



ANALISIS PENGARUH PENERAPAN GAYA HIDUP SEHAT TERHADAP MINAT MENGGUNAKAN MAKANAN SEHAT PADA YELLOW FIT KITCHEN

Amram Marcell Fernandito, Roozana Maria Ritonga

Universitas Bunda Mulia Serpong, Banten, Indonesia

Email : Amram.marcell@gmail.com, rritonga@bundamulia.ac.id

Abstrak

Penerapan gaya hidup sehat biasa dilakukan masyarakat Indonesia dengan mulai berolahraga, menghindari perilaku bahaya seperti merokok dan minum alkohol, adapula salah satunya dengan mengonsumsi makanan yang lebih sehat. Adanya fenomena tersebut membuat penjualan healthy food meningkat, salah satu brand yang menjual makanan sehat itu ialah Yellow Fit Kitchen, maka itu peneliti akan meneliti fenomena tersebut apakah penerapannya gaya hidup sehat berpengaruh terhadap minat konsumsi makanan sehat. Tujuan penelitian ini adalah memberikan kontribusi bagi pengembangan bisnis kuliner yang sehat dan berkelanjutan serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang seimbang. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan kuisioner sebagai salah satu cara mengumpulkan data. Berdasarkan total pelanggan Yellow Fit Kitchen didapatkan responden menggunakan rumus slovin sebanyak 100 responden. Berdasarkan hasil peneliti mendapatkan hasil bahwa gaya hidup sehat memiliki pengaruh signifikan dengan taraf signifikansi $0.000 < 0.05$ dan gaya hidup sehat memiliki pengaruh sebesar 69.7% terhadap minat konsumsi makanan sehat serta memiliki nilai pengaruh terhadap minat konsumsi makanan sehat sebesar 0.480 atau dapat dikatakan setiap kenaikan satu unit pada variabel gaya hidup sehat dapat mempengaruhi variabel minat konsumsi makanan sehat sebesar 0.480. Sebab itu dapat dikatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan minat konsumsi makanan sehat sehingga bisa dijadikan masukan bagi Yellow Fit Kitchen dalam pengambilan keputusan.

Kata kunci: gaya hidup; minat; konsumsi; makanan sehat.

Abstract

The application of a healthy lifestyle is usually done by Indonesian people by starting to exercise, avoiding dangerous behaviors such as smoking and drinking alcohol, one of which is by consuming healthier foods. The existence of this phenomenon makes healthy food sales increase, one of the brands that sell healthy food is Yellow Fit Kitchen, so researchers will examine the phenomenon whether the application of a healthy lifestyle affects the interest in healthy food consumption. The purpose of this study is to contribute to the development of a healthy and sustainable culinary business and increase public awareness of the importance of maintaining health through a balanced diet. This research was conducted using a quantitative method using questionnaires as one way to collect data. Based on the total customers of Yellow Fit Kitchen, respondents were obtained using the slovin formula as many as 100 respondents. Based on the results of the researchers found that a healthy lifestyle has a significant influence with a significance level of $0.000 < 0.05$ and a healthy lifestyle has an influence of 69.7% on the interest in healthy food consumption and has an influence value on the interest in healthy food consumption of 0.480 or it can be said that every one unit increase in healthy lifestyle variables can affect the variable interest in healthy food consumption by 0.480. Therefore, it can be said that there is a significant influence between a healthy lifestyle and the interest in healthy food consumption so that it can be used as input for Yellow Fit Kitchen in decision making.

Keywords: lifestyle; interests; consumption; healthy food.

PENDAHULUAN

Gaya hidup seseorang juga bisa menentukan minat dan juga aktivitas yang akan dilakukan

seseorang. Adanya minat dalam suatu gaya hidup juga memungkinkan seseorang untuk memilih suatu produk yang ingin dikonsumsi (Cleopatra, 2015). Kotler et al., (2018) menyatakan pola hidup seseorang secara keseluruhan yang dikaitkan dengan aktivitas, pendapat seseorang, ketertarikan, serta cara berinteraksi seseorang disebut dengan gaya hidup. Sederhananya, menjalani gaya hidup sehat adalah pilihan yang sangat baik, menurut (Priansa, 2017). Pasca pandemi Covid-19, masyarakat Indonesia banyak yang memulai gaya hidup sehat demi menjaga daya tahan tubuh yang lebih baik. Gaya hidup sehat juga diterapkan untuk menjaga kesehatan tubuh serta menjaga bentuk tubuh lebih proposional. Berbagai faktor untuk menjaga kesehatan tubuh tersebut dilakukan dengan banyak cara dan salah satu dari cara tersebut dengan mengonsumsi makanan sehat (Nathaniel et al., 2020).

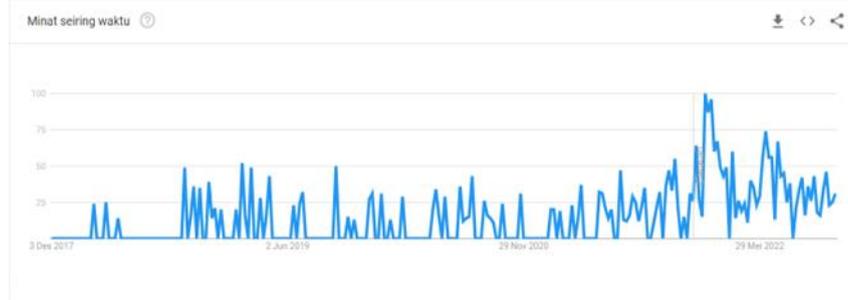
Menurut Fairuzah, (2013) makanan merupakan segala bahan yang memiliki manfaat dalam pembentukan maupun perbaikan jaringan tubuh serta memiliki unsur kelezatan dan memberikan rasa kenyang.

Makanan sehat merupakan suatu bahan yang dapat dikonsumsi dan memiliki kandungan gizi seperti karbohidrat, lemak, vitamin, protein dan mineral di dalamnya (Munastiwi, 2018).

Gaya hidup sehat dan makanan sehat menjadi topik yang semakin marak di kehidupan masyarakat saat ini (Tiara & Lasnawati, 2022). Banyak orang yang mulai memperhatikan pentingnya menjaga kesehatan dan memilih pola makan yang seimbang untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Salah satu restoran yang menawarkan pilihan makanan sehat adalah Yellow Fit Kitchen.

Pada kehidupan pasca pandemi seperti sekarang ini, orang mulai banyak mengonsumsi makanan sehat sebagai awal permulaan gaya hidup sehat Pratiwi & Nawangsari, (2022). Beberapa influencer juga ikut serta dalam mempromosikan brand dari beberapa catering makanan sehat, salah satunya ialah Yellow Fit Kitchen.

Pada masa pasca pandemi seperti sekarang ini, healthy food catering mulai menjadi trend masyarakat dalam memulai pola hidup yang lebih sehat (Fadhli et al., 2021). Yellow Fit Kitchen merupakan salah satu brand healthy food catering yang cukup 2 tahun belakangan ini.



Gambar 1
Trend Healthy Food

Yellow Fit Kitchen merupakan restoran yang mengkhususkan diri dalam menyajikan makanan sehat dengan bahan-bahan segar dan berkualitas. Restoran ini menawarkan berbagai menu makanan sehat yang dapat membantu pelanggan dalam menjalankan gaya hidup sehat mereka. Pilihan menu yang sehat dan bervariasi membuat restoran ini semakin diminati oleh masyarakat, terutama masyarakat yang ingin hidup lebih sehat.

Pada saat yang sama, minat konsumsi makanan sehat juga semakin meningkat di kalangan masyarakat (Ilpaj & Nurwati, 2020). Banyak orang yang mulai memperhatikan kandungan nutrisi dan nilai gizi dari makanan yang mereka konsumsi. Hal ini memunculkan peluang bagi restoran seperti Yellow Fit Kitchen untuk meningkatkan bisnis mereka dengan menawarkan makanan sehat yang disukai oleh pelanggan (Alae-Carew et al., 2022). Pelanggan yang ingin memulai pola makan sehat seringkali mencari restoran yang menyajikan menu yang sehat, bervariasi dan lezat sehingga makanan sehat yang disajikan oleh Yellow Fit Kitchen dapat menjadi pilihan yang tepat bagi mereka. Pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup sehat ini tidak hanya berlaku untuk individu secara pribadi, tetapi juga

bagi masyarakat secara keseluruhan (Anam, 2016). Salah satu cara untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat adalah dengan meningkatkan kesadaran dan minat konsumen terhadap makanan sehat (Kutresnaningdian & Albari, 2012). Oleh karena itu, penelitian yang dilakukan untuk menguji pengaruh penerapan gaya hidup sehat terhadap minat konsumsi makanan sehat pada pelanggan Yellow Fit Kitchen dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam bidang kesehatan dan bisnis kuliner.

Penelitian mengenai pengaruh penerapan gaya hidup sehat terhadap minat konsumsi makanan sehat pada pelanggan Yellow Fit Kitchen menjadi penting karena restoran tersebut mengkhususkan diri dalam menyajikan makanan sehat. Dalam penelitian ini, akan diuji apakah penerapan gaya hidup sehat pada pelanggan Yellow Fit Kitchen dapat mempengaruhi minat mereka untuk mengonsumsi makanan yang lebih sehat. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan bisnis kuliner yang sehat dan berkelanjutan serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang seimbang.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dalam melakukan pengolahan data terkait variabel yang akan diteliti (Bungin & Sos, 2021). Penelitian ini menetapkan masyarakat yang menjadi pelanggan Yellow Fit Kitchen sebagai populasi. penelitian ini akan menggunakan rumus slovin dalam pengambilan sampel. Berikut rumus yang digunakan dalam penentuan sampel (Sugiyono, 2016). Melalui hasil yang di dapat melalui rumus Slovin di atas dengan menggunakan margin error sebesar 10% , maka didapatkan hasil sebesar 99,8 atau digenapkan menjadi 100 yang artinya sampel untuk penelitian ini menggunakan 100 responden dalam penelitiannya dengan standar akurasi hasil 90% akurat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0.0000000
	Std. Deviation	2.16354286
Most Extreme Differences	Absolute	0.085
	Positive	0.073
	Negative	-0.085
Test Statistic		0.085
Asymp. Sig. (2-tailed)		.072 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Sumber: Diolah oleh peneliti

Setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas, peneliti memasuki tahap uji asumsi klasik yang mana salah satu uji nya ialah uji normalitas. Uji normalitas memiliki ketentuan, jika hasil *Kolmogrov Smirnov* menunjukkan hasil > 0.05 maka penelitian dan data yang didapat dari responden berdistribusi normal, namun jika < 0.05 maka tidak berdistribusi normal. Pada tabel di atas uji normalitas menggunakan *Kolmogrov Smirnov* menunjukkan hasil 0,072 yang berarti penelitian serta data yang didapat melalui responden berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji t

Coefficients ^a						
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1 (Constant)	2.120	2.846			0.745	0.458
Gaya Hidup Sehat	0.480	0.032	0.835		15.009	0.000

a. Dependent Variable: Minat Konsumsi Makanan Sehat

Sumber: Diolah oleh peneliti

Peneliti akan melakukan uji t untuk menentukan validitas hipotesis penelitian. Dalam uji t, ketentuan adalah H1 diterima jika t hitung lebih besar dari t tabel dan H0 diterima jika t hitung lebih rendah dari t tabel. Tabel di atas menunjukkan bahwa t hitung sebesar 15.009, dan t tabel didapat berdasarkan nilai df dari tabel Anova, yang menunjukkan bagian residual sebesar 98, yang menunjukkan bahwa t tabel dalam penelitian ini adalah 1.290. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel atau 15.009 lebih besar dari 1.290, yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara dua variabel, yang berarti H0 ditolak dan H1 diterima.

Tabel 3 Anova

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1065.179	1	1065.179	225.259	.000 ^b
	Residual	463.411	98	4.729		
	Total	1528.590	99			

A. Dependent Variable: Minat Konsumsi Makanan Sehat

B. Predictors: (Constant), Gaya Hidup Sehat

Sumber: Diolah oleh peneliti

Selain itu, dalam uji ini, peneliti akan menilai signifikansi variabel dengan asumsi bahwa nilai signifikan tidak lebih dari 0.05, dan jika lebih dari 0.05, variabel dianggap signifikan. Nilai signifikan 0.000 ditunjukkan di tabel di atas, yang menunjukkan bahwa variabel dianggap signifikan.

Tabel 4 Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.835 ^a	0.697	0.694	2.175

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
A. Predictors: (Constant), Gaya Hidup Sehat				
B. Dependent Variable: Minat Konsumsi Makanan Sehat				

Sumber: Diolah oleh peneliti

Pada tahap ini peneliti akan melakukan koefisien determinasi, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat korelasi antara variabel antara variabel *independent* dan variabel *dependent*. Dalam melakukan koefisien determinasi menggunakan rumus sebagai berikut:

$$KD = R^2 \times 100\%$$

Penggunaan rumus tersebut, jika diimplementasikan akan menghasilkan hasil sebagai berikut: $KD = 0.697 \times 100\% = 69.7\%$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa kekuatan korelasi antara variabel X (Gaya Hidup Sehat) dengan variabel Y (Minat Konsumsi Makanan Sehat) memiliki nilai sebesar 69.7%, sedangkan 30.3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 5 Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.120	2.846		0.745	0.458
	Gaya Hidup Sehat	0.480	0.032	0.835	15.009	0.000
A. Dependent Variable: Minat Konsumsi Makanan Sehat						

Sumber: Diolah oleh peneliti

Pada tahap ini, peneliti melakukan uji regresi linear sederhana dengan tujuan untuk mengetahui kekuatan hubungan antar 2 variabel yang saling berkaitan. Regresi linear sederhana dilakukan dengan menggunakan persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = Variabel terikat

X = Variabel bebas

a = Konstanta

b = Koefisien regresi

Melalui tabel di atas, penelitian ini akan menghasilkan persamaan sebagai berikut:

$$Y = 2.120 + 0.480X$$

Maka dari hasil persamaan tersebut dapat dijelaskan bahwa setiap kenaikan satu unit variabel X (Gaya Hidup Sehat) akan berpengaruh pada peningkatan nilai variabel Y (Minat Konsumsi Makanan Sehat) sebesar 0.480 dan jika variabel X (Gaya Hidup Sehat) mengalami penurunan 1 unit maka akan mempengaruhi penurunan nilai Y (Minat Konsumsi Makanan Sehat) sebesar 0.480. Jika tidak terdapat

pengaruh pada variabel X (Gaya Hidup Sehat) maka pengaruh disebabkan oleh faktor lain sebesar 2.120.

KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian pada kedua variabel yaitu variabel X (Gaya Hidup Sehat) dan variabel Y (Minat Konsumsi Makanan Sehat) maka didapatkan bahwa adanya hubungan yang kuat antar variabel tersebut. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil uji T juga dinyatakan bahwa hasil t hitung $> t$ tabel yaitu dengan nilai $15.009 > 0.745$ yang berarti kedua variabel dinyatakan berpengaruh, hasil tersebut juga bisa dilihat melalui taraf signifikansi yang menunjukkan nilai 0.000 atau lebih kecil yang dari 0.05 yang berarti pengaruh pada variabel tersebut dinyatakan signifikan. Pengaruh dari variabel X (Gaya Hidup Sehat) terhadap variabel Y (Minat Konsumsi Makanan Sehat) memiliki nilai pengaruh sebesar 0.480 yang dapat dilihat pada hasil regresi linear sederhana yang berarti setiap ada peningkatan 1 unit pada variabel X akan mempengaruhi variabel Y sebesar 0.480. Melalui koefisien determinasi, dinyatakan bahwa R^2 memiliki nilai 0.697 yang berarti variabel X atau gaya hidup sehat mempengaruhi variabel Y atau minat konsumsi makanan sehat sebesar 69.7% dan 30.3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain dan melalui tabel analisis deskriptif mean dapat dilihat bahwa pada variabel X (Gaya Hidup Sehat), dimensi pola makan sehat memiliki total mean paling tinggi dibanding dengan total mean dimensi lainnya yaitu sebesar 4.47, sedangkan pada variabel Y (Minat Konsumsi Makanan Sehat) dimensi pengetahuan akan gizi memiliki mean paling besar dibanding dimensi lainnya yaitu sebesar 4.48.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa saran yang dapat diterapkan melalui hasil mean yang mana pada dimensi pola makan sehat, pihak Yellow Fit kitchen dapat membuat *campaign* pada media sosial seputar pola makan yang sehat dan pada dimensi pengetahuan akan gizi, pihak Yellow Fit Kitchen bisa memberikan edukasi melalui media yang mudah dijangkau masyarakat seperti media sosial Instagram maupun TikTok. Yellow Fit Kitchen juga bisa mulai melakukan *awerness* mengenai makanan sehat untuk mencangkup pasar yang lebih luas dan mulai melakukan edukasi melalui konten media sosial seputar makanan sehat dan gaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alae-Carew, C., Green, R., Stewart, C., Cook, B., Dangour, A. D., & Scheelbeek, P. F. D. (2022). The Role Of Plant-Based Alternative Foods In Sustainable And Healthy Food Systems: Consumption Trends In The Uk. *Science Of The Total Environment*, 807, 151041.
- Anam, K. (2016). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Presfektif Islam. *Jurnal Sagacious*, 3(1).
- Bungin, P. D. H. M. B., & Sos, S. (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif.
- Cleopatra, M. (2015). Pengaruh Gaya Hidup Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan Mipa*, 5(2).
- Fadhli, K., Himmah, S. R., & Taqiyuddin, A. (2021). Analisis Perubahan Pola Konsumsi Masyarakat Penerima Bantuan Sosial Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Education And Development*, 9(3), 110–117.
- Fairuzah, T. (2013). Makanan Sehat Dalam Al-Qur'ân Kajian Tafsir Bi Al-Ilm Dengan Pendekatan Tematik. Yogyakarta: Pustaka Ilmu Yogyakarta.
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16–28.

- Kotler, P., Keller, K. L., Ang, S. H., Tan, C. T., & Leong, S. M. (2018). *Marketing Management: An Asian Perspective*. Pearson London.
- Kutresnaningdian, F., & Albari, A. (2012). Peran Kesadaran Kesehatan Dan Perhatian Pada Keamanan Makanan Terhadap Sikap Dan Minat Konsumen Dalam Membeli Makanan Organik. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 2(1), 44–58.
- Munastiwi, E. (2018). Manajemen Ekstrakurikuler Pendidikan Anak Usia Dini (Paud). *Manageria: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(2), 369–378.
- Nathaniel, A., Sejati, G. P., Perdana, K. K., Lumbantobing, R. D. P., & Heryandini, S. (2020). Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat. *Indonesian Business Review*, 1(2), 186–200.
- Pratiwi, L., & Nawangsari, H. (2022). Penyuluhan Gaya Hidup Sehat Remaja. *Jurnal Abdi Medika*, 2(2), 45–52.
- Priansa, D. J. (2017). Perilaku Konsumen Dalam Persaingan Bisnis Kontemporer.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Ikapi.
- Tiara, P. P., & Lasnawati, L. (2022). Makna Gaya Hidup Sehat Dalam Perpektif Teori Interaksionisme Simbolik. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(11), 1627–1638.
-



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)