



## Konsumsi Fast Food Mahasiswa dalam Perspektif Masyarakat Risiko: antara Kesadaran dan Praktik (Studi pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya)

Angga Aji Saputra<sup>1\*</sup>, Napinurul Azizah<sup>2</sup>, Reza Ananda Putri<sup>3</sup>, Viero Varbi Sununianti<sup>4</sup>,  
Istiqoma<sup>5</sup>, Deni Aries Kurniawan<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup>Program Studi Sosiologi, universitas Sriwijaya, Indonesia

Email: [m.anggaajisaputra@gmail.com](mailto:m.anggaajisaputra@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [napinurulazizah@gmail.com](mailto:napinurulazizah@gmail.com)<sup>2</sup>, [putrirezaananda91@gmail.com](mailto:putrirezaananda91@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[vieroncavarbis@unsri.ac.id](mailto:vieroncavarbis@unsri.ac.id)<sup>4</sup>, [istiqoma@fisip.unsri.ac.id](mailto:istiqoma@fisip.unsri.ac.id)<sup>5</sup>, [kurniawandeniaries@gmail.com](mailto:kurniawandeniaries@gmail.com)<sup>6</sup>

\*Penulis Korespondensi: [m.anggaajisaputra@gmail.com](mailto:m.anggaajisaputra@gmail.com)

**Abstract.** *This study aims to analyze public concerns regarding fast food consumption from the perspective of risk society, particularly among university students. The increasing consumption of fast food reflects shifts in consumption patterns influenced by globalization, practicality, and time efficiency. This research employs a qualitative approach through a literature review supported by interview data to strengthen the analysis. The findings reveal that fast food consumption is not solely driven by biological needs but also by practical, emotional, and social factors. Although students demonstrate a relatively high awareness of health risks associated with fast food, their consumption behavior persists as an adaptive response to structural conditions such as time constraints, accessibility, and academic pressures. From the perspective of risk society, this phenomenon illustrates a contradiction between risk awareness and everyday consumption practices. Risks produced by modernity are not entirely avoided but are negotiated and normalized in daily life. Therefore, fast food consumption cannot be understood merely as an individual choice but as a result of the interaction between structural factors, consumer culture, and social construction within modern society.*

**Keywords:** *Consumption Behavior; Fast Food; Lifestyle of Student; Risk Awareness; Risk Society.*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kekhawatiran masyarakat terhadap konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dalam perspektif masyarakat risiko yang dikemukakan oleh Ulrich Beck. Fenomena meningkatnya konsumsi fast food di kalangan masyarakat modern, khususnya mahasiswa, menunjukkan adanya perubahan pola konsumsi yang dipengaruhi oleh globalisasi, gaya hidup praktis, serta tuntutan efisiensi waktu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan literature review dan didukung oleh data wawancara untuk memperkuat analisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* tidak hanya didorong oleh kebutuhan biologis, tetapi juga faktor praktis, emosional, dan sosial. Meskipun masyarakat memiliki kesadaran yang cukup tinggi terhadap risiko kesehatan dari *fast food*, perilaku konsumsi tetap berlangsung sebagai bentuk adaptasi terhadap kondisi struktural seperti keterbatasan waktu, aksesibilitas, dan tekanan aktivitas. Dalam perspektif masyarakat risiko, fenomena ini mencerminkan adanya kontradiksi antara kesadaran risiko dan praktik konsumsi sehari-hari. Risiko yang dihasilkan oleh modernitas tidak sepenuhnya dihindari, melainkan dinegosiasikan dan dinormalisasi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, konsumsi *fast food* tidak dapat dipahami semata sebagai pilihan individu, tetapi sebagai hasil interaksi antara faktor struktural, budaya konsumsi, dan konstruksi sosial dalam masyarakat modern.

**Kata kunci:** Gaya Hidup Mahasiswa; Kesadaran Risiko; Makanan Cepat Saji; Masyarakat Risiko; Perilaku Konsumsi.

### 1. LATAR BELAKANG

Perkembangan modernitas dan globalisasi telah membawa perubahan signifikan dalam pola konsumsi masyarakat, terutama dalam hal pemenuhan kebutuhan pangan. Masyarakat modern cenderung menginginkan segala sesuatu yang praktis, cepat, dan efisien, termasuk dalam memilih makanan. Di era modern yang serba cepat ini, makanan cepat saji telah menjelma menjadi pilihan konsumsi yang tak terhindarkan bagi banyak kalangan masyarakat.

Menurut *Hello sehat*, makanan cepat saji atau *fast food* adalah jenis makanan yang bisa dipersiapkan dan disajikan dalam waktu cepat sehingga dapat segera dikonsumsi. Jenis makanan ini umumnya populer karena harganya yang relatif mudah, rasanya yang enak, serta praktis mudah dibawa ke mana saja. Kemudahan akses, kecepatan penyajian, dan harga yang relatif terjangkau menjadikannya solusi praktis di tengah kesibukan aktivitas sehari-hari. Fenomena ini ditandai dengan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji atau *fast food* yang semakin mudah diakses dan tersedia di berbagai tempat.

Kehadiran makanan cepat saji yang berasal dari budaya Barat telah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat, khususnya di kalangan remaja dan generasi muda. Menurut Ramadhani et al., (2024) dalam penelitiannya “*Gaya Hidup Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja Di Richeese Factory Kabupaten Gowa*” menunjukkan bahwa remaja lebih cenderung mengonsumsi makanan cepat saji karena beranggapan bahwa makanan cepat saji lebih memiliki simbol kemajuan dan adaptasi zaman. Mereka lebih percaya makanan cepat saji lebih higienis daripada makanan yang dijual di pinggir jalan. Perubahan gaya hidup ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kebutuhan, tetapi juga oleh perkembangan budaya konsumerisme dalam masyarakat modern. Konsumsi makanan tidak lagi sekadar untuk memenuhi kebutuhan biologis, melainkan telah bergeser menjadi sarana untuk memperoleh kepuasan, membentuk identitas diri, dan menunjukkan status sosial. Dalam konteks ini, generasi muda, khususnya Generasi Z, menjadi kelompok yang paling rentan terhadap pengaruh konsumerisme, dimana mereka cenderung mengonsumsi makanan cepat saji karena faktor kepraktisan, harga yang terjangkau, serta pengaruh tren dan media sosial.

Salah satu bentuk nyata dari perubahan pola konsumsi masyarakat modern adalah meningkatnya konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Kehadiran *fast food* menjadi bagian dari dinamika kehidupan yang serba cepat, di mana efisiensi waktu dan kemudahan akses menjadi pertimbangan utama dalam memilih makanan. Globalisasi turut mendorong perubahan ini dengan menghadirkan berbagai produk makanan instan yang mudah dijangkau oleh masyarakat. Sebagaimana disebutkan bahwa “ketersediaannya makanan cepat saji dan produk makanan olah impor sangat berpengaruh pada pola makan tradisional di Indonesia” Silaban et al., (2024) yang menunjukkan adanya pergeseran signifikan dalam kebiasaan konsumsi masyarakat. Perubahan ini menyebabkan masyarakat yang sebelumnya terbiasa mengonsumsi makanan tradisional mulai beralih ke makanan cepat saji yang dinilai lebih praktis. Namun demikian, di balik kemudahan tersebut, konsumsi *fast food* juga memiliki konsekuensi, baik dari segi kesehatan maupun perubahan pola hidup. Dengan demikian, fenomena konsumsi *fast food* tidak hanya mencerminkan perubahan preferensi makanan, tetapi juga menjadi bagian

dari transformasi sosial yang lebih luas dalam kehidupan masyarakat modern. Di sisi lain, tingginya konsumsi makanan cepat saji menimbulkan berbagai kekhawatiran di masyarakat, terutama terkait dampaknya terhadap kesehatan, di balik daya tariknya, fenomena konsumsi makanan cepat saji ini secara beriringan menimbulkan gelombang kekhawatiran yang kian meningkat di tengah masyarakat. Lebih dari sekadar pilihan konsumsi, fenomena *fast food* juga berkaitan erat dengan perubahan gaya hidup masyarakat. Konsumsi makanan cepat saji tidak lagi semata-mata didorong oleh kebutuhan biologis, tetapi juga oleh faktor sosial dan budaya yang berkembang di era globalisasi. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa “globalisasi membawa masuknya makanan cepat saji dan makanan instan dari luar negeri” Saputri et al., (2024), yang kemudian memengaruhi cara hidup dan pola konsumsi masyarakat. Dalam konteks ini, fast food tidak hanya dipahami sebagai makanan, tetapi juga sebagai simbol modernitas dan gaya hidup praktis yang identik dengan kehidupan urban. Restoran *fast food* seringkali menjadi ruang sosial yang digunakan untuk berkumpul, bersosialisasi, dan mengikuti tren yang sedang berkembang. Hal ini menunjukkan bahwa praktik konsumsi makanan cepat saji berkaitan dengan konstruksi sosial yang membentuk identitas dan gaya hidup individu. Oleh karena itu, meningkatnya konsumsi *fast food* dapat dipahami sebagai bagian dari perubahan cara masyarakat memaknai makanan, dari sekadar kebutuhan dasar menjadi representasi gaya hidup modern. Kekhawatiran ini tidak hanya terbatas pada dimensi fisik dan gizi, melainkan juga meluas pada perdebatan mengenai proses produksi yang seringkali melibatkan bahan tambahan pangan dan proses pengolahan yang intensif, yang dapat memicu pertanyaan tentang kualitas dan keamanan pangan. Menariknya, meskipun masyarakat khususnya remaja menyadari adanya dampak negatif tersebut, mereka tetap mengonsumsi makanan cepat saji sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari.

Meningkatnya fenomena konsumsi makanan cepat saji tidak hanya menjadi persoalan kesehatan individu semata, melainkan telah berkembang menjadi isu sosial yang lebih luas dan kompleks. Pola konsumsi masyarakat yang semakin bergantung pada makanan cepat saji mencerminkan adanya pergeseran nilai dalam kehidupan sosial, di mana kepraktisan dan efisiensi lebih diutamakan dibandingkan kualitas, keberlanjutan, dan nilai gizi makanan. Pergeseran ini menunjukkan bagaimana modernitas tidak hanya mengubah cara manusia bekerja dan berinteraksi, tetapi juga mengonstruksi ulang cara masyarakat memaknai kebutuhan dasar seperti pangan. Dalam konteks sosial, fenomena ini juga berkaitan erat dengan melemahnya praktik budaya konsumsi lokal. Makanan tradisional yang sebelumnya menjadi bagian dari identitas budaya perlahan tergeser oleh dominasi produk makanan instan dan *fast food* yang bersifat global dan seragam. Hal ini menimbulkan kekhawatiran akan hilangnya

kearifan lokal dalam pola konsumsi, serta berkurangnya keterikatan masyarakat terhadap nilai-nilai budaya yang terkandung dalam praktik makan bersama, proses memasak, dan pemilihan bahan pangan alami. Tingginya konsumsi makanan cepat saji juga berimplikasi pada meningkatnya beban sosial-ekonomi, terutama dalam sektor kesehatan publik. Penyakit-penyakit degeneratif yang berkaitan dengan pola konsumsi tidak sehat berpotensi meningkatkan biaya kesehatan, baik pada tingkat individu maupun negara. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mempengaruhi produktivitas masyarakat, khususnya generasi muda yang seharusnya menjadi aset pembangunan. Dengan demikian, persoalan konsumsi makanan cepat saji tidak lagi dapat dipandang sebagai pilihan pribadi semata, tetapi telah menjadi bagian dari tanggung jawab kolektif yang menyangkut kesejahteraan sosial secara keseluruhan.

Lebih jauh, fenomena ini juga memperlihatkan adanya kontradiksi dalam kehidupan masyarakat modern. Di satu sisi, masyarakat semakin sadar akan resiko kesehatan yang ditimbulkan oleh konsumsi makanan cepat saji, namun disisi lain tetap mempertahankan pola konsumsi tersebut sebagai bagian dari gaya hidup. Kondisi ini menunjukkan bahwa pilihan konsumsi individu tidak sepenuhnya bersifat bebas, melainkan dipengaruhi oleh struktur sosial yang lebih luas, seperti tekanan ekonomi, keterbatasan waktu, serta dominasi industri pangan global yang secara masif membentuk preferensi dan kebiasaan masyarakat melalui media dan teknologi.

Urgensi untuk mengkaji fenomena ini tidak hanya terletak pada upaya memahami dampak kesehatannya, tetapi juga pada pentingnya mengungkap dinamika sosial yang melatarbelakangi terbentuknya pola konsumsi tersebut. Analisis yang komprehensif diperlukan untuk melihat bagaimana interaksi antara modernitas, budaya konsumsi, dan persepsi risiko membentuk cara masyarakat dalam mengambil keputusan terkait makanan. Dengan demikian, penelitian ini menjadi relevan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana masyarakat menghadapi dan merespons risiko dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks konsumsi pangan di era modern.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dilihat bahwa fenomena kekhawatiran masyarakat terhadap konsumsi makanan cepat saji merupakan bagian dari dinamika masyarakat modern yang kompleks. Masyarakat kontemporer semakin menyadari bahwa keputusan konsumsi sehari-hari mereka kini membawa implikasi yang kompleks dan multidimensional, tidak hanya bagi individu tetapi juga bagi kesehatan publik secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk menggali lebih dalam mengenai akar penyebab kekhawatiran masyarakat terhadap makanan instan dan *fast food*, serta bagaimana risiko-risiko yang melekat pada jenis makanan ini dipahami dan diinterpretasikan dalam konteks masyarakat risiko.

Penelitian ini akan merumuskan tiga permasalahan utama, yaitu pertama, mengapa masyarakat menunjukkan tingkat kekhawatiran yang tinggi terhadap makanan instan dan fast food. kedua, bagaimana persepsi dan pemahaman masyarakat tentang risiko terkait konsumsi makanan instan dan *fast food* selaras dengan kerangka teori masyarakat risiko. Dan ketiga, faktor-faktor apa saja yang secara signifikan mempengaruhi intensitas kekhawatiran tersebut. Dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan ini, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor pendorong utama di balik kekhawatiran publik terhadap makanan instan dan *fast food*, mengevaluasi bagaimana pemahaman masyarakat mengenai risiko-risiko tersebut berinteraksi dengan konsep masyarakat risiko dan mengkaji pengaruh aspek sosial, ekonomi, dan budaya dalam membentuk tingkat kekhawatiran ini, sehingga dapat memberikan kontribusi pada pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika konsumsi pangan di era modern.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Penelitian sebelumnya oleh Zakiyah et al., (2024) dengan judul “*Analisis Fenomena Budaya Konsumerisme Fast food Bagi Kalangan Generasi Z*” hasilnya menunjukkan bahwa Generasi Z menganggap fast food sebagai pilihan yang praktis dan ekonomis, serta terpengaruh oleh tren atau yang dipromosikan viral oleh influencer dan iklan di platform digital. Sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z cenderung memiliki pola konsumsi yang didorong oleh kebutuhan akan identitas dan ekspresi diri, serta dipengaruhi oleh tren dan influencer media sosial, dengan fokus teori dari Jean Baudrillard konsumerisme serta penelitian dari Ramadhani et al., (2024) menyatakan remaja gemar mengkonsumsi makanan cepat saji namun sadar akan dampak kesehatan yang kurang baik akibat makanan cepat saji.

Penelitian ini menawarkan perspektif baru dengan mengkaji kekhawatiran masyarakat terhadap makanan cepat saji sebagai bentuk risiko modern. Fenomena ini dapat dianalisis melalui perspektif teori masyarakat risiko yang dikemukakan oleh Ulrich Beck, yang menyatakan bahwa masyarakat modern dihadapkan pada berbagai risiko yang dihasilkan oleh perkembangan teknologi dan industrialisasi itu sendiri di mana risiko tidak lagi hanya berasal dari fenomena alamiah melainkan juga diproduksi secara sistematis sebagai konsekuensi dari kemajuan industri dan teknologi, makanan cepat saji dapat dipandang sebagai salah satu bentuk risiko modern yang tidak terlihat secara langsung namun memiliki dampak jangka panjang yang signifikan. Dalam konteks ini, makanan cepat saji merupakan bentuk “*manufactured risk*” atau risiko buatan, dimana produk industri pangan modern justru menciptakan ancaman baru bagi kesehatan manusia. Selain itu, masyarakat modern juga mengalami kondisi reflektivitas,

yaitu meningkatnya kesadaran terhadap risiko tersebut, namun tidak selalu diikuti dengan perubahan perilaku yang signifikan. Lebih lanjut, dalam masyarakat risiko, tanggung jawab terhadap risiko cenderung dibebankan pada individu. Masyarakat dianggap memiliki kebebasan untuk memilih makanan, namun disisi lain mereka juga harus menanggung konsekuensi dari pilihan tersebut. Hal ini menunjukkan adanya kontradiksi dalam kehidupan modern, dimana masyarakat berada dalam situasi antara kesadaran akan risiko dan keterikatan pada sistem konsumsi yang praktis dan instan.

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literature review. Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami fenomena kekhawatiran masyarakat terhadap konsumsi makanan cepat saji dan *fast food* secara mendalam melalui analisis berbagai sumber ilmiah yang relevan. Penelitian kualitatif ini memungkinkan peneliti untuk mengkaji makna dan interpretasi fenomena sosial secara komprehensif. Data yang digunakan dalam penelitian ini dari dokumen ilmiah seperti jurnal, buku, dan artikel penelitian terdahulu. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tinjauan pustaka, yaitu dengan mengumpulkan artikel dari data base ilmiah. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pengumpulan data dalam studi literature review dilakukan melalui artikel jurnal ilmiah. Adapun kriteria dalam pemilihan literatur meliputi : (1) jurnal terindeks SINTA dan tersedia di Google Scholar, (2) memiliki relevansi dengan topik penelitian seperti *Fast Food*, perilaku konsumsi, dan masyarakat risiko, (3) diterbitkan dalam rentang tahun 2021-2025 agar data bersifat mutakhir.

Penelitian ini juga menggunakan kajian teori dari Ulrich Beck mengenai konsep masyarakat risiko (*risk society*). Menurut Beck, masyarakat modern mengalami pergeseran dari masyarakat industri menuju masyarakat risiko, yaitu kondisi dimana kehidupan dipenuhi oleh ketidakpastian akibat risiko yang dihasilkan oleh manusia itu sendiri. Dalam penelitian Kusvianti et al., (2023) dijelaskan bahwa masyarakat risiko adalah masyarakat yang dihadapkan dengan sebuah kehidupan baru berupa ketidakpastian dari kehidupan sosial manusia. Selain itu masyarakat modern menjadi semakin sensitif terhadap berbagai ancaman akibat perkembangan teknologi dan modernisasi. (Anugrah et al., 2023). Konsep masyarakat risiko ini relevan untuk menjelaskan fenomena kekhawatiran masyarakat terhadap konsumsi makanan cepat saji dan *fast food*. Dalam konteks ini, kekhawatiran masyarakat dapat dipahami sebagai bentuk kesadaran terhadap risiko yang muncul akibat pola konsumsi modern, sebagaimana dijelaskan dalam konsep masyarakat risiko dari Beck.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Motif dan Pola Konsumsi *Fast Food* pada Mahasiswa

Hasil wawancara menunjukkan bahwa konsumsi fast food di kalangan mahasiswa tidak semata-mata didorong oleh kebutuhan biologis, melainkan merupakan hasil dari pertimbangan praktis yang terkait dengan kondisi kehidupan sehari-hari. Informan secara konsisten menekankan aspek efisiensi waktu sebagai alasan utama, sebagaimana dinyatakan bahwa: “biasanya kalau lagi hari yang sibuk kayak kuliah atau organisasi gitu Saya biasanya mengorbankan beberapa pola makan saya seperti saya yang gak sarapan, gak makan siang, atau bahkan kadang juga gak makan malam, bahkan pernah selama sehari saya makan nasi ya cuma sekali”. (R, 20, April 2026).

Pernyataan ini menunjukkan bahwa dalam konteks kehidupan mahasiswa yang padat, keputusan konsumsi lebih diarahkan pada kemampuan makanan untuk menyesuaikan diri dengan ritme aktivitas, bukan pada nilai gizinya. Selain itu, dimensi emosional juga muncul sebagai faktor yang tidak dapat diabaikan. Salah satu informan mengungkapkan bahwa: “Biasanya kalau lagi capek atau nggak sempat masak. Makanan yang paling sering saya pilih itu seperti ayam goreng cepat saji, mie instan, atau makanan yang praktis lah. Alasannya karena rasanya enak, cepat didapat, dan sudah familiar.”(R, 21, April 2026).

Hal ini menunjukkan bahwa *fast food* tidak hanya berfungsi sebagai pemenuh kebutuhan fisik, tetapi juga sebagai mekanisme coping terhadap tekanan psikologis. Dengan kata lain, konsumsi fast food di sini mengandung fungsi instrumental sekaligus afektif. Di sisi lain, preferensi individu tetap berperan dalam memperkuat pilihan tersebut. Informan menyebutkan bahwa “*biasanya lihat yang murah, enak, sama dekat aja*”, yang menunjukkan bahwa pertimbangan harga, rasa, dan aksesibilitas menjadi faktor yang saling terkait dalam membentuk keputusan konsumsi. Pola ini memperlihatkan bahwa pilihan terhadap fast food bukan keputusan acak, melainkan hasil dari kalkulasi praktis dalam situasi yang terbatas. Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, temuan ini menunjukkan kesesuaian dengan pola yang lebih luas. Studi oleh Ratih et al., (2022), menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memilih makanan berdasarkan harga, kenyamanan, dan suasana hati, yang mengindikasikan dominasi faktor praktis dan emosional dalam keputusan konsumsi. Selain itu, penelitian oleh Andriani et al., (2023), juga menegaskan bahwa rasa, harga, dan kemudahan akses merupakan determinan utama dalam konsumsi fast food di kalangan mahasiswa. Kedua temuan ini menunjukkan adanya pola yang konsisten dalam literatur, yaitu bahwa konsumsi fast food lebih banyak dipengaruhi oleh faktor pragmatis dibandingkan pertimbangan kesehatan.

Namun demikian, temuan dalam penelitian ini memberikan penajaman terhadap pola tersebut. Jika dalam penelitian sebelumnya faktor-faktor seperti harga dan rasa diposisikan sebagai determinan utama, maka dalam konteks penelitian ini terlihat bahwa faktor tersebut beroperasi dalam kerangka yang lebih luas, yaitu sebagai bagian dari strategi adaptasi terhadap keterbatasan waktu dan tekanan aktivitas. Dengan kata lain, motif konsumsi *fast food* tidak hanya mencerminkan preferensi individu, tetapi juga mencerminkan kondisi struktural kehidupan mahasiswa yang menuntut efisiensi dan fleksibilitas.

Lebih jauh, temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* dapat dipahami sebagai bentuk rasionalitas praktis, di mana individu tidak semata-mata membuat pilihan berdasarkan nilai ideal (seperti kesehatan), tetapi berdasarkan apa yang paling memungkinkan dalam situasi yang dihadapi. Dalam konteks ini, *fast food* menjadi solusi yang “masuk akal” bukan karena paling sehat, tetapi karena paling kompatibel dengan kondisi kehidupan sehari-hari mahasiswa. Dengan demikian, pola konsumsi yang terlihat bukanlah bentuk penyimpangan dari pengetahuan kesehatan, melainkan hasil dari negosiasi antara preferensi, kondisi emosional, dan keterbatasan struktural yang dihadapi individu.

### **Kesadaran Risiko dan Kontradiksi dalam Perilaku Konsumsi**

Kesadaran terhadap risiko kesehatan dalam konsumsi *fast food* pada mahasiswa pada dasarnya sudah cukup kuat dan tidak lagi bersifat dangkal. Dalam wawancara, informan secara eksplisit menyadari bahwa konsumsi *fast food* secara berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan, seperti meningkatkan risiko penyakit atau mengganggu pola makan. Pernyataan dari salah satu informan bahwa “sebenarnya tahu kalau itu nggak sehat, apalagi kalau sering” (R, 21, April 2026) yang menunjukkan bahwa pengetahuan tersebut sudah menjadi bagian dari pemahaman sehari-hari. Temuan ini selaras dengan penelitian Adriani et al., (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai dampak konsumsi makanan cepat saji. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Berliandita & Hakim, (2021) yang menunjukkan bahwa mahasiswa memahami pentingnya pengetahuan gizi, meskipun belum sepenuhnya mampu menerapkannya dalam perilaku makan sehari-hari. Dengan demikian, persoalan utama bukan terletak pada kurangnya pengetahuan, tetapi pada keterbatasan dalam mengimplementasikan pengetahuan tersebut dalam praktik. Namun, dalam praktiknya, hubungan antara pengetahuan dan tindakan tidak berjalan secara linier. Konsumsi *fast food* tetap dilakukan, tetapi dalam bentuk yang dinegosiasikan, seperti mengurangi frekuensi atau hanya mengonsumsinya dalam kondisi tertentu. Hal ini terlihat dari pernyataan informan seperti bahwa: “walaupun saya tahu dampaknya kurang baik, jujur saja

itu tidak selalu mengubah kebiasaan saya secara langsung. Paling cumin mencoba mengurangi atau menyeimbangkan dengan makan yang lebih sehat di waktu lain”. Z, 19, April 2026)

Dalam situasi konkret seperti jadwal kuliah yang padat, waktu makan yang terbatas, atau kelelahan setelah aktivitas, *fast food* menjadi pilihan yang paling mudah dijangkau dibandingkan alternatif lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian Melpita et al., (2025) yang menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan mahasiswa tergolong baik, perilaku konsumsi mereka masih berada pada tingkat sedang. Selain itu, penelitian Munasiroh et al., (2019) juga menegaskan bahwa faktor seperti akses, uang saku, dan pengaruh sosial berperan dalam mempertahankan konsumsi *fast food*. Bahkan, dalam konteks yang lebih luas, penelitian Anwar, (2016) menunjukkan bahwa *fast food* telah menjadi bagian dari gaya hidup, tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan makan, tetapi juga sebagai sarana sosial, sehingga konsumsi tidak lagi semata-mata didasarkan pada pertimbangan kesehatan.

Jika ditarik lebih jauh, kondisi ini memperlihatkan adanya kontradiksi antara pengetahuan dan praktik, namun kontradiksi tersebut tidak dapat dipahami sekadar sebagai inkonsistensi individu. Dalam banyak situasi, keputusan untuk tetap mengonsumsi *fast food* muncul sebagai bentuk adaptasi terhadap kondisi yang dihadapi, seperti keterbatasan waktu, tekanan aktivitas, serta pengaruh lingkungan sosial. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Arisandi, 2023) yang menunjukkan bahwa meskipun remaja memiliki pengetahuan mengenai dampak negatif *fast food*, mereka tetap mengonsumsinya, terutama karena pengaruh teman sebaya. Selain itu, penelitian Djide & Pebriani, (2023) juga menunjukkan adanya ketidakkonsistenan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan mahasiswa, yang dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, dan kondisi sehari-hari. Dengan demikian, kontradiksi antara mengetahui dan tetap mengonsumsi *fast food* tidak hanya mencerminkan kelemahan individu, tetapi juga menunjukkan bagaimana perilaku konsumsi terbentuk melalui proses negosiasi antara kesadaran, kebutuhan praktis, dan tekanan sosial yang dihadapi.

### **Normalisasi Risiko dan Faktor Struktural dalam Konsumsi *Fast Food***

Dalam praktik sehari-hari, konsumsi *fast food* di kalangan mahasiswa tidak lagi dipandang sebagai sesuatu yang berisiko secara serius, melainkan telah mengalami proses normalisasi sebagai bagian dari pola hidup yang wajar. Hal ini terlihat dari cara informan membicarakan *fast food* bukan sebagai pilihan yang “berbahaya”, tetapi sebagai sesuatu yang tetap dapat dikonsumsi selama tidak dilakukan secara berlebihan. Ungkapan dari seorang informan seperti “*ya tahu nggak sehat, tapi kan nggak tiap hari juga*” (R, 21, April 2026) menunjukkan bahwa risiko tidak diabaikan, tetapi direduksi menjadi sesuatu yang dapat dikendalikan secara subjektif. Dalam konteks ini, risiko tidak lagi berfungsi sebagai larangan

yang mengikat, melainkan sebagai pertimbangan yang fleksibel dalam pengambilan keputusan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Prasetiani, (2023) yang menunjukkan bahwa literasi kesehatan tidak selalu berujung pada perilaku yang lebih sehat, serta penelitian Jadidah et al., (2023) yang menegaskan bahwa dalam masyarakat urban, konsumsi sering kali dipengaruhi oleh gaya hidup dan bukan semata kebutuhan, sehingga praktik yang berpotensi berisiko dapat menjadi sesuatu yang dianggap biasa.

Kondisi tersebut dapat dipahami lebih jauh melalui perspektif Ulrich Beck dalam konsep *risk society*, yang menjelaskan bahwa dalam masyarakat modern, risiko tidak lagi berada di luar kehidupan sehari-hari, tetapi justru menjadi bagian yang melekat di dalamnya. Dalam kerangka ini, individu tidak hidup dengan menghindari risiko secara total, melainkan dengan mengelola dan menegosiasikannya dalam batas yang dianggap dapat diterima. Hal ini terlihat dalam bagaimana mahasiswa tetap mengonsumsi fast food meskipun menyadari risikonya, dengan cara membatasi frekuensi atau menganggap konsumsi sesekali sebagai sesuatu yang aman. Dengan demikian, kesadaran terhadap risiko tidak otomatis menghasilkan penolakan, tetapi justru melahirkan strategi adaptasi terhadap risiko tersebut. Di titik ini, perilaku konsumsi mahasiswa bukan lagi sekadar pilihan rasional individual, tetapi merupakan bentuk respons terhadap kondisi modern di mana risiko menjadi sesuatu yang tidak terhindarkan. Di sisi lain, normalisasi risiko tersebut tidak dapat dilepaskan dari kondisi struktural yang membentuk pilihan konsumsi mahasiswa. Seperti yang dikatakan oleh informan bahwa: “biasanya saya konsumsi itu saat lagi sibuk, misalnya banyak tugas, lagi banyak yang dikerjain atau saat lagi malas keluar kost jauh-jauh cari makanan” (Z, 19, April 2026)

Dalam banyak situasi, konsumsi fast food bukan hanya soal preferensi, tetapi juga soal keterbatasan pilihan yang tersedia. Jadwal kuliah yang padat, keterbatasan waktu untuk menyiapkan makanan, serta kemudahan akses terhadap makanan cepat saji di sekitar kampus menciptakan kondisi di mana *fast food* menjadi pilihan yang paling realistis. Penelitian Amanda et al., (2025) menunjukkan bahwa faktor lingkungan memiliki hubungan signifikan dengan pola konsumsi fast food pada mahasiswa, sementara Munasiroh et al., (2019) menegaskan bahwa faktor ekonomi dan sosial turut memperkuat kebiasaan tersebut. Selain itu, dalam konteks gaya hidup, penelitian Anwar, (2016) menunjukkan bahwa *fast food* telah menjadi bagian dari praktik sosial, termasuk sebagai sarana interaksi dan gaya hidup. Dengan demikian, konsumsi *fast food* tidak hanya dapat dipahami sebagai keputusan individu, tetapi juga sebagai hasil dari interaksi antara kesadaran risiko, tekanan struktural, dan budaya konsumsi modern yang berkembang dalam kehidupan mahasiswa.

## **Perbandingan *Fast Food* dan Makanan Rumahan dalam Perspektif Mahasiswa**

Mahasiswa pada dasarnya memiliki pemahaman yang cukup jelas mengenai perbedaan antara fast food dan makanan rumahan, terutama dalam hal kesehatan, proses pengolahan, dan nilai gizi. *Fast food* dipahami sebagai makanan yang praktis, cepat disajikan, dan mudah diakses, sedangkan makanan rumahan diasosiasikan dengan kualitas yang lebih sehat karena bahan dan cara pengolahannya lebih terkontrol. Seperti pernyataan dari informan bahwa: “menurut saya, makanan sekarang itu lebih praktis dan variatif, tapi cenderung kurang sehat dibandingkan makanan rumahan atau tradisional. Makanan rumahan biasanya lebih terkontrol bahan dan cara masaknya, terus juga biasanya jarang ada bahan pengawetnya” (Z. 19. April 2026). Pemahaman ini bukan sekadar asumsi, tetapi didukung oleh temuan dalam berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pengetahuan gizi yang cukup baik dan mampu mengidentifikasi mana makanan yang lebih sehat untuk dikonsumsi. Penelitian Djide & Pebriani, (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik, sementara penelitian Berliandita & Hakim, (2021) juga menemukan bahwa mahasiswa memahami pentingnya pola makan sehat, meskipun tidak selalu mampu menerapkannya secara konsisten. Dengan demikian, secara kognitif tidak terdapat kebingungan dalam membedakan kualitas makanan, tetapi persoalan muncul pada tahap praktik.

Dalam praktiknya, pilihan konsumsi tidak sepenuhnya mengikuti pemahaman tersebut, melainkan dipengaruhi oleh kondisi keseharian yang dihadapi mahasiswa. Dalam situasi seperti jadwal kuliah yang padat, waktu makan yang terbatas, atau kelelahan setelah aktivitas, fast food menjadi pilihan yang lebih memungkinkan dibandingkan makanan rumahan yang membutuhkan waktu dan proses lebih panjang. Hal ini menunjukkan bahwa kepraktisan menjadi faktor dominan dalam pengambilan keputusan konsumsi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Melpita et al., (2025) yang menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan mahasiswa tergolong baik, perilaku konsumsi mereka masih berada pada kategori sedang. Selain itu, penelitian Amanda et al., (2025) menegaskan bahwa faktor lingkungan dan akses memiliki hubungan yang signifikan dengan pola konsumsi fast food pada mahasiswa. Bahkan, dalam konteks yang lebih luas, penelitian Jadidah et al., (2023) menunjukkan bahwa pola konsumsi masyarakat urban cenderung dipengaruhi oleh gaya hidup yang menekankan kecepatan dan efisiensi, sehingga pilihan makanan tidak lagi sepenuhnya didasarkan pada pertimbangan kesehatan. Jika dilihat lebih jauh, perbandingan antara *fast food* dan makanan rumahan memperlihatkan adanya konflik antara nilai ideal dan praktik yang dijalani. Mahasiswa memahami bahwa makanan rumahan lebih sehat, tetapi tetap memilih fast food dalam kondisi

tertentu karena lebih praktis dan sesuai dengan ritme kehidupan mereka. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi tidak sepenuhnya ditentukan oleh pengetahuan atau preferensi ideal, tetapi oleh hasil negosiasi antara kesadaran, kebutuhan praktis, dan kondisi sosial yang dihadapi. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Munasiroh et al., (2019) menunjukkan bahwa faktor ekonomi dan sosial turut membentuk perilaku konsumsi, serta penelitian Anwar, (2016) yang menegaskan bahwa *fast food* telah menjadi bagian dari gaya hidup dan praktik sosial. Dengan demikian, perbandingan antara *fast food* dan makanan rumahan tidak hanya menunjukkan perbedaan jenis makanan, tetapi juga memperlihatkan ketegangan antara apa yang dianggap “baik” dan apa yang secara nyata dilakukan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa kekhawatiran masyarakat terhadap makanan cepat saji merupakan fenomena yang kompleks dan tidak dapat dipahami secara sederhana sebagai persoalan kesehatan semata. Konsumsi *fast food* di kalangan mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh faktor praktis seperti efisiensi waktu, kemudahan akses, harga, serta kondisi emosional, dibandingkan pertimbangan kesehatan. Meskipun tingkat kesadaran terhadap risiko kesehatan cukup tinggi, hal tersebut tidak secara langsung mengubah perilaku konsumsi. Dalam perspektif masyarakat risiko, kondisi ini mencerminkan adanya kontradiksi antara pengetahuan dan praktik. Risiko yang ditimbulkan oleh makanan cepat saji tidak dihindari sepenuhnya, melainkan dinegosiasikan dan dinormalisasi sebagai bagian dari gaya hidup modern. Selain itu, perilaku konsumsi juga dipengaruhi oleh faktor struktural seperti tekanan aktivitas, lingkungan sosial, serta budaya konsumsi yang berkembang. Dengan demikian, konsumsi *fast food* merupakan hasil dari interaksi antara kesadaran individu, kondisi sosial, dan sistem modern yang mendorong pola hidup serba cepat dan praktis.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa diharapkan tidak hanya memahami risiko konsumsi *fast food*, tetapi juga mampu menerapkan pola makan yang lebih sehat dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Institusi pendidikan perlu berperan aktif melalui edukasi gizi dan penyediaan pilihan makanan sehat di lingkungan kampus. Selain itu, pemerintah diharapkan dapat memperkuat kebijakan terkait pengawasan pangan dan peningkatan literasi gizi masyarakat. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan kuantitatif agar dapat mengukur hubungan antar faktor secara lebih mendalam.

**DAFTAR REFERENSI**

- Adriani, F., Suryani, L., Dahlan, M., Angraeni, N., & Miranty, S. (2024). Studi pengetahuan mahasiswa tentang dampak makanan cepat saji di Universitas Almarisah Madani. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 8(2), 83–90.
- Amanda, N., Muthhalib, N. U., & Septiyani. (2025). Faktor yang berhubungan dengan pola konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Peminatan Gizi, Universitas Muslim Indonesia. *Window of Public Health Journal*, 6(6), 1171–1181.
- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., Dinen, K. A., & Kurnia, R. (2023). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Public Health Jurnal*.
- Anugrah, A. H. A., Laurent, C., & Zabrina, H. C. Z. (2023). Fenomena permasalahan masyarakat modern dalam masyarakat risiko. *AL YAZIDIY: Ilmu Sosial, Humaniora, dan Pendidikan*, 5(1), 34–52.
- Anwar, C. R. (2016). Makanan cepat saji: Gaya hidup dan promosi makanan siap saji Citra. *Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(6).
- Arisandi, Y. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji pada remaja. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 8(2), 70–77.
- Berliandita, A. A., & Hakim, A. A. (2021). Analisis pengetahuan gizi dan perilaku makan pada mahasiswa angkatan 2017 Prodi Ilmu Keolahragaan Unesa. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 8–20.
- Djide, N. A. N., & Pebriani, R. (2023). Pengetahuan gizi dan kebiasaan makan pada mahasiswa. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XVIII(1), 112–118.
- Jadidah, I. T., Anisah, N., Zakiyah, A. N., Sari, E. K., Dewi, M., & Putri, S. P. (2023). Pengaruh pola konsumsi masyarakat urban dan dampaknya terhadap lingkungan. *SIGNIFICANT: Journal of Research and Multidisciplinary*, 2(2), 189–201.
- Kusvianti, P., Putri, A., Ashari, R., & Izzah, A. N. (2023). Pandangan Ulrich Beck tentang risiko dan ketidakpastian yang dialami. *Jurnal Ilmiah Ecosystem*, 23(April), 149–163.
- Melpita, M. R., Faridah, A., & Holinesti, R. (2025). Perilaku konsumsi makanan cepat saji mahasiswa IKK Tata Boga UNP. *Jurnal Sains Boga*, 8(1), 20–28.
- Munasiroh, D., Nurawali, D. O., Rahmah, D. A., & Suhailah, F. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa. *Jurnal An-Nadaa*, 6.
- Nugraha, D., & Sari, L. (2023). Strategi edukasi gizi untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji pada remaja. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 7(1), 33–42.
- Prasetiani, A. G. (2023). Literasi kesehatan remaja pada konsumsi makanan cepat saji: Literature review. *Jurnal Ners Lentera*, 11(1).
- Putri, N. R., & Hidayat, T. (2023). Hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dengan indeks massa tubuh mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(1), 45–53.
- Ramadhani, A., Halim, H., & Bahri, S. (2024). Gaya hidup konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan remaja di Richeese Factory Kabupaten Gowa. *Jurnal Sosiologi Kontemporer*, 4(1), 18–21. <https://doi.org/10.56326/jsk.v4i1.4869>
- Ramli, F., & Maharani, E. (2025). Konsumsi makanan cepat saji dan tingkat stres mahasiswa: Studi cross-sectional. *Jurnal Ilmu Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 58–67.

- Ratih, D., Ruhana, A., Astuti, N., & Bahar, A. (2022). Alasan pemilihan makanan dan kebiasaan mengonsumsi makanan sehat pada mahasiswa Unesa Ketintang 1. *Jurnal Tata Boga*, 11(1), 22–32.
- Santoso, R., & Amelia, P. (2024). Persepsi risiko kesehatan akibat konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa di kota besar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 77–86.
- Saputri, Y. W., Rhodinia, S., & Setiawan, B. (2024). Dampak globalisasi terhadap perubahan hukum di Indonesia. *Maximal Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, dan Ekonomi*, 1(5).
- Silaban, B., Sianturi, B., Nainggolan, D. M., & ... (2024). Teologi dan budaya populer: Gaya hidup modern (konsumerisme). *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(3), 15872–15885.
- Wulandari, F., & Kurniawan, A. (2022). Dampak perilaku makan cepat saji terhadap pola tidur mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 9(3), 101–110.
- Zakiah, F. B., Andini, M. M., & Dewi, L. S. (2024). Analisis fenomena budaya konsumerisme makanan cepat saji bagi kalangan Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 2(2), 96–102.