

Faktor-faktor yang memengaruhi pola pemilihan makanan sehari-hari oleh mahasiswa program studi D4 Pengelolaan Perhotelan Politeknik Sahid

¹Fabian Reno, ²Arrizqi Abdul, ³Alief Raffi, ⁴M. Ariqoh, ⁵Aushaf Fariz

Politeknik Sahid

Authors email: ¹reno150206@gmail.com, ²arrizqiabdul@gmail.com,

³aliefraffi.mulyadi@gmail.com, ⁴ariqohb@gmail.com, ⁵aushaffarizhadziq@gmail.com

Received January 2026 | Revised January 2026 | Accepted February 2026

Correspondence Author: M. Ariqoh, ariqohb@gmail.com

Abstrac

For university students, food consumption serves not only to fulfill nutritional energy requirements but also involves a complex interplay of economic, psychological, and social factors. Within the constraints of limited resources, students in the D4 Hospitality Management program often face a dilemma when prioritizing price, flavor, and satiety. This study aims to identify this hierarchy of priorities and the factors influencing students' decision-making processes regarding food selection.

The research utilizes a quantitative approach, employing a survey method directed at students within the D4 Hospitality Management Study Program. Data were collected via online questionnaires encompassing demographic characteristics, perception levels regarding price, taste, and portion size, as well as trade-off scenarios under budgetary constraints. The analysis was conducted descriptively and statistically to observe dominant preference patterns.

The findings indicate that students tend to prioritize price and satiety over culinary quality when facing financial limitations, although the aspect of palatability remains a significant factor in consumption satisfaction. These results suggest a discrepancy between nutritional knowledge and actual dietary behavior among students. This study is expected to contribute to the development of product strategies and pricing models tailored to the food and beverage industry targeting the student segment.

Keywords: university students, food preferences, budgetary constraints, consumption behavior, F&B industry.

Abstrak

Makanan bagi mahasiswa tidak hanya berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan energi, tetapi juga melibatkan pertimbangan kompleks antara faktor ekonomi, psikologis, dan sosial. Dalam kondisi keterbatasan sumber daya, mahasiswa D4 Pengelolaan Perhotelan sering dihadapkan pada dilema dalam menentukan prioritas antara harga, rasa, dan kenyang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hierarki prioritas tersebut serta faktor-faktor yang memengaruhi keputusan mahasiswa dalam memilih makanan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap mahasiswa Program Studi D4 Pengelolaan Perhotelan. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang mencakup karakteristik demografis, tingkat persepsi terhadap aspek harga, rasa, dan porsi, serta skenario trade-off dalam kondisi keterbatasan anggaran. Analisis dilakukan secara deskriptif dan statistik untuk melihat pola preferensi yang dominan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengutamakan harga dan rasa kenyang dibandingkan kualitas rasa ketika menghadapi keterbatasan finansial, meskipun aspek kenikmatan tetap memiliki peran penting dalam kepuasan konsumsi. Temuan ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara

pengetahuan gizi dan perilaku makan aktual mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi produk dan penetapan harga yang sesuai bagi industri makanan dan minuman yang menysasar segmen mahasiswa.

Kata Kunci: mahasiswa, preferensi makanan, keterbatasan anggaran, perilaku konsumsi, industri F&B

INTRODUCTION

Makanan bagi mahasiswa bukan sekadar pemenuhan energi, melainkan keputusan kompleks yang melibatkan dimensi ekonomi dan sosial. Sebagai kelompok yang berada di fase transisi menuju kemandirian, mahasiswa menghadapi dilema harian untuk menyeimbangkan kebutuhan fisiologis akan rasa kenyang, kepuasan hedonik akan rasa enak, dan keterbatasan finansial yang menuntut harga murah. Indarwati dan Seffrina (2023) menekankan bahwa keputusan ini merupakan hasil negosiasi rumit antara kebutuhan fisik dan keterbatasan sumber daya.

Penelitian ini mendesak dilakukan karena pola kompromi yang terbentuk saat ini sering kali mengorbankan gizi demi harga dan porsi, yang berpotensi membentuk kebiasaan jangka panjang berdampak buruk pada kesehatan.

Keputusan mahasiswa sering kali merupakan pertarungan antara rasionalitas ekonomi (murah dan kenyang) melawan dorongan psikologis (enak dan gengsi). Penelitian ini bertujuan membedah hierarki prioritas tersebut untuk melihat faktor mana yang akhirnya dimenangkan oleh mahasiswa dalam situasi keterbatasan sumber daya.

Dalam konteks Gastronomi dan Perhotelan, memahami perilaku ini sangat krusial untuk strategi bisnis. Mengetahui apakah mahasiswa lebih mementingkan

kuantitas atau kualitas rasa membantu pelaku industri F&B merancang produk dan strategi penetapan harga yang tepat sasaran bagi segmen pasar ini.

LITERATURE REVIEW

Pemilihan makanan melibatkan interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Simanjuntak, Simanjuntak, dan Sinaga (2022) berpendapat bahwa bagi mahasiswa, makanan dan tempat makan berfungsi sebagai penanda identitas, di mana pilihan tersebut dipengaruhi oleh keinginan untuk mendapatkan citra modern di mata masyarakat luas. Hal ini sejalan dengan pandangan Abdillah, Ayuningsih, dan Rachmat (2023) yang menyoroti pentingnya aspek budaya dan pengalaman dalam pembelajaran gastronomi.

Terkait faktor ekonomi, Wahdah, Hartanty, dan Maherawati (2021) menyatakan bahwa harga berfungsi sebagai penjaga gerbang utama dalam keputusan pembelian, di mana mahasiswa cenderung rasional karena keterbatasan anggaran. Setelah batasan harga terpenuhi, prioritas bergeser ke pemenuhan energi. Yugharyanti, Fatimah, dan Rahfiludin (2024) menemukan bahwa mahasiswa cenderung mencari efisiensi maksimal atau *value for money*, yaitu kualitas yang memadai pada harga terendah.

Meskipun harga dominan, aspek rasa tetap menjadi penentu kepuasan. Nur, Lova, dan Symond (2024) menunjukkan bahwa preferensi rasa sangat dipengaruhi

oleh faktor sensorik dan besaran uang saku. Selain itu, Aulia, Nurhidayat, dan Retnaningsih (2018) menambahkan bahwa pengaruh lingkungan eksternal, seperti rekomendasi teman sebaya dan media, berperan signifikan dalam membentuk preferensi ini.

Ironisnya, terdapat kesenjangan antara pemahaman gizi dan perilaku nyata. Djide dan Pebriani (2023) mengungkapkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki pengetahuan gizi yang baik, hal tersebut sering kali tidak diterjemahkan menjadi tindakan karena tekanan ekonomi dan godaan hedonik sering kali lebih kuat.

METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pendekatan ini dipilih untuk mengukur secara statistik dominasi preferensi antara kenyang, enak, atau murah, serta melihat pola hubungannya dengan latar belakang demografis mahasiswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi D4 Pengelolaan Perhotelan. Sampel yang berhasil dikumpulkan sebanyak 104 responden menggunakan teknik convenience sampling, dengan kriteria utama adalah mahasiswa aktif yang berada di lingkungan kampus.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner daring (*Google Form*) yang terdiri dari tiga bagian utama. Bagian pertama adalah profil demografi yang mencakup jenis kelamin, status tempat tinggal (kos atau bersama orang tua), dan estimasi uang saku. Bagian kedua menggunakan skala likert untuk mengukur tingkat persetujuan terhadap prioritas kenyang, enak, dan murah. Bagian ketiga

berisi skenario *trade-off* untuk melihat prioritas utama saat responden berada dalam situasi keterbatasan anggaran. Analisis data akan dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan tabulasi silang untuk membandingkan kecenderungan perilaku antar kelompok demografi.

RESULT

Penelitian ini melibatkan 104 mahasiswa Program Studi D4 Pengelolaan Perhotelan. Profil demografi menunjukkan dominasi mahasiswa laki-laki sebesar 68,3%. Mayoritas responden (80,8%) tinggal bersama orang tua, sementara 19,2% tinggal di indekos. Faktor ekonomi menjadi konteks utama, di mana 85,6% mahasiswa memiliki anggaran makan harian di bawah Rp 50.000 (48,1% di bawah Rp 25.000; 37,5% antara Rp 25.000–Rp 50.000).

Analisis preferensi menunjukkan pragmatisme mahasiswa. Sebanyak 84,6% responden setuju/sangat setuju bahwa porsi banyak (*satiety*) adalah prioritas agar kenyang tahan lama. Sejalan dengan itu, 79,8% mengakui harga sebagai pertimbangan pertama. Sebaliknya, 55,8% tidak bersedia membayar lebih demi rasa enak. Dalam peringkat prioritas, faktor "Kenyang" menempati urutan pertama, diikuti "Murah", dan "Enak" di urutan terakhir.

Pada skenario akhir bulan, 62,5% responden memilih mencari makanan paling mengenyangkan, 26,9% mencari termurah, dan hanya 10,6% memprioritaskan rasa enak. Hal ini membuktikan elastisitas tinggi aspek hedonik saat sumber daya terbatas. Dalam konteks sosial (makan di tempat mahal), 51,9% responden memilih strategi kompromi: tetap ikut demi pergaulan

namun hanya memesan minum/camilan murah, memvalidasi fungsi makanan sebagai alat sosial (*social tools*).

Sebanyak 52,9% responden mengaku jarang memikirkan gizi saat memilih makan siang. Dominasi pilihan pada makanan yang "murah dan banyak" sering kali berimplikasi pada konsumsi karbohidrat sederhana dan lemak jenuh yang tinggi (misalnya gorengan atau nasi porsi besar dengan lauk minim protein hewani). Pola diet yang tidak seimbang ini, jika diteruskan dalam jangka panjang, berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan metabolik seperti obesitas sentral dan defisiensi mikronutrien (*hidden hunger*), meskipun asupan kalori harian terpenuhi. Hal ini memperkuat temuan Djide dan Pebriani (2023) mengenai kesenjangan antara pengetahuan dan praktik gizi akibat tekanan ekonomi.

CONCLUSION

Pola pemilihan makanan mahasiswa D4 Pengelolaan Perhotelan didominasi oleh rasionalitas fisiologis dan ekonomi. Faktor "Kenyang" adalah prioritas mutlak, diikuti oleh "Murah". Faktor "Enak" merupakan variabel tersier yang paling mudah dikorbankan. Mahasiswa menerapkan strategi bertahan hidup yang adaptif secara sosial namun cenderung mengabaikan aspek kesehatan demi efisiensi biaya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada penggunaan teknik *convenience sampling* dan fokus populasi pada satu program studi, sehingga hasil tidak dapat digeneralisasi untuk seluruh populasi mahasiswa di Indonesia dengan latar belakang ekonomi berbeda. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode *random sampling* dengan cakupan demografi yang lebih luas serta menggali

lebih dalam korelasi spesifik antara pilihan makanan murah dengan status gizi mahasiswa secara klinis.

REFERENCES

- Abdillah, F., Ayuningsih, S. F., & Rachmat, T. A. (2023). Indigenous Festival dan Pembelajaran Gastronomi pada Program Studi Perhotelan. *JURNAL GASTRONOMI INDONESIA*, 11(2).
- Aulia, L., Nurhidayat, & Retnaningsih. (2018). Faktor Keluarga, Media, dan Teman dalam Pemilihan Makanan pada Mahasiswa PPKU IPB. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 11(1), 37-48.
- Djide, N. A. N., & Pebriani, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Praktik Pemilihan Makanan Mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 89-98.
- Indarwati, N. K., & Sefrina, L. R. (2023). Faktor Pemilihan Makanan Sebagai Tolak Ukur Pemenuhan Gizi pada Generasi Muda: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(12), 2352-2356.
- Nur, N. C., Lova, L. M., & Symond, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Preferensi Makanan pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 14(2).
- Simanjuntak, E. Y., Simanjuntak, Y. T. O., & Sinaga, T. R. (2022). Persepsi dan perilaku remaja terhadap makanan tradisional dan makanan modern.



Journal of Culinary Education and Technology, 6(4), 1-10.

Wahdah, Hartanty, L., & Maherawati. (2021). PERILAKU MAHASISWA DALAM MEMILIH JENIS MAKANAN DAN MINUMAN DI MAKASSAR TOWN SQUARE. *Konstanta Widyakarya*, 1(1), 1-10.

Yugharyanti, T. P., Fatimah, S., & Rahfiludin, M. Z. (2024). ALASAN PEMILIHAN MAKANAN, AKSES PEMBELIAN MAKANAN, DAN KUALITAS DIET PADA MAHASISWA. *Journal of Nutrition College*, 13(1), 17-28.