

## HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI SPAGHETTI INSTAN DENGAN PRODUKTIVITAS DAN KINERJA AKADEMIK MAHASISWA

Alika Dindania Sahari <sup>1\*</sup>, Dian Sudiantini<sup>2</sup>, Edo Putra Edina<sup>3</sup>, Hanifah Nur Azizah<sup>4</sup>, Nafisa  
Salsabilla<sup>5</sup>, Ulya Rahman Maulana<sup>6</sup>

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

**Email:** dinda080505@gmail.com<sup>1</sup>, diansudiantini@dsn.ubharajaya.ac.id<sup>2</sup>,  
edoputra610@gmail.com<sup>3</sup>, hanifahhanif1299@gmail.com<sup>4</sup>, salsabillanafisa8@gmail.com<sup>5</sup>,  
ulyarahmanmaulanarahman@gmail.com<sup>6</sup>

### ABSTRACT

*This research aims to determine the relationship between instant spaghetti consumption habits and student productivity and academic performance. The research method used was a survey of 40 students. The research results show that there is a relationship between the habit of consuming instant spaghetti and students' academic productivity, but there is no relationship with students' academic performance. Students who often consume instant spaghetti have lower productivity than students who rarely consume instant spaghetti.*

**Keywords:** instant spaghetti, productivity, academic performance.

---

### ABSTRAK

**Kata Kunci:** spaghetti instan, produktivitas, kinerja akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi spaghetti instan dengan produktivitas dan kinerja akademik mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah survei terhadap 40 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan mengonsumsi spaghetti instan dengan produktivitas akademik mahasiswa, namun tidak terdapat hubungan dengan kinerja akademik mahasiswa. Mahasiswa yang sering mengonsumsi spaghetti instan memiliki produktivitas yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang jarang mengonsumsi spaghetti instan.

---

### PENDAHULUAN

Spaghetti merupakan produk pasta yang paling populer karena memiliki bentuk untaian panjang menyerupai mi yang telah familiar di seluruh dunia. Spaghetti bisa dikatakan merupakan pasta yang paling populer di Indonesia. Disajikan dengan saus, rasa spageti yang khas mampu meninggalkan kesan tak terlupakan di ujung lidah. Keistimewaan lainnya adalah mereka memiliki spaghetti dalam berbagai rasa. Spaghetti pada dasarnya adalah pasta tipis dan padat yang terbuat dari gandum. Di negara asalnya, Italia, gandum adalah makanan pokok nasional. Karena itulah

---

<sup>1</sup> Korespondensi Penulis.

spageti juga populer. Spaghetti sendiri merupakan makanan pokok berbahan dasar gandum dalam tradisi kuliner Italia dan merupakan makanan pokok masyarakatnya. Oleh karena itu, untuk menikmatinya sebaiknya disajikan dengan berbagai macam saus. Saus spageti dan pasta tersedia dalam berbagai rasa, mulai dari yang hangat, sedikit asam, pedas hingga lembut.

Di era media sosial dan globalisasi, spaghetti menjadi lebih dari sekedar hidangan makanan. Foto-foto spaghetti yang menggiurkan, resep-resep kreatif, dan tren kuliner terbaru terus menggoda selera para pecinta kuliner di seluruh dunia. Spaghetti salah satu bintang dalam perjalanan kuliner digital. Selain itu, spaghetti kini menjadi hidangan yang menyebar tidak hanya di Italia dan Amerika, melainkan di seluruh dunia. Restoran cepat saji, restoran mewah, hingga dapur rumahan semuanya menawarkan jenis spaghetti yang berbeda, tergantung selera dan spesialisasi setempat.

Makanan cepat saji atau yang lebih dikenal dengan fast food umumnya padat energi dan memiliki ukuran porsi yang besar sehingga mengakibatkan konsumsi kalori berlebih. Selain itu, makanan cepat saji mengandung asam lemak trans dalam jumlah tinggi (satu porsi makanan cepat saji mengandung sekitar 5-60% asam lemak trans). Asam lemak trans ini memiliki efek biologis yang kuat dan dapat berkontribusi terhadap penambahan berat badan dan obesitas sentral. Kelebihan berat badan dan obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular dan kanker di kemudian hari. Konsumsi makanan cepat saji dan penurunan aktivitas fisik merupakan faktor risiko kelebihan berat badan dan obesitas.

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang rentan terhadap kebiasaan makan yang tidak sehat. Hal ini disebabkan kesibukan siswa dan keterbatasan waktu. Makanan cepat saji yang populer di kalangan mahasiswa adalah spaghetti instan. Spaghetti instan tinggi kalori, lemak jenuh, dan natrium, serta rendah serat dan vitamin. Selain itu, makan spaghetti instan juga dapat berdampak negatif pada prestasi akademik mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan tidak sehat dapat memengaruhi konsentrasi, fokus, dan daya ingat. Hal ini dapat menyebabkan menurunnya pembelajaran dan prestasi akademik mahasiswa.

## **KAJIAN TEORI**

### **Konsumsi spaghetti Instan**

Spaghetti instan merupakan makanan instan yang terbuat dari tepung terigu, minyak goreng, dan rempah-rempah. Spaghetti instan tinggi kalori, lemak jenuh, dan natrium, serta rendah serat dan vitamin. Terlalu banyak mengonsumsi spageti instan dapat meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung, dan stroke.

### **Produktivitas**

Dalam dunia pendidikan tinggi, produktivitas mahasiswa yang tinggi sangatlah penting. Aktifitas produktif mahasiswa tentu bergantung pada kreativitas dan daya imajinasinya yang kuat, yang dapat ia wujudkan dalam karya-karyanya. Selama masa perkuliahan, mahasiswa akan mendapatkan banyak pengalaman baru yang memperluas pengetahuannya dan membuat mereka berpikir. Ide-ide dan pengetahuan baru inilah yang nantinya akan meningkatkan produktivitas siswa.

## Kinerja Akademik

Kinerja akademik merupakan salah satu alat ukur kualitas mahasiswa. Kinerja akademik merupakan salah satu indikator keberhasilan pembelajaran dalam dunia pendidikan. Mengukur kinerja akademik mahasiswa meningkatkan keberhasilan pendidikan dengan membantu mahasiswa mengembangkan pembelajaran yang relevan bagi mereka. Melalui hasil evaluasi, kinerja akademik mahasiswa dapat dilihat.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian metode kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi spaghetti instan dengan produktivitas dan kinerja akademik mahasiswa. Penelitian menggunakan 40 responden mahasiswa sebagai data primer. Data penelitian ini dikumpulkan dengan cara menyebarkan kuesioner secara online kepada mahasiswa.

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dan korelasi pearson, dibantu dengan SPSS. Analisis deskriptif digunakan untuk menginterpretasikan data tanggapan dari sumber-sumber yang peneliti kumpulkan. Selanjutnya analisis korelasi merupakan teknik yang layak digunakan untuk mengukur hubungan antara kebiasaan konsumsi spaghetti instan dengan produktivitas dan kinerja akademik mahasiswa.

## HIPOTESIS

H1: Terdapat hubungan antara konsumsi spaghetti instan dengan penurunan produktivitas mahasiswa.

H2: Terdapat hubungan antara konsumsi spaghetti instan dengan penurunan kinerja akademik mahasiswa.

H3: Terdapat hubungan antara konsumsi spaghetti instan dengan penurunan produktivitas dan kinerja akademik mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Statistik Deskriptif

Pengukuran statistik deskriptif variabel ini perlu dilakukan untuk melihat gambaran data secara umum seperti nilai rata-rata (Mean), tertinggi (Max), terendah (Min), dan standar deviasi dari masing-masing variabel yaitu Konsumsi Spaghetti Instan (X1), Produktivitas (Y1), dan Kinerja Akademik (Y2). Mengenai hasil Uji Statistik Deskriptif penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kebiasaan Konsumsi Spaghetti Instan	40	10.00	34.00	19.1000	7.25294

Produktivitas Akademik	40	10.00	44.00	32.4000	6.94964
Kinerja Akademik	40	10.00	41.00	32.2250	6.29810
Valid N (listwise)	40				

Sumber: Output SPSS 26, Data primer telah diolah

Berdasarkan Hasil Uji Deskriptif di atas, dapat kita gambarkan distribusi data yang didapat oleh peneliti adalah:

1. Variabel Konsumsi Spaghetti Instan (X), dari data tersebut bisa di deskripsikan bahwa nilai minimum 10 sedangkan nilai maksimum sebesar 34 dan rata-rata variabel X sebesar 19,1000 dan standar deviasi data X adalah 7,25294.
2. Variabel Produktivitas Akademik (Y1), dari data tersebut bisa di deskripsikan bahwa nilai minimum 10 sedangkan nilai maksimum sebesar 44 dan rata-rata variabel Y1 sebesar 32,4000 dan standar deviasi data Y1 adalah 6,94964.
3. Variabel Kinerja Akademik (Y2), dari data tersebut bisa di deskripsikan bahwa nilai minimum 10 sedangkan nilai maksimum sebesar 41 dan rata-rata variabel Y2 sebesar 32,2250 dan standar deviasi data Y2 adalah 6,29810.

## Uji Korelasi

Correlations				
		Kebiasaan konsumsi spaghetti instan	Produktivitas	Kinerja akademik
Kebiasaan konsumsi spaghetti instan	Pearson Correlation	1	.403*	.271
	Sig. (2-tailed)		.010	.091
	N	40	40	40
Produktivitas	Pearson Correlation	.403*	1	.874**
	Sig. (2-tailed)	.010		.000
	N	40	40	40
Kinerja akademik	Pearson Correlation	.271	.874**	1
	Sig. (2-tailed)	.091	.000	
	N	40	40	40

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, maka terlihat nilai signifikan antara masing-masing variabel, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi spaghetti instan dengan produktivitas akademik mahasiswa.

2. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi spaghetti instan dengan kinerja akademik mahasiswa.
3. Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi spaghetti instan dengan produktivitas akademik mahasiswa, namun tidak terdapat hubungan dengan kinerja akademik mahasiswa.

Maka, hasil hipotesis yang di dapat adalah sebagai berikut:

H1: Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi spaghetti instan dengan penurunan produktivitas mahasiswa. **diterima**

H2: Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi spaghetti instan dengan penurunan kinerja akademik mahasiswa. **ditolak**

H3: Terdapat hubungan antara konsumsi spaghetti instan dengan penurunan produktivitas dan kinerja akademik mahasiswa. **ditolak**

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi spaghetti instan dengan produktivitas akademik mahasiswa. Mahasiswa yang sering mengonsumsi spaghetti instan cenderung memiliki produktivitas yang lebih rendah.

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting. Pertama, perlu dilakukan edukasi kepada mahasiswa tentang dampak negatif konsumsi makanan instan. Kedua, perlu diupayakan program intervensi untuk membantu mahasiswa mengurangi konsumsi makanan instan.

Konsumsi spaghetti instan yang berlebihan dapat berdampak negatif pada produktivitas dan kinerja akademik mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memperhatikan pola tidur dan mengelola stress dengan baik untuk meningkatkan produktivitas dan kinerja akademik.

Berdasarkan penelitian yang telah diteliti serta kesimpulan yang diperoleh, maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Perlu dilakukan edukasi kepada mahasiswa tentang dampak negatif konsumsi makanan instan terhadap kesehatan dan produktivitas.
2. Perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan ketersediaan makanan sehat di lingkungan kampus.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi produktivitas dan kinerja akademik mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amira, K. (2023). *10 Macam Rasa Spaghetti yang Paling Populer, Wajib Coba!*. <https://www.gramedia.com/best-seller/macam-rasa-spaghetti/> (Diakses 3 Juni, 2024)
- Azizah, R. A., Bachtiar, F.A. & Adinugroho, S. (2022). *Klasifikasi Kinerja Akademik Siswa Menggunakan Neighbor Weighted K-Nearest Neighbor dengan Seleksi Fitur Information Gain*. Jurnal Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer, 9(3), 605-614.
- Cahyani dkk. (2023). *Peran Aplikasi Notion dalam Perkuliahan untuk Mewujudkan Produktivitas Mahasiswa*. Jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi, 2(2), 262-273.
- Fadhilah, N. A. & Manggabarani, A. S. (2024). *Pengaruh Kepercayaan Merek, Keamanan dan Perilaku Konsumen Terhadap Keputusan Pembelian Online (Studi pada Ibu Rumah Tangga di DKI Jakarta)*.

- Ghandy, A., Banjamahor, S. R. & Hardini, S. Y. P. K. (2023). *The Influence of the Marketing Mix on Consumer Statisfacation with La Fonte Spaghetti Pasta*. Jurnal Ilmiah Manajemen Kesatuan, 11(3), 1005-1014.
- Khalida, K. (2018). *Analisis Kinerja Akademik Mahasiswa Program Studi Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia: Pengaruh Akademik dan Sosial*. Skripsi, Fakultas Ekonomi, Universitas Islam Indonesia: Yogyakarta.
- Khalisah, N. (nd). *Hubungan Produktivitas Mahasiswa dengan Pandemi*. Jurnal Kedokteran.
- Nisa dkk. (2020). *Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Remaja di Kota Tangerang Selatan*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 31(1), 63-74.
- \_\_\_\_\_. (2024). *7 Jejak Sejarah Spaghetti yang Mendunia*. <https://guide.horego.com/sejarah-spaghetti-menjadi-hidangan-mendunia/> (Diakses 3 Juni, 2024)