

Preferensi Mahasiswa UNESA Terhadap Makanan dan Minuman yang Dijual di *Foodcourt Baseball* UNESA Surabaya

Muhammad Raihan Ramadhan¹, Amalia Ruhana¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Latar Belakang: Preferensi makanan adalah kecenderungan perilaku konsumen dalam menunjukkan tingkat kesukaan atau ketidaksukaan terhadap makanan. Pemenuhan gizi seimbang menjadi tantangan bagi mahasiswa ditengah kesibukannya dengan tugas dan aktivitas. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui preferensi mahasiswa UNESA dan kandungan gizi dari makanan, minuman, dan jajanan yang dijual di *Foodcourt Baseball* UNESA Surabaya. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Sampel penelitian sebanyak 110 responden diperoleh dengan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui *Google Form*, dengan menemui responden secara langsung. **Hasil:** Makanan yang paling disukai adalah nasi ayam geprek sebanyak 38%. Minuman yang paling disukai adalah air mineral sebanyak 32%. Jajanan yang paling disukai adalah batagor sebanyak 27%. Nasi ayam geprek memiliki kandungan energi sebanyak 484,6 kkal, kandungan protein sebanyak 25,6 gram, kandungan lemak sebanyak 14,5, dan kandungan karbohidrat sebanyak 62,4 gram. Batagor memiliki kandungan energi sebanyak 205,4 kkal, kandungan protein sebanyak 9,5 gram, kandungan lemak sebanyak 5,2 gram, dan kandungan karbohidrat sebanyak 30,5 gram.

Kata Kunci: Preferensi, Kandungan Gizi, Makanan

Abstract

Background: Food preferences are consumer behavioral tendencies that indicate a level of like or dislike for a food. Maintaining a balanced diet is challenging for college students amidst their busy schedules with assignments and activities. **Purpose:** This research aims to determine the preferences of UNESA students and the nutritional content of food, drinks, and snacks sold at the UNESA Surabaya Baseball Foodcourt. **Methods:** This research is quantitative descriptive research with survey approach. This research sample consisting of 110 respondents were obtained with accidental sampling technique. The data collection were using questionnaires via Google Forms, by meeting respondents directly. **Result:** The most liked food was ayam geprek at 38%. The most liked drink was mineral water at 32%. The most liked snack was batagor at 27%. Nasi ayam geprek contains 484,6 kcal of energy, 25,6 grams of protein, 14,5 grams of fat, and 62,4 grams of carbohydrates. Batagor contains 205,4 kcal of energy, 9,5 grams of protein, 5,2 grams of fat, and 30,5 grams of carbohydrates.

Keywords: Preference, Nutritional Content, Food

PENDAHULUAN

Preferensi adalah pilihan, kecenderungan, kesukaan atau hal yang untuk didahulukan, diprioritaskan, dan diutamakan daripada yang lain (KBBI, 2016). Sedangkan preferensi makanan adalah tingkat kesukaan atau ketidaksukaan terhadap makanan (Yosi *et al.*, 2020). Preferensi konsumen menggambarkan suatu kecenderungan perilaku konsumen pada pola konsumsi dan daya tarik mereka terhadap nilai - nilai yang disediakan oleh pihak penyelenggara makanan (Putra *et al.*, 2021). Sehingga preferensi dalam konteks

makanan dapat menunjukkan pilihan konsumen dari suatu produk makanan dengan produk makanan lainnya. Di sisi lain juga dapat mencerminkan penilaian kualitas suatu produk (Franchi, 2012).

Preferensi makan seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu karakteristik individu, karakteristik makanan, dan karakteristik lingkungan (Lova, 2024). Preferensi makan yang berubah dapat mengakibatkan adanya peningkatan atau penurunan kesediaan untuk makan dan akhirnya akan mengubah jumlah konsumsi sehingga dapat mempengaruhi asupan gizi seseorang (Cancellieri *et al.*, 2022). Selain

preferensi, pengetahuan juga berperan dalam membentuk pola pikir makan seseorang dan pada akhirnya dapat menentukan pemilihan makanan. Penelitian yang dilakukan oleh Wahdah *et al.* (2022) mengenai Preferensi Mahasiswa terhadap Makanan Tradisional Kalimantan Barat di Pontianak dengan metode survei, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara preferensi mahasiswa dengan pengetahuan tentang makanan.

Pola konsumsi makan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi, baik asupan ataupun kebutuhan gizinya meningkat atau menurun. Penelitian yang dilakukan oleh A'ini *et al.* (2019) mengenai status gizi mahasiswa di Universitas Indraprasta menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengabaikan frekuensi asupan zat gizi yang dikonsumsi. Kondisi ini disebabkan karena mahasiswa makan tidak teratur, melakukan diet yang salah, dan tidak memperhitungkan asupan makanan yang dimakan. Contoh di antaranya adalah mahasiswa lebih menyukai makanan cepat saji atau *fast food* ketika merasa lapar, sering mengonsumsi cemilan disela-sela waktu dan tidak termasuk sebagai makanan konsumsi utama, dan mengonsumsi buah dan sayur yang masih rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Ree *et al.* (2008) menunjukkan bahwa pemilihan makan yang kurang sehat menyebabkan pola makan yang kurang baik (Puspawati *et al.*, 2018). Akses pembelian makanan berperan penting dalam membentuk pola makan seseorang. Sulitnya mendapatkan makanan yang sehat dapat menyebabkan seseorang lebih memilih untuk membeli makanan di tempat terdekat. Harga makanan yang relatif murah menjadi pilihan utama dalam memenuhi kebutuhan makan sehari-hari (Jauziyah *et al.*, 2021).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018 dalam cakupan nasional dengan kategori usia >18 tahun, prevalensi status gizi kurang mencapai 9,3% dan prevalensi status gizi lebih mencapai 13,6%. Sedangkan prevalensi obesitas meningkat menjadi 21,8%. Status gizi di Provinsi Jawa Timur mengenai prevalensi status gizi lebih dan obesitas sebesar 13,7% dan 22,4%.

Mahasiswa menurut Peraturan Pemerintah RI no. 30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Masa remaja merupakan masa dimana seseorang rentan mengalami masalah gizi (Husna *et al.*, 2020). Hal ini disebabkan karena adanya proses percepatan pertumbuhan

dan perkembangan hingga menyebabkan perubahan kebutuhan zat gizi, adanya perubahan gaya hidup yang juga dapat mempengaruhi pemilihan makanan pada remaja, serta adanya perubahan aktivitas fisik pada remaja (Uramako, 2021). Pemenuhan gizi seimbang bukanlah hal yang mudah bagi mahasiswa, karena kesibukan dengan berbagai tugas dan kegiatan. Padahal kebutuhan gizi yang terpenuhi dengan baik akan membuat orang lebih memiliki perhatian dan kemampuan untuk belajar lebih mudah (Sembiring, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Berliandita *et al.* (2021) mengenai Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan pada Mahasiswa Angkatan 2017 Prodi Ilmu Keolahragaan UNESA menunjukkan bahwa sumber protein hewani yang sering dikonsumsi adalah telur dan daging ayam dengan kulit, sedangkan protein nabati yang sering dikonsumsi adalah tahu dan tempe. Jajanan yang sering dikonsumsi adalah kue atau roti manis. Buah-buahan hanya dikonsumsi kurang dari 1 kali sehari. Sayur hanya dikonsumsi kurang dari 2 porsi dalam sehari.

Observasi awal yang dilakukan oleh peneliti kepada 15 mahasiswa di UNESA Kampus 1 Ketintang menunjukkan bahwa sebanyak 13,3% mahasiswa menjadikan nasi campur yang dibeli di *Foodcourt Baseball* UNESA 1 Ketintang sebagai makanan kesukaannya, sebanyak 60% mahasiswa menjadikan minuman air mineral sebagai minuman kesukaannya, lalu masing-masing sebanyak 20% mahasiswa menjadikan siomay dan seblak sebagai jajanan kesukaannya. Berdasarkan hasil tersebut mahasiswa cenderung mementingkan kepraktisan dan pilihan makanan jajanan cenderung mengandung tinggi gula, garam, dan lemak. Mahasiswa cenderung melewatkan konsumsi sayur dan buah. Kesibukan kuliah dan aktivitas lain menyebabkan mahasiswa cenderung memilih makanan siap saji dan cenderung mengonsumsi makanan yang mereka sukai tanpa memperhatikan kandungan gizi dan kebutuhan gizi yang mereka butuhkan.

Sesuai dengan latar belakang dan pernyataan-pernyataan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai preferensi mahasiswa UNESA terhadap makanan dan minuman yang dijual di *Foodcourt Baseball* UNESA Surabaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus – September 2025. Penelitian ini dilakukan di *Foodcourt Baseball UNESA 1 Ketintang* dan *Foodcourt Baseball UNESA 2 Lidah Wetan*. Populasi penelitian ini adalah semua mahasiswa UNESA Surabaya yang berdasarkan data PDDikti pada Mei 2025 yang berjumlah 61.863 mahasiswa. Dari populasi penelitian tersebut didapat sampel penelitian ini dengan data tambahan 10% yaitu sebanyak 110 responden menggunakan rumus Slovin. Dari sampel penelitian sebanyak 110 responden tersebut dibagi sesuai dengan proporsi total populasi yang berada di masing – masing *Foodcourt*. Berdasarkan perhitungan dari proporsi total populasi masing – masing *Foodcourt* tersebut didapatkan sebanyak 60 responden untuk *Foodcourt Baseball UNESA 1 Ketintang* dan sebanyak 50 responden untuk *Foodcourt Baseball UNESA 2 Lidah Wetan*. Responden penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Surabaya angkatan 2024 dan angkatan – angkatan sebelumnya, yang pernah melakukan pembelian makanan dan minuman di *Foodcourt Baseball UNESA 1 Ketintang* atau *Foodcourt Baseball UNESA 2 Lidah Wetan*. Pemilihan responden penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*, dikarenakan responden dipilih secara kebetulan atau berdasarkan ketersediaan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Responden yang terpilih dan memenuhi kriteria inklusi akan diberikan lembar PSP (Penjelasan Sebelum Persetujuan) dan lembar *informed consent* sebagai bukti kesetujuan dalam mengikuti penelitian ini.

Pengumpulan data diawali dengan peneliti menemui responden di *Foodcourt Baseball UNESA 1 Ketintang* dan *Foodcourt Baseball UNESA 2 Lidah Wetan* secara langsung, kemudian responden mengisi kuesioner melalui *Google Form*. Data preferensi makanan, minuman, dan jajanan mahasiswa di *Foodcourt* berisikan 5 susunan jenis makanan, minuman, dan jajanan yang responden paling sering beli, beserta skor tingkat kesukaan responden dari skor 1 (tidak suka) sampai dengan skor 4 (sangat suka). Data ini direkapitulasi dan diurutkan berdasarkan yang paling sering dibeli dan paling disukai oleh responden menggunakan bantuan program aplikasi *Microsoft Excel*. Data kandungan energi, protein, lemak, dan karbohidrat pada makanan, minuman, dan jajanan di *Foodcourt* didapatkan dari hasil penimbangan berat dan jumlah dari bahan makanan yang terdapat dari 1 porsi sajian pada 5 jenis makanan, minuman, dan jajanan dengan

metode *food weighing* menggunakan bantuan alat timbangan dapur digital SF-400. Data ini diolah menggunakan bantuan program aplikasi *Nutrisurvey*.

Analisis data penelitian ini menggunakan metode analisis statistik deskriptif, yaitu statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan objek yang diteliti melalui data sampel sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Data disajikan dalam bentuk nilai jumlah (n) untuk data jumlah preferensi makanan, minuman, dan jajanan mahasiswa dan data jumlah kandungan energi, protein, lemak, dan karbohidrat pada makanan, minuman, dan jajanan, nilai tertinggi (max) & nilai terendah (min) untuk data uang saku untuk membeli makan per bulan mahasiswa dan mengurutkan data makanan, minuman, dan jajanan berdasarkan jumlah paling tinggi ke rendah, dan nilai persentase (%) untuk menyajikan data – data dalam bentuk persentase. Analisis data ini menggunakan bantuan program aplikasi *Microsoft Excel*.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Kelaikan Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga untuk dapat melakukan proses pengambilan data penelitian, dengan nomor sertifikat kelaikan etik 0095/HRECC.FODM/IX/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden penelitian ini berjumlah sebanyak 110 responden dari *Foodcourt Baseball UNESA 1 Ketintang* dan *Foodcourt Baseball UNESA 2 Lidah Wetan*. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi tempat penelitian, usia, tempat tinggal, semester kuliah (angkatan), fakultas, uang saku untuk membeli makanan, dan frekuensi berkunjung ke *Foodcourt*.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Responden			
	Laki-laki		Perempuan	
	n	%	n	%
Tempat Penelitian				
<i>Foodcourt Ketintang</i>	15	14%	45	41%
<i>Foodcourt Lidah Wetan</i>	14	13%	36	33%
Usia				
19 tahun	2	2%	24	22%
20 tahun	7	6%	19	17%
21 tahun	7	6%	13	12%
22 tahun	5	5%	17	15%
23 tahun	8	7%	6	5%

24 tahun	0	0%	2	2%
Tempat Tinggal				
Bersama orang tua/kerabat	13	12%	42	38%
Sendiri/indekos	16	15%	39	35%
Semester Kuliah (Angkatan)				
Semester 3 (2024)	7	6%	34	31%
Semester 5 (2023)	6	5%	12	11%
Semester 7 (2022)	7	6%	25	23%
Semester >8 (2021 dan sebelumnya)	9	8%	10	9%
Fakultas Kampus 1 Ketintang				
Teknik	12	11%	11	10%
Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	1	1%	14	13%
Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	0	0%	10	9%
Ekonomika dan Bisnis	1	1%	6	5%
Vokasi	1	1%	4	4%
Fakultas Kampus 2 Lidah Wetan				
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan	9	8%	15	14%
Ilmu Pendidikan	2	2%	10	9%
Bahasa dan Seni	2	2%	7	6%
Psikologi	1	1%	4	4%
Total	29	26%	81	74%

Berdasarkan tabel 1, usia responden terbanyak adalah usia 19 dan 20 tahun masing – masing sebanyak 26 orang (24%). Jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki – laki, yang dimana sejalan dengan distribusi responden mengenai semester kuliah (angkatan). Responden sebagian tinggal bersama orang tua/kerabat dan sebagian tinggal sendiri/indekos dengan masing – masing berjumlah 55 orang (50%). Jumlah responden perempuan cenderung lebih banyak memilih tinggal bersama orang tua/kerabat dibandingkan dengan tinggal sendiri/indekos. Semester kuliah (angkatan) dengan responden terbanyak adalah semester 3 (2024), sebanyak 41 orang (37%). Jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki – laki, yang dimana sejalan dengan distribusi responden mengenai usia. Fakultas dengan responden terbanyak dari kampus UNESA 1 Ketintang adalah Fakultas Teknik, sebanyak 23 orang (21%). Banyaknya jumlah responden dari Fakultas Teknik dipengaruhi oleh dekatnya jarak gedung prodi – prodi dari fakultas tersebut dengan *Foodcourt Baseball* UNESA 1 Ketintang. Fakultas dengan responden terbanyak dari kampus UNESA 2 Lidah Wetan adalah Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, sebanyak 24 orang (22%).

Tabel 2. Tabulasi Silang Uang Makan/Bulan dengan Frekuensi Berkunjung ke *Foodcourt*/Minggu

Uang Makan /Bulan (Rp)	Frekuensi Berkunjung/Minggu						Total
	1-2 kali		3-4 kali		>4 kali		
	n	%	n	%	n	%	
<500 ribu	21	19%	11	10%	9	8%	41
500 ribu – 1 juta	30	27%	15	14%	4	4%	49
>1 juta	15	14%	3	3%	2	2%	20
Total	66	60%	29	26%	16	14%	110

Berdasarkan tabel 2, rentang uang saku untuk membeli makanan per bulan dengan responden terbanyak adalah rentang Rp500.000,00 – Rp1.000.000,00, sebanyak 49 orang (45%). Rentang frekuensi berkunjung ke *Foodcourt* per minggu dengan responden terbanyak adalah rentang 1 – 2 kali/minggu, sebanyak 66 orang (60%).

Preferensi Mahasiswa Terhadap Makanan, Minuman, dan Jajanan di *Foodcourt Baseball* UNESA Surabaya

Tabel 3. Preferensi Responden Terhadap Makanan di *Foodcourt Baseball* UNESA Surabaya

No	Makanan yang Paling Disukai	FC				Total
		Ketintang		FC Lidah		
		n	%	n	%	
1	Nasi ayam geprek	34	15%	23	10%	57
2	Nasi soto ayam	14	6%	24	11%	38
3	Mie ayam	13	6%	17	8%	30
4	Nasi goreng	14	6%	13	6%	27
5	Nasi campur ayam	9	4%	8	4%	17
6	Bakso	7	3%	7	3%	14
7	Nasi ayam kremes	9	4%	-	-	9
8	Nasi ayam penyetan	5	2%	1	0%	6
9	Mie instan	5	2%	1	0%	6
10	Nasi ayam katsu	6	3%	-	-	6
11	Nasi pecel tempe	5	2%	-	-	5
12	Nasi padang ayam	-	-	5	2%	5
13	Gado-gado	2	1%	-	-	2
14	Nasi kulit ayam	1	0%	-	-	1

Berdasarkan tabel 3, diketahui 5 jenis makanan yang paling disukai responden di kedua *Foodcourt* sesuai urutannya adalah di urutan pertama nasi ayam geprek sebanyak 57 orang (26%), di urutan kedua nasi soto ayam sebanyak

38 orang (17%), di urutan ketiga mie ayam sebanyak 30 orang (13%), di urutan keempat nasi goreng sebanyak 27 orang (12%), dan di urutan kelima nasi campur ayam sebanyak 17 orang (8%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, mayoritas mahasiswa memilih nasi ayam geprek berdasarkan alasan rasa yang enak (60%) dibanding alasan yang lain. Sedangkan nasi soto ayam dipilih berdasarkan alasan rasa yang enak (89%), mie ayam dipilih berdasarkan alasan rasa yang enak (60%), nasi goreng dipilih berdasarkan alasan rasa yang enak (24%), dan nasi campur ayam dipilih berdasarkan alasan rasa yang enak (44%).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulistianova *et al.* (2025), bahwa alasan utama responden memilih ayam geprek adalah rasa yang enak dengan persentase 41,2%. Data ini mengidentifikasi bahwa kualitas rasa menjadi faktor dominan dalam menarik konsumen dan diikuti oleh aspek lainnya. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nadhifah (2025), bahwa makanan yang berbahan dasar ayam, terutama seperti ayam geprek sangat diminati oleh kalangan mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES) dengan persentase sebesar 42,2%. Mahasiswa berminat karena cita rasa yang enak, harga yang terjangkau, dan kemudahan dalam menemukan outlet yang menjual makanan tersebut.

Tabel 4. Preferensi Responden Terhadap Minuman di *Foodcourt Baseball* UNESA Surabaya

No	Minuman yang Paling Disukai	FC				Total
		Ketintang		FC Lidah		
		n	%	n	%	
1	Air mineral	34	12%	44	15%	78
2	Es teh manis	36	12%	26	9%	62
3	Es jeruk	30	10%	25	9%	55
4	Es coklat	15	5%	13	4%	28
5	Es Nutrisari	9	3%	10	3%	19
6	Jus jambu	9	3%	8	3%	17
7	Isotonik Isoplus	5	2%	5	2%	10
8	Tomoro Coffee	-		10	3%	10
9	Soda	3	1%	1	0%	4
10	Es buah	3	1%	1	0%	4
11	Es cao	2	1%	-		2
12	Es dawet	2	1%	-		2
13	Ultra Milk	1	0%	-		1
14	Es kopyor	1	0%	-		1
15	Es timun	1	0%	-		1

Berdasarkan tabel 4, diketahui 5 jenis minuman yang paling disukai responden di

kedua *Foodcourt* sesuai urutannya adalah di urutan pertama air mineral sebanyak 78 orang (27%), di urutan kedua es teh manis sebanyak 62 orang (21%), di urutan ketiga es jeruk sebanyak 55 orang (19%), di urutan keempat es coklat sebanyak 28 orang (10%), dan di urutan kelima es Nutrisari sebanyak 19 orang (6%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, mayoritas mahasiswa memilih air mineral berdasarkan alasan manfaat kesehatan (38%) dibanding alasan yang lain. Sedangkan es teh manis dipilih berdasarkan alasan rasa yang enak (63%), es jeruk dipilih berdasarkan alasan rasa yang enak (87%), es coklat dipilih berdasarkan alasan rasa yang enak (93%), dan es Nutrisari dipilih berdasarkan alasan rasa yang enak (79%).

Kebutuhan air masyarakat sangat tinggi, namun ketersediaan air minum yang berkualitas dan sehat belum terjamin. Hal ini memunculkan inovasi bagi perusahaan air mineral untuk mengemasnya dalam air minum dalam kemasan (AMDK). Oleh karena itu, semakin banyak perusahaan yang bergerak di bisnis AMDK dan terus melakukan ekspansi untuk memperluas jaringan pasar produk air mineral (Sartikawati *et al.*, 2020). Para ahli kesehatan di Indonesia menganjurkan jenis air untuk diminum oleh manusia adalah jenis air mineral. Alasannya adalah kebutuhan mineral tubuh manusia dapat terpenuhi dengan mengonsumsi air mineral. Selain itu, air tersebut dapat membantu menghilangkan dahaga dan memenuhi standar maupun asupan gizi. Magnesium, kalsium, natrium, dan selenium merupakan jenis - jenis mineral yang terkandung di dalam air mineral. Air tersebut dapat didapatkan di daerah yang kandungan mineralnya tinggi. Sehingga, jenis air tersebut berbeda dengan jenis air lainnya (Salim *et al.*, 2021).

Tabel 5. Preferensi Responden Terhadap Jajanan di *Foodcourt Baseball* UNESA Surabaya

No	Jajanan yang Paling Disukai	FC				Total
		Ketintang		FC Lidah		
		n	%	n	%	
1	Batagor	30	12%	24	10%	54
2	Siomay	28	11%	22	9%	50
3	Roti Aoka	24	10%	19	8%	43
4	Pentol	16	6%	20	8%	36
5	Biskuit Sari Gandum	8	3%	8	3%	16
6	Sempol	6	2%	4	2%	10
7	Tahu walik	8	3%	-		8
8	Cilok	3	1%	4	2%	7
9	Pisang goreng	7	3%	-		7
10	Kebab	-		6	2%	6

11	Makaroni	1	0%	3	1%	4
12	Risol mayones	1	0%	2	1%	3
13	Pukis	3	1%	-	-	3
14	Seblak	1	0%	1	0%	2

Berdasarkan tabel 5, diketahui 5 jenis jajanan yang paling disukai responden di kedua *Foodcourt* sesuai urutannya adalah di urutan pertama batagor sebanyak 54 orang (22%), di urutan kedua siomay sebanyak 50 orang (20%), di urutan ketiga roti merk Aoka sebanyak 43 orang (17%), di urutan keempat pentol sebanyak 36 orang (14%), di urutan kelima biskuit merk Sari Gandum sebanyak 16 orang (6%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, mayoritas mahasiswa memilih batagor berdasarkan alasan rasa yang enak (58%) dibanding alasan yang lain. Sedangkan siomay dipilih berdasarkan alasan rasa yang enak (52%), roti merk Aoka dipilih berdasarkan alasan rasa yang enak (53%), pentol dipilih berdasarkan alasan rasa yang enak (43%), dan biskuit merk Sari Gandum dipilih berdasarkan alasan rasa yang enak (53%).

Batagor terdiri dari beberapa bahan utama yang menciptakan rasa dan tekstur yang menggugah selera, seperti bakso ikan yang terbuat dari ikan tenggiri yang memberikan rasa yang lezat dan gurih dipadukan dengan tahu putih yang dipotong dadu, berfungsi menyerap rasa bumbu dengan baik. Lalu dicampur dengan kacang tanah yang dihaluskan dan dicampur dengan kecap manis, air, dan bumbu lainnya seperti bawang putih dan cabai (Putri *et al.*, 2023).

Kandungan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat pada Makanan, Minuman, dan Jajanan di *Foodcourt*

Tabel 6. Kandungan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat pada 5 Jenis Makanan yang Paling Disukai di *Foodcourt Baseball* UNESA Surabaya

N o	Nama Makanan	Energ i (kkal)	Protein (g)	Lema k (g)	KH (g)
1	Nasi ayam geprek	484,6	25,6	14,5	62,4
2	Nasi soto ayam	452,4	19,1	12,8	62
3	Mie ayam	366,1	25	14,1	33,2
4	Nasi goreng	360,5	15,4	31,8	27,8
5	Nasi campur ayam	499,6	24,3	18,8	57,1

Berdasarkan tabel 6, diketahui makanan yang dijual di kedua *Foodcourt* dengan energi tertinggi adalah nasi campur ayam sebanyak 499,6 kkal, makanan dengan protein dan

karbohidrat tertinggi adalah nasi ayam geprek sebanyak 25,6 g dan 62,4 g, dan makanan dengan lemak tertinggi adalah nasi goreng sebanyak 31,8 g.

Adapun alasan dari nasi ayam geprek memiliki kandungan karbohidrat yang paling tinggi dikarenakan oleh pada sampel makanan yang dipilih dari *Foodcourt*, sampel tersebut menggunakan tepung terigu yang relatif banyak dalam proses pembuatan adonan ayam geprek.

Secara umum 5 jenis makanan tersebut memiliki karakteristik yang sama, yaitu jenis protein hewani yang digunakan adalah daging ayam. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmaniya (2024), bahwa kontribusi yang diberikan daging ayam dari total konsumsi protein hewani di Indonesia sebesar 67%. Selain itu daging ayam dinyatakan sebagai salah satu sumber protein hewani yang paling banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Daging ayam dalam 100 gram memiliki kandungan gizi sebesar energi 302 kkal, protein 18,2 gram, lemak 25 gram, dan karbohidrat 0 gram (TKPI, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Manurung *et al.*, (2023), bahwa sumber lemak dari nasi goreng berasal dari proses masak pada pembuatannya. Kadar lemak yang cukup tinggi pada nasi goreng disebabkan adanya kontribusi lemak dari minyak sawit (Siagian, 2021). Kandungan gizi dalam nasi goreng yang biasanya akan didominasi oleh karbohidrat dan lemak, sehingga apabila dikonsumsi terlalu banyak tanpa tambahan lauk yang mengandung protein, nasi goreng ini akan membuat kelebihan berat badan dan pastinya karbohidrat dan lemak yang tinggi tidak baik untuk tubuh jika tidak diimbangi dengan kandungan gizi lainnya (Fitriana *et al.*, 2020).

Tabel 7. Kandungan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat pada 5 Jenis Minuman yang Paling Disukai di *Foodcourt Baseball* UNESA Surabaya

N o	Nama Minuman	Energ i (kkal)	Protein (g)	Lema k (g)	KH (g)
1	Air mineral	0	0	0	0
2	Es teh manis	140,4	0	0	36
3	Es jeruk	127,2	0,1	0,1	33,1
4	Es coklat	174,5	1,8	8,4	27
5	Es Nutrisari	120	0	0	28

Berdasarkan tabel 7, diketahui minuman yang dijual di kedua *Foodcourt* dengan energi, protein, dan lemak tertinggi adalah es coklat sebanyak 174,5 kkal, 1,8 g, dan 8,4 g dan

minuman dengan karbohidrat tertinggi adalah es teh manis sebanyak 36 g.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gilson (2010), bahwa minuman susu coklat memiliki tambahan dua kali lipat karbohidrat dan protein konten sempurna untuk mengisi otot yang lelah dan membantu memulihkan kembali energi.

Tabel 8. Kandungan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat pada 5 Jenis Jajanan yang Paling Disukai di *Foodcourt Baseball* UNESA Surabaya

N o	Nama Jajanan	Energ i (kcal)	Protein (g)	Lema k (g)	KH (g)
1	Batagor	205,4	9,5	5,2	30,5
2	Siomay	218,7	14,7	4,2	29,2
3	Roti Aoka	225	4,5	9	33
4	Pentol	235,2	13,3	9,3	23,3
5	Biskuit Sari Gandum	140	3	10	25

Berdasarkan tabel 8, diketahui jajanan yang dijual di kedua *Foodcourt* dengan energi tertinggi adalah pentol sebanyak 235,2 kkal, jajanan dengan protein tertinggi adalah siomay sebanyak 14,7 g, jajanan dengan lemak tertinggi adalah biskuit merk Sari Gandum sebanyak 10 g, dan jajanan dengan karbohidrat tertinggi adalah roti merk Aoka sebanyak 33 g.

Penelitian ini sejalan dengan hasil perhitungan TKPI (2018), bahwa kandungan gizi dalam 100 gram bakso pentol mengandung energi 178,75 kkal, protein 4,3 g, lemak 5,5 g, karbohidrat 27,5 g, dan serat 0,27 g.

Roti adalah makanan olahan yang terbuat dari tepung yang ditambahkan dengan bahan – bahan lain sehingga memiliki kandungan karbohidrat sebagai sumber tenaga (Arwini, 2021). Menurut Hermayanti *et al.* (2016) kadar karbohidrat roti dipengaruhi oleh jenis tepung yang digunakan tepung gandum dan tepung terigu, serta tinggi rendahnya pada hasil karbohidrat juga dapat dipengaruhi oleh nilai komposisi gizi lainnya.

PENUTUP

Simpulan

Makanan yang paling disukai oleh mahasiswa UNESA Surabaya adalah nasi ayam geprek dengan sebanyak 38%. Minuman yang paling disukai oleh mahasiswa UNESA Surabaya adalah air mineral dengan sebanyak 32%. Jajanan yang paling disukai oleh mahasiswa UNESA Surabaya adalah batagor dengan sebanyak 27%. Nasi ayam geprek memiliki kandungan energi sebanyak 484,6 kkal,

kandungan protein sebanyak 25,6 gram, kandungan lemak sebanyak 14,5, dan kandungan karbohidrat sebanyak 62,4 gram. Air mineral memiliki kandungan energi sebanyak 0 kkal, kandungan protein sebanyak 0 gram, kandungan lemak sebanyak 0 gram, dan kandungan karbohidrat sebanyak 0 gram. Batagor memiliki kandungan energi sebanyak 205,4 kkal, kandungan protein sebanyak 9,5 gram, kandungan lemak sebanyak 5,2 gram, dan kandungan karbohidrat sebanyak 30,5 gram.

Saran

Saran untuk mahasiswa agar lebih memperhatikan pemilihan makanan, minuman, dan jajanan yang memiliki kandungan serat yang lebih rendah dan kandungan lemak yang lebih tinggi. Saran untuk penjual di *stand Foodcourt* agar dapat menjual makanan, minuman, dan jajanan yang memiliki kandungan serat yang lebih rendah dan kandungan lemak yang lebih tinggi. Saran untuk peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian serupa agar dapat mengaitkan preferensi mahasiswa dalam memilih makanan, minuman, dan jajanan dengan pengetahuan mahasiswa mengenai pemilihan makanan beserta kandungan gizinya dan variabel – variabel lain yang mungkin berhubungan dengan preferensi makan.

DAFTAR PUSTAKA

- A'ini, Z.F., Alfy, Z.R. (2019). Pola Konsumsi Pangan dan Status Gizi Mahasiswa di Universitas Indraprasta PGRI pada Fakultas MIPA. *Simposium Nasional Ilmiah*.
<https://doi.org/10.30998/simponi.v1i1.470>
- Arwini, N.P.D. (2021). Roti, Pemilihan Bahan, dan Proses Pembuatan. *Jurnal Ilmiah Vastuwidya*.
<https://doi.org/10.47532/jiv.v4i1.249>
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia VI Daring*. kbbi.kemendikdasmen.go.id
- 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*.
<https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p8-20>
- Cancellieri, U.G., Petrucci, I., Cicero, L., Milani, A., Bonaiuto, F., Bonaiuto, M. (2022). Reputation and Emotion: How the Mind

- Drives Our Food Preferences and Choices. *Food Quality and Preference*. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2022.104637>
- Fitriana, Y.A.N., Sigit, N.H., Alfiyati, S., Mufidah, A.N., Furayda, N., Fajriyati, I. (2020). Analisis Produk dan Inovasi Pangan: Bumbu Racik Nasi Goreng Kedelai Hitam (Buked Hitam). *Sainteks*. <https://doi.org/10.30595/sainteks.v17i2.9877>
- Franchi, M. (2012). Food Choice: Beyond the Chemical Content. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. <https://doi.org/10.3109/09637486.2011.632403>
- Gilson, S.F., Saunders, M.J., Moran, C.W., Moore, R.W., Womack, C.J., Todd, M.K. (2010). Effects of Chocolate Milk Consumption on Markers of Muscle Recovery Following Soccer Training: a Randomized Cross-Over Study. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-7-19>
- Hermayanti, M., Rahmah, N.L., Wijana, S. (2016). Formulasi Biskuit Sebagai Produk Alternatif Pangan Darurat. *Jurnal Teknologi dan Manajemen Agroindustri*. <https://doi.org/10.21776/ub.industria.2016.005.02.7>
- Husna, D.S., Puspita, I.D. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Durasi Tidur dan Status Gizi Mahasiswa S-1 Ilmu Gizi. *Jurnal Riset Gizi*. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i2.6273>
- Jauziyah, S.S.A., Nuryanto, Tsani, A.F.A., Purwanti, R. (2021). Pengetahuan Gizi dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.30428>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia Tahun 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Lova, L.M. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Preferensi Makanan pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Indonesia*. <https://doi.org/10.33657/jurkessia.v14i2.915>
- Manurung, N.E.P., Komalasari, H., Hermialingga, S. (2023). Asupan Nutrisi dan Konsumsi Pangan Akademisi yang Aktif Dibidang Olahraga dan Seni. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.16775>
- Nadhifah, A., Farisa, I., Indriyanti, N. (2025). Peluang Usaha Makanan Berdasarkan Survei Makanan yang Paling Banyak Diminati Mahasiswa UNNES. *Jurnal Potensial*.
- Puspadewi, R.H., Briawan, D. (2018). Persepsi Tentang Pangan Sehat, Alasan Pemilihan Pangan dan Kebiasaan Makanan Sehat pada Mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Pangan*. <https://doi.org/10.25182/jgp.2014.9.3.%25p>
- Putra, A.S., Ronitawati, P., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Melani, V. (2021). Sistem Penyelenggaraan Makanan, Preferensi Menu dan Tingkat Kepuasan di PPLP Jawa Barat. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i1.152>
- Putri, B.E.A., Nugraeni. (2023). Observasi Biaya-biaya Produksi Pendamping Kegiatan Masyarakat Pedagang Batagor Untuk Perencanaan Penjualan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*. <https://doi.org/10.55606/jpkmi.v3i2.1588>
- Ree, M., Riediger, N., Moghadasian, M.H. (2008). Factors Affecting Food Selection in Canadian Population. *European Journal of Clinical Nutrition*. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602863>
- Salim, R. Taslim, T. (2021). Edukasi Manfaat Air Mineral pada Tubuh Bagi Anak Sekolah Dasar Secara Online. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v27i2.23633>
- Sartikawati, I.D., Ali, A., Setiawan, A. (2020). Pengaruh Daya Tarik Iklan, Keunggulan Produk, Gaya Hidup, dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian Air Mineral Merek Le-Minerale (Studi Kasus pada Malaya Mart dan Ranggon Mart di Kota

- Bangkinang). *Jurnal Riset Manajemen Indonesia*.
- Sembiring, A.C. (2018). Analisis Hubungan Body Image dan Pola Makan Terhadap Status Gizi pada Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang. *CHMK Health Journal*.
- Siagian, M. (2021). Formulasi Seasoning Nasi Goreng Diperkaya Dengan Minyak Sawit Merah. *Journal of Agribusiness Plantations*.
<https://eprints.instiperjogja.ac.id/id/eprint/2280>
- Sulistianova, W.D., Rohmadona, A., Hidayat, S. (2025). Preferensi Mahasiswa Terhadap Ayam Geprek Benu Sebagai Makanan Ekonomis dan Praktis. *Jurnal Ilmu Manajemen, Ekonomi, dan Kewirausahaan*.
<https://doi.org/10.58192/wawasan.v3i1.2899>
- Uramako, D.F. (2021). Faktor Determinan yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*.
<https://doi.org/10.31983/jrg.v8i2.6273>
- Wahdah, Hartanti, L., Maherawati. (2022). Preferensi Mahasiswa di Kota Pontianak terhadap Makanan Tradisional Kalimantan Barat dan Perbandingan Komposisi nutrisinya dengan Pangan Siap Saji. *Jurnal Mutu Pangan*.
<https://doi.org/10.29244/jmpi.2022.9.2.58>
- Yosi A.S., Febry, F., Etrawati, F. (2020). Food Familiarity Influence Food Preferences Among High School Student in Ogan Ilir District. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*.
<https://doi.org/10.26553/jikm.2020.11.2.113-122>