

**KONSTRUKSI SOSIAL MAKANAN SEHAT DI  
KALANGAN MAHASISWA**

**SKRIPSI**



**Disusun oleh:**

**NURUL LAILATUL FADHILAH**

**NIM: 071611433053**

**DEPARTEMEN SOSIOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

**UNIVERSITAS AIRLANGGA**

**TAHUN 2019/2020**

**KONSTRUKSI SOSIAL MAKANAN SEHAT DI KALANGAN  
MAHASISWA**

**SKRIPSI**



**Disusun oleh:**

**NURUL LAILATUL FADHILAH**  
**NIM: 071611433053**

**DEPARTEMEN SOSIOLOGI**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**  
**UNIVERSITAS AIRLANGGA**  
**TAHUN 2019/2020**

**HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT**

Bagian atau keseluruhan isi Skripsi ini tidak pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademis pada bidang studi dan/atau universitas lain dan tidak pernah dipublikasikan/ditulis oleh individu selain penyusun kecuali bila dituliskan dengan format kutipan (langsung ataupun tidak langsung) dalam isi Skripsi.

Apabila ditemukan bukti bahwa pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Airlangga.

Surabaya, 15 Mei 2020



**Nurul Lailatul Fadhilah**

NIM. 071611433053

**KONSTRUKSI SOSIAL MAKANAN SEHAT DI KALANGAN  
MAHASISWA**

**SKRIPSI**

Maksud : Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi S1 Sosiologi pada  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Airlangga

**Disusun Oleh:**

**NURUL LAILATUL FADHILAH**  
**NIM : 071611433053**

**PROGRAM STUDI SOSIOLOGI**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**  
**UNIVERSITAS AIRLANGGA**  
**TAHUN 2019/2020**

**HALAMAN PERSEMBAHAN**

*Untuk Allah SWT*

*Untuk Rasulullah Nabi Muhammad SAW*

*Untuk Laki-Laki Terhebat Didunia, Bapak*

*Untuk Perempuan Paling Tangguh, Ibu*

*Serta Saudara-Saudaraku, Keluarga Besarku, Sahabat-Sahabatku, Teman-  
Temanku*

*Kupersembahkan Skripsi ini*

**HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING**

**KONSTRUKSI SOSIAL MAKANAN SEHAT DI KALANGAN  
MAHASISWA**

Skripsi ini telah memenuhi persyaratan dan disetujui untuk diajukan.

Surabaya, 15 Mei 2020

Dosen Pembimbing



**Dr. Septi Ariadi, Drs., MA**  
NIP. 196309231989031002

**HALAMAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI**

Skripsi ini telah diujikan dan disahkan dihadapan Komisi Penguji

Program Studi : S1 Sosiologi  
Departemen : Sosiologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Airlangga

Hari : Kamis  
Tanggal : 2 Juli 2020  
Pukul : 10.00 WIB

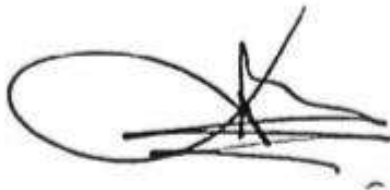
Komisi Penguji Terdiri Dari:

Ketua Penguji



**Drs. Doddy S. Singgih, M.Si.**  
NIP. 195905281984031002

Anggota



**Karnaji, S.Sos., M.Si.**  
NIP. 196804211997021001

Anggota



**Dr. Septi Ariadi, Drs., MA.**  
NIP. 196309231989031002

### ABSTRAK

Makanan sehat merupakan makanan dengan kandungan berbagai nutrisi yang dibutuhkan dalam tubuh guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta perawatan kesehatan. Syarat makanan sehat ialah makanan tersebut higienis, bergizi serta berkecukupan. Makanan sehat merupakan suatu kebutuhan bagi setiap individu, termasuk mahasiswa. Namun, makanan sehat memiliki perbedaan makna yang beragam. Hal ini dapat dijumpai kasus-kasus akibat mengkonsumsi makanan secara sembarangan oleh mahasiswa.

Paradigma yang digunakan untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini adalah paradigma definisi sosial dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Teori yang digunakan untuk menganalisis fenomena ini adalah teori konstruksi sosial oleh Peter L. Berger dan Thomas Luckmann. Informan dalam penelitian ini berjumlah tujuh orang, yaitu mahasiswa yang sedang berkuliah di Kota Surabaya baik mahasiswa pendatang maupun merupakan penduduk asli Kota Surabaya. Lokasi penelitian ini berada di Kota Surabaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan cara wawancara mendalam dan partisipasi langsung di lapangan.

Hasil yang ditemukan dalam penelitian mengenai konstruksi sosial makanan sehat di kalangan mahasiswa adalah pemaknaan makanan sehat sangatlah beragam berdasarkan latar belakang yang dimiliki mahasiswa. Makanan sehat selain dimaknai sebagai makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi oleh rezim medis, makanan sehat dimaknai sebagai penyeimbang pola makan mahasiswa, makanan sehat berperan dalam penerapan pola hidup hemat, dan makanan sehat bukan menjadi pilihan utama.

**Kata Kunci:** Konstruksi sosial, makanan sehat, mahasiswa, perilaku pemilihan makanan



### **ABSTRACT**

*Healthy food is food that contains a variety of nutrients needed in the body to support growth and development and health care. The requirements for healthy food are that the food is hygienic, nutritious and sufficient. Healthy food is a necessity for every individual, including college students. However, healthy food has different meanings. This can be found in cases due to consuming food carelessly by college students.*

*The paradigm used to answer the problem in this study is the social definition paradigm using a qualitative approach. The theory used to analyze this phenomenon is the theory of social construction by Peter L. Berger and Thomas Luckmann. There were seven informants in this study, namely college students who were studying in the city of Surabaya, both new college students and residents of the city of Surabaya. The location of this research is in the city of Surabaya. The sampling technique used was purposive technique. Data collection method in this research is by in-depth interviews and direct participation in the field.*

*The results found in research on social construction of healthy food among college students is the meaning of healthy food varies greatly based on the background of the college students. Healthy food besides being interpreted as food recommended for consumption by the medical regime, healthy food is interpreted as a counterweight to college students' eating patterns, healthy food plays a role in implementing a frugal lifestyle, and healthy food is not the main choice.*

**Keywords:** *Social construction, healthy food, college students, food selection behavior*

### **KATA PENGANTAR**

Dengan menyebut nama Tuhan yang maha Esa, peneliti memanjatkan puja dan puji syukur atas rahmat, hidayah, berkat dan anugrah yang senantiasa telah diberikan- Nya kepada kami, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Konstruksi Sosial Makanan Sehat di Kalangan Mahasiswa”.

Tidak lepas dari semua itu, peneliti sadar sepenuhnya bahwa penelitian ini masih memiliki kekurangan baik dari segi penyusunan bahasa maupun dari segi lainnya. Oleh karena itu dengan lapang dada dan tangan terbuka peneliti menerima saran maupun kritik dari dosen pembimbing dan dosen penguji yang memberi nilai tentang skripsi agar dapat memperbaiki skripsi yang dikerjakan peneliti.

Peneliti mengharapkan agar skripsi dengan judul “Konstruksi Sosial Makanan Sehat di Kalangan Mahasiswa” dapat bermanfaat dan diambil hikmahnya sehingga dapat memberikan inspirasi kepada semua pihak yang membaca skripsi ini. Kemudian secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait dengan masalah yang dibahas peneliti. Tidak ada yang sempurna di dunia ini, kritik dan saran diharapkan atas segala kekurangan dan kesalahan dalam skripsi ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pada halaman ucapan terima kasih ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak - pihak yang membantu kelancaran dalam pengerjaan penulisan skripsi peneliti sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana dari Universitas Airlangga. Ucapan terimakasih tersebut diberikan kepada :

1. Terucap syukur *Alhamdulillah* saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu dan shalawat serta salam kita haturkan pada junjungan Rasulullah Muhammad SAW.
2. Terima kasih sebanyak-banyaknya kepada kedua orang tua, Bapak Asmu'i dan Ibu Nurchayati yang memberikan bantuan moril, materi, dan motivasi selama mengikuti perkuliahan S1 di program studi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik Universitas Airlangga. Terimakasih juga untuk kakak-kakak saya Aslichatin, Siswa Zudhi, dan Iwan Bahtiyar yang membuat saya selalu terinspirasi selama ini, serta Adik Fathiyah Azzahra yang selalu menjadi penghilang penat karena kelucuannya.
3. Terima kasih sebanyak-banyaknya kepada dosen pembimbing saya, Bapak Dr. Septi Ariadi, Drs., MA yang telah banyak membantu dan membimbing saya karena telah memberikan banyak saran, pengarahan, dan dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.
4. Terima kasih juga saya sampaikan kepada Ibu Dr. Sutinah, Dra., MS selaku Ketua Departemen Sosiologi atas kritik dan saran yang diberikan selama mata kuliah proposal skripsi hingga terpilihnya judul skripsi ini.
5. Terima kasih kepada Bapak Karnaji, S.Sos, M.Si. selaku dosen wali yang telah banyak membantu proses perkuliahan penulis sejak semester pertama.
6. Terima kasih saya ucapkan kepada seluruh dosen Sosiologi FISIP Unair yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat baik ilmu akademis maupun pengalamannya, Bapak Prof. Dr. Hotman M. Siahaan, Drs., Bapak Prof.

Dr. I.B.Wirawan, Drs., M.Si., Bapak Prof. Dr. Musta'in, Drs.,MS., Bapak Prof. Dr. Subagyo Adam, Drs., MS., Ibu Prof. Dr. Emy Susanti, Dra., MA., Bapak Prof. Dr. Bagong Suyanto, Drs., M.Si., Ibu Dr. Sutinah, Dra., MS., Bapak Drs. Doddy S.Singgih, M.Si., Bapak Karnaji, S.Sos, M.Si., Bapak Dr. Septi Ariadi, Drs., MA., Bapak Drs. Sudarso, M.Si., Ibu Dr. Tuti Budirahayu, Dra., M.Si., Ibu Dra. Udji Asiyah, M.Si., Bapak Daniel Theodore Sparinga, Drs. MA. Ph.D., Ibu Siti Mas'udah, S.Sos, M.Si., Bapak Novri Susan, S.Sos., MA., Ph.D., Ibu Ratna Azis Prasetyo, S.Sosio., M.Sosio.

7. Terima kasih saya tujukan kepada Mbak Sukma selaku administrasi departemen Sosiologi yang telah membantu kelancaran saya untuk berkonsultasi dengan dosen pembimbing dan urusan skripsi lainnya.
8. Terima kasih kepada *Xucker Club* Ovita Fitriana sebagai teman satu kasur, Putri Jenita Marsha sebagai tim pulang kampung sejati saya, Anis Puspitasari yang sering menemani dan membantu mengabadikan gambar ketika proses wawancara, Cindi Claudia Sagita Putri, Rozana Ainiah, dan Ramadhana Ike Auliana yang selalu menjadi sahabat terbaik sejak semester pertama.
9. Terima kasih kepada *Tim Kos Cantik* Ikhdha Maulida Agustina yang selalu baik hati menghibur saya, Nur Afifah Hasna, Siti Uswatun Hasanah, dan tidak lupa Widi Tri Pramesti yang sering memberikan hotspot wifi untuk kami ketika di kos.
10. Terima kasih kepada *Tim STG* Mbak Dika, Devi, Tutus, Udin, Nasrul, dan Burhan yang menjadi *support system* saya di rumah.
11. Terima kasih untuk keluarga besar Ikatan Mahasiswa Jombang UNAIR (IMAJINAIR) yang memberikan saya banyak pengetahuan, pengalaman, serta pelajaran hidup ketika menjadi mahasiswa. Terima kasih karena telah menemani kesibukan perkuliahan saya sejak semester pertama sehingga lebih produktif dan bermanfaat.

12. Terima kasih untuk keluarga besar Forum Silaturahmi Organisasi Mahasiswa Daerah (FORSIDA UNAIR) yang juga memberikan saya banyak tambahan pengalaman organisasi selama dua periode.
13. Terima kasih untuk kelompok TIPSOS, SOSDES, SOSKOT, STRATSOS, dan CSR yang selalu memberikan kenangan tak terlupakan ketika terjun ke masyarakat.
14. Terima kasih untuk teman-teman KKN BBM 59 Cerme: Ucy, Figor, Gee, Mas Aldi, Mbak Silvy, Mbak Miranda, Mbak Gita, dan Mbak Rika. Terima kasih pengalaman hidupnya selama dua puluh lima hari di Desa Pandu, kenangan kalian dan adik-adik disana tidak akan terlupakan.
15. Serta teman-teman lainnya yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, terima kasih karena kalian juga menjadi motivasi dan inspirasi bagi peneliti.
16. Tidak lupa saya ucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya untuk para informan yang sangat luar biasa dan berkenan memberikan waktu serta pendapatnya dengan telaten melayani serta menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh peneliti.

**DAFTAR ISI**

HALAMAN JUDUL DALAM 1 .....	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT .....	ii
HALAMAN JUDUL DALAM 2 .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....	v
HALAMAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
UCAPAN TERIMA KASIH .....	x
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xvii
DAFTAR SKEMA .....	xviii
DAFTAR GAMBAR .....	xix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Fokus Penelitian .....	9
1.3 Tujuan Penelitian .....	9
1.4 Manfaat Penelitian .....	9
1.4.1 Manfaat Akademis .....	9
1.4.2 Manfaat Praktis .....	10
1.5 Kajian Pustaka .....	10
1.5.1 Studi Terdahulu .....	10
1.5.2 Kerangka Teori .....	27
1.5.2.1 Teori Konstruksi Sosial (Peter L. Berger dan Thomas M. Luckmann) .....	27
1.5.2.2 Dialektika Berpikir Berger .....	29
1.5.2.3 Perilaku Konsumsi Makanan Sehat terkait dengan Proses Internalisasi .....	31
1.6 Metode dan Prosedur Penelitian .....	33

1.6.1 Metode Penelitian.....	33
1.6.2 Isu-Isu Sosial .....	34
1.6.3 Setting Sosial .....	35
1.6.4 Penentuan Subyek Penelitian .....	35
1.6.5 Metode Pengumpulan Data .....	37
1.6.6 Teknik Analisis Data.....	38
<b>BAB II SETTING SOSIOKULTURAL SERTA PENGERTIAN DAN KARAKTERISTIK MAKANAN SEHAT.....</b>	<b>39</b>
2.1 Setting Penelitian .....	39
2.1.1 Kota Surabaya .....	39
2.2 Pengertian dan Karakteristik Makanan Sehat .....	41
2.3 Manfaat Makanan Sehat .....	48
2.4 Makanan Tidak Sehat .....	51
2.5 Dampak Makanan Tidak Sehat .....	57
<b>BAB III PROSES KONSTRUKSI TENTANG MAKANAN SEHAT: TEMUAN DAN ANALISIS DATA.....</b>	<b>60</b>
3.1 Profil Informan.....	61
3.1.1 Informan UNH .....	61
3.1.2 Informan RIA .....	63
3.1.3 Informan SA .....	66
3.1.4 Informan RJG .....	69
3.1.5 Informan MNA.....	72
3.1.6 Informan FIR .....	75
3.1.7 Informan ISA.....	80
3.2 Pemahaman Mahasiswa Tentang Makanan Sehat .....	85
3.2.1 Awal Mula Mengenal Makanan Sehat.....	86
3.2.2 Kondisi Lingkungan Sekitar.....	88
3.2.2.1 Lingkungan Keluarga .....	88
3.2.2.2 Lingkungan Teman.....	90
3.2.3 Pengetahuan Umum Mengenai Makanan Sehat .....	92
3.2.3.1 Pengetahuan Tentang Makanan Sehat.....	93

3.2.3.2	Manfaat Makanan Sehat .....	94
3.2.4	Dampak Makanan Tidak Sehat .....	96
3.2.4.1	Dampak Makanan Tidak Sehat .....	96
3.2.4.2	Perbedaan Makanan Sehat dan Tidak Sehat .....	97
3.3	Pandangan Mahasiswa Terhadap Makanan Sehat .....	100
3.3.1	Pandangan Tentang Makanan Sehat .....	101
3.3.1.1	Pandangan Tentang Makanan Sehat .....	101
3.3.1.2	Jenis Makanan Sehat .....	104
3.3.1.3	Jenis Makanan Tidak Sehat .....	105
3.3.1.4	Makanan Sehat yang Dikonsumsi Ketika Menjadi Mahasiswa di Kota Surabaya .....	107
3.3.2	Makanan Cepat Saji/ Jajanan PKL .....	111
3.3.2.1	Pernah/ Tidaknya Mengonsumsi Makanan Cepat Saji/Jajanan PKL .....	111
3.3.2.2	Sehat atau Tidaknya Makanan Cepat Saji/Jajanan PKL .....	113
3.3.2.3	Jenis Makanan Cepat Saji/Jajanan PKL yang Diketahui Sehat/ Tidak Sehat .....	115
3.3.2.4	Hal Meyakinkan Sehat/ Tidak Sehatnya Makanan Cepat Saji/Jajanan PKL .....	117
3.4	Perilaku Mahasiswa dalam Mengonsumsi Makanan Sehat .....	120
3.4.1	Intensitas Mengonsumsi Makanan Sehat .....	121
3.4.1.1	Sering atau Tidaknya Konsumsi Makanan Sehat .....	121
3.4.1.2	Sering atau Tidaknya Konsumsi Makanan Cepat Saji/Jajanan PKL .....	122
3.4.2	Pencerminan Perilaku Hidup Sehat .....	123
3.4.2.1	Pola Makan Sebagai Cerminan Hidup Sehat .....	124
3.4.2.2	Penyakit Akibat Pola Makan .....	125
BAB IV PEMAKNAN MAKANAN SEHAT BAGI MAHASISWA .....		136
4.1	Diskusi Teoritik .....	136
4.2	Analisis Dialektis Berger .....	139



4.2.1 Eksternalisasi Mahasiswa Sebagai Proses Pemahaman Terhadap Makanan Sehat .....	142
4.2.2 Objektivasi Merupakan Sebuah Proses Implementasi Sikap Mahasiswa dalam Pemilihan Makanan .....	148
4.2.3 Internalisasi Sebagai Konstruksi Sosial Mahasiswa Terhadap Makanan Sehat .....	154
4.2.3.1 Makanan Sehat Sebagai Penyeimbang Pola Makan Mahasiswa .	156
4.2.3.2 Makanan Sehat Sebagai Upaya Penerapan Hidup Hemat.....	158
4.2.3.3 Makanan Sehat Bukan Merupakan Pilihan Utama .....	159
4.3 Ringkasan Mengenai Konstruksi Sosial Mahasiswa Terhadap Makanan Sehat .....	163
4.4 Sekumpulan Pengetahuan Baru Tentang Tindakan Pemilihan Makanan di Kalangan Mahasiswa .....	165
BAB V PENUTUP .....	169
5.1 Kesimpulan.....	169
5.2 Saran .....	171
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1.1 Matriks Penelitian Terdahulu .....	19
Tabel 1.2 Informasi Umum Informan.....	36
Tabel 3.1 Matriks Konstruksi Sosial Makanan Sehat di Kalangan Mahasiswa..	126

**DAFTAR SKEMA**

Skema 1.1 Kerangka Konseptual Konstruksi Sosial (Berger&Luckmann).....	31
Skema 3.1 Pemahaman Mahasiswa Tentang Makanan Sehat .....	85
Skema 3.2 Pandangan Mahasiswa Terhadap Makanan Sehat .....	101
Skema 3.3 Perilaku Mahasiswa dalam Mengonsumsi Makanan Sehat .....	120
Skema 4.1 Dialektika Berpikir Berger .....	140
Skema 4.2 Konstruksi Sosial Mahasiswa Mengenai Makanan Sehat.....	162

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kota Surabaya ..... 40