HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KADAR GULA DARAH MAHASISWA KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG

Sheila Shelvira[1] , Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns.,M.Kep[2]

Nurul Hidayah, S.Kep., Ns., M.Kep[3] Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns.,M.Kep[4]

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Email : sheila.shelvira19@gmail.com

ABSTRAK

Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*) pada mahasiswa semakin meningkat karena faktor kepraktisan, rasa yang enak, mudah diperoleh, dan harga yang terjangkau. Pola konsumsi *Fast Food* yang tinggi kandungan gula, lemak jenuh, dan kalori serta rendah serat dapat memengaruhi kadar glukosa darah dan meningkatkan risiko gangguan metabolik. Mahasiswa termasuk kelompok yang rentan memiliki pola makan tidak sehat akibat aktivitas akademik yang padat. Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *Fast Food* dengan kadar gula darah pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *Fast Food* dengan kadar gula darah mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 100 mahasiswa Keperawatan tingkat 2 Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan pemeriksaan kadar glukosa darah menggunakan glukometer. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara konsumsi *Fast Food* dengan kadar glukosa darah acak pada mahasiswa keperawatan dengan nilai *p-value* sebesar 0,003 dan koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,645. Nilai tersebut menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan hubungan yang kuat, dimana semakin tinggi frekuensi konsumsi *Fast Food*, maka semakin tinggi kadar glukosa darah responden. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebiasaan konsumsi *Fast Food* berhubungan kuat dan signifikan terhadap kadar glukosa darah mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang. Oleh karena itu, diharapkan petugas kesehatan melakukan edukasi mengenai dampak dari kebiasaan konsumsi *fast food* dan pemeriksaan gula darah secara berkala untuk mencegah gangguan metabolik pada masyarakat.

Kata Kunci : Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*, Kadar Glukosa Darah, Mahasiswa Keperawatan, *Fast Food*.