihnya teknologi maka perilaku dan kebiasaan juga akan mulai beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Perubahan gaya hidup ini juga dapat dilihat pada perilaku mengonsumsi makanan. Pada era ini, anak muda cenderung memiliki pandangan tentang bentuk tubuh. Bentuk tubuh yang ramping dan sehat menjadi impian para anak muda saat ini, sehingga anak-anak muda cenderung melakukan diet makanan tertentu agar tubuh tetap ramping dan juga sehat.

Menurut Findlay (2004) dalam Haslinda, Ernalina, Wahyuni (2015) terdapat beberapa faktor terkait penyebab remaja melakukan diet, yaitu faktor individu, keluarga, dan lingkungan, akan tetapi motivasi menjadi lebih kurus serta ketidakpuasan terhadap citra tubuh menjadi faktor terbesar. Selain itu, citra tubuh juga memiliki hubungan dengan gangguan makan dan depresi (Hurlock, 1980 dalam Haslinda, Ernalina, Wahyuni, 2015). Pada penelitian Haslinda, Ernalina, Wahyuni (2015) menunjukkan bahwa 9.2% responden kemungkinan mengalami gangguan perilaku makan, karena adanya penilaian terhadap bentuk tubuh ideal adalah seperti bentuk tubuh model/selebritas, sehingga membuat responden melakukan diet. Pada penelitian Prima & Sari (2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecenderungan perilaku diet remaja putri dengan ketidakpuasan bentuk tubuh, sedangkan pada penelitian Safitri, Novrianto, & Maretih (2019) menunjukkan adanya hubungan negatif antara perilaku diet remaja dengan ketidakpuasan tubuh. Remaja perempuan yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya akan lebih memilih untuk menjaga bentuk tubuh atau cenderung melakukan diet agar tetap ideal (Prima & Sari, 2013; Safitri Novrianto & Maretih, 2019).

Diet juga memiliki hubungan dengan status gizi di dalam tubuh (Yunita, Hardiningsih, Yuneta, Sutisna, Ada, 2020). Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya tersebut menunjukkan bahwa ada kaitannya antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet. Hal ini berkaitan

dengan pengetahuan masyarakat terkait dengan bentuk tubuh, yaitu dengan menganggap bahwa bentuk tubuh yang baik dapat dilakukan dengan menjaga perilaku makan. Diet merupakan kegiatan yang positif bagi tubuh jika dilakukan sesuai dengan kebutuhan tubuh, karena dengan menyadari bahwa pentingnya menjaga bentuk tubuh dapat menahan diri untuk mengkonsumsi makanan berlemak seperti gorengan. Namun, diet berlebihan juga tidak baik bagi tubuh, karena dapat menyebabkan kekurangan energi kronis (Yunita Hardiningsih, Yuneta, Sutisna, Ada, 2020).

Pandangan terkait perilaku diet dan bentuk tubuh juga memiliki kaitan penting dengan peran orang tua dan lingkungan (Yunita, Hardiningsih, Yuneta, Sutisna, Ada YR, 2020). Senada dengan Shepherd & Sparks (1999) dalam Yusuf, Sirajuddin, Najamuddin (2013), Snooks (2009) menyatakan bahwa pemilihan jenis makanan juga bergantung pada faktor kognitif dan lingkungan (Dewi, 2014). Menurut Dewi (2014) kebiasaan mengkonsumsi makanan sejak kecil membuat individu terbiasa mengkonsumsi makanan tersebut, dan kebiasaan ini adalah bentuk dari faktor kognitif yang mempengaruhi pemilihan makanan. Selain itu, konsumsi makanan juga terkait dengan faktor biologis dan psikososial. Contoh faktor biologis ini adalah rasa lapar dan rasa kenyang yang dirasakan individu, sedangkan faktor psikososial seperti efek setelah makan dan keberadaan makanan.

Pada penelitian ini, informan yang merupakan mahasiswa menunjukkan bahwa meski mereka mengetahui bahwa mengkonsumsi gorengan berlebihan dapat menyebabkan penyakit bagi tubuh, akan tetapi informan tetap mengkonsumsinya. Faktor personal, biologis, dan sosial ekonomi menjadi penentu informan mengkonsumsi gorengan. Faktor personal informan memilih gorengan adalah karena penyajiannya cepat, instan, dan rasanya enak. Ada juga informan yang mengonsumsi gorengan untuk menyenangkan diri. Faktor biologisnya adalah karena informan merasa lapar dan mengkonsumsi gorengan dapat memberikan rasa kenyang meski hanya sementara. Faktor sosial ekonomi yang tampak pada informan adalah informan memilih gorengan karena terdesak, kekurangan uang untuk membeli nasi, dan mudah didapatkan karena banyak dijual di sekitar tempat tinggal dan perguruan tinggi. Informan juga cenderung mengabaikan dampak negatif mengkonsumsi gorengan berlebihan bagi tubuh karena faktor-faktor tersebut. Hal itu berarti bahwa memang kebiasaan makanan tidak akan mudah untuk diubah, karena berkaitan dengan kepercayaan dan pengetahuan yang dimiliki sejak kecil yang didukung oleh lingkungan tempat tinggal.

## **Simpulan**

Gorengan merupakan makanan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia, yang diproses dengan cara menggoreng bahan makanan dengan minyak yang panas. Gorengan memiliki macam-macam kandungan gizi yang berbeda-beda terkait dengan metode dan bahan yang digunakan. Namun, konsumsi gorengan yang berlebihan dapat menyebabkan penyakit dan obesitas. Mahasiswa juga cenderung mengabaikan dampak gorengan terhadap kesehatan dan gizi dalam tubuh. Akan tetapi, terdapat juga mahasiswa yang mulai mengurangi konsumsi gorengan terutama gorengan yang dijual di pinggir jalan. Hal tersebut karena adanya kesadaran untuk menjaga kesehatan dengan mengurangi konsumsi gorengan, yang juga berkaitan dengan gaya hidup saat ini yang perlu menjaga bentuk tubuh, dengan diet atau menjaga pola makan.

## Daftar Pustaka

- Chahyanto BA & Wulansari A (2018) Aspek Gizi dan Makna Simbolis Tabu Makanan Ibu Hamil di Indonesia. *Jurnal Ekologi Kesehatan* 17 (1):52-63.
- Dewi TR (2014) Studi deskriptif: Perilaku makan pada mahasiswa Universitas Surabaya. *Claypra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 3 (2):1-15.
- Diguna M, Rachmawati M, & Prawiradilaga RRS (2015) Hubungan Jumlah dan Jenis Konsumsi Gorengan sebagai Kudapan Pagi terhadap Indeks Massa Tubuh pada Anggota TNI-AD Yonzipur Dayeuhkolot Bandung. Dalam: *Prosiding Penelitian Sivitas Akademika Unisba (Kesehatan), Pendidikan Dokter, Gelombang 2, Tahun Akademik 2014-2015*.
- Foster GM & Anderson BG (1986) *Antropologi Kesehatan*. Jakarta: UI Press.
- Hanifa I, Zaki I, & Farida (2020) Studi Literatur: Hubungan Pola Konsumsi Makanan Gorengan dengan Penyakit Kardiovaskular. *Jurnal Riset Gizi* 8 (2):111-115.
- Hanum Y (2016) Dampak Bahaya Makanan Gorengan Bagi Jantung. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera* 14 (28).
- Haslinda L, Ernalia Y, & Wahyuni S (2015) Citra tubuh, perilaku diet, dan kualitas hidup remaja akhir mahasiswa Fakultas Kedokteran Universtias Riau. *JIK* 9 (2):95-98.
- Hidayati U (2019) Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Jajanan Gorengan dengan Obestias dan Kadar Radikal Bebas dalam Tubuh Anak Sekolah di SD Negeri Nomor 060812 Kota Medan Tahun 2018. Tesis, Universitas Sumatera Utara, Sumatera Utara.
- Jenis / Macam Gorengan yang Biasa Dikonsumsi Orang Indonesia (2015) [Diakses pada tanggal 4 Oktober 2018]. [http://www.organisasi.org/1970/01/jenis-macam-gorengan-yang-biasa-dikonsumsi-orang-indonesia.html#.YYi\\_ZRwxXIU](http://www.organisasi.org/1970/01/jenis-macam-gorengan-yang-biasa-dikonsumsi-orang-indonesia.html#.YYi_ZRwxXIU)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Langgu SEN,H (2019) Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Gorengan dengan Hiperkolesterolemia di Posbindu Dusun Kopat, Desa Karang Sari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta. *Seminar Nasional UNRIYO*, Maret 2019.
- Mengenal 4 Fungsi Karbohidrat bagi Tubuh (2021) [Diakses 08 November 2021]. <https://www.alodokter.com/jangan-dihindari-fungsi-karbohidrat-penting-untuk-tubuh>.
- Mukhlisa N & Nugroho PS (2021) Hubungan Konsumsi Buah dan Makan Gorengan dengan Kejadian Overweight pada Remaja SMA Negeri 1 Sangkulirang. *Borneo Student Research* 2 (3):1908-1914.

- Nisak AJ & Mahmudiono T (2017) Pola Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah dapat Meningkatkan Resiko Overweight/Obesitas pada Anak (Studi di SD Negeri Ploso I-172 Kecamatan Tambaksari Surabaya Tahun 2017). *Jurnal Berkala Epidemiologi* 5 (3):311-324.
- Ote-ote (2021) [Diakses pada tanggal 10 November 2021]. <https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/ote-ote>.
- Pengertian Kalori (2021) [Diakses pada tanggal 10 November 2021]. <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/pengertian-kalori/>.
- Pisang Goreng (2018) [Diakses pada 4 Oktober 2018] <https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/pisang-goreng>.
- Prima E & Sari EP (2013) Hubungan antara body dissatisfaction dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Integretif* 1 (1):17-30.
- Safitri AO, Novrianto R, & Maretih AKE (2019) Body Dissatisfaction dan perilaku diet pada remaja perempuan. *Jurnal Psibernetika* 12 (2):100-105.
- Saufika, Anita et al (2012) Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan Mahasiswa. *Jur. Ilm. Kel. & Kons.* 5 (2):157 – 165.
- Sholihah LA & Sartika RAD (2014) Makanan Tabu pada Ibu Hamil Suku Tengger. *Kesmas, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* 8 (7): 319-324.
- Surjadi C (2013) Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa: Studi Kasus di Jakarta. *CDK-205* 40 (6):416-421.
- Tahu isi (2021) [Diakses pada tanggal 10 November 2021]. <https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/tahu-isi>.
- Tempe goreng (2021) [Diakses pada tanggal 10 November 2021]. <https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/tempe-goreng>.
- Untari I & Mayasari S (2015) Study of Developing the Myths of Pregnancy in BPS Zubaidah. *University Research Colloquium*. ISSN 2407-9189.
- Yunita FA, Hardiningsih, Yuneta AEN, Sutisna S E, & Ada YR (2020) Hubungan pola diet remaja dengan status gizi. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya* 8 (2):27-32.
- Yusuf F, Sirajuddin S, & Najamuddin U (2013) Analisis Kadar Asam Lemak Jenuh dalam Gorengan dan Minyak Bekas Hasil Penggorengan Makanan Jajanan di Lingkungan Workshop Universitas Hasanuddin. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar*.