

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi sangat berperan penting dalam kehidupan, karena manusia membutuhkan zat gizi untuk kesehatan tubuhnya yang dapat terpenuhi melalui pengonsumsian makanan (Widyastuti, 2017). Perilaku pola makan berpengaruh pada kebutuhan gizi seseorang. Tingkat kesehatan seseorang dapat dipengaruhi oleh kuantitas maupun kualitas dari makanan ataupun minuman yang dikonsumsi (Hendra *dkk.*, 2019).

Dalam mengonsumsi makanan, setiap orang memiliki preferensinya masing-masing untuk memilih makanan apa yang akan dikonsumsi. Hal tersebut tentunya didasarkan oleh berbagai faktor eksternal dan internal dari masing-masing individu. Faktor individu yang dimaksud adalah karakteristik orang yang bersangkutan seperti preferensi, tingkat pengetahuan, jenis kelamin, umur dan lain sebagainya, sedangkan untuk faktor lingkungan yang dimaksud adalah kondisi lingkungan sekitar (Notoatmodjo, 2003). Sikap konsumen merupakan faktor penting yang akan memengaruhi dalam pengambilan suatu keputusan (Sumarwan, 2011). Dalam hal ini preferensi juga memengaruhi perilaku konsumsi (Nugraha, Sumarwan dan Simanjuntak, 2017). Preferensi menunjukkan rasa suka atau kesukaan seseorang terhadap pilihan makanan (Sumarwan, Simanjuntak dan Yurita, 2012). Preferensi menjadi hal yang paling berpengaruh terhadap pembelian produk makanan, dalam hal ini adalah makanan *junk food* (Ismail, *et al.*, 2012). Semakin tinggi

preferensi atau tingkat kesukaan terhadap *junk food*, maka akan semakin berkelanjutan pula untuk membeli makanan tersebut.

Pada era globalisasi seperti saat ini, gaya hidup dapat mendorong seseorang berperilaku konsumtif. Perilaku konsumtif terhadap makanan ini dapat terefleksikan pada preferensi terhadap makanan tersebut. Perilaku yang konsumtif ini tentu berkontribusi pada perubahan gaya hidup seseorang. Perubahan gaya hidup pada era globalisasi terjadi pada semua golongan umur, namun golongan umur muda relatif lebih banyak terdampak globalisasi, dalam hal ini adalah mahasiswa. Mahasiswa termasuk pada kategori tahap remaja akhir dan dewasa awal. Menurut Perera dan Madhujith (2012) pada tahap ini, individu memasuki tahap pertama dalam memutuskan jenis makanan sendiri, sehingga preferensi terhadap makanan berperan penting (Perera dan Madhujith, 2012). Selain preferensi, pengetahuan juga berperan dalam membentuk pola pikir makan seseorang dan pada akhirnya dapat menentukan pemilihan makanan.

Kini di era globalisasi, restoran-restoran *junk food* semakin menjamur di kota-kota besar yang ada di Indonesia, dengan menyajikan berbagai makanan siap saji seperti ayam goreng, serta jenis makanan lain yang tidak kalah populer seperti *burger*, *pizza*, *sandwich*, dan sebagainya (Ardhe, 2020). Perubahan kondisi selama pandemi COVID-19 menuntut masyarakat untuk menerapkan pola makan sehat dan lebih beragam (Di Renzo *et al.*, 2020). Sementara, studi literatur yang dilakukan oleh Ardella (2020) menyatakan bahwa terdapat perubahan pola makan yang terjadi selama pandemi COVID-

19 yang cenderung mengarah pada perilaku negatif, seperti makan berlebihan dengan pilihan makanan tinggi kalori (Ardella, 2020). *Junk food* sendiri merupakan makanan yang banyak digemari oleh masyarakat, khususnya anak muda. Mahasiswa sendiri cenderung sulit mengontrol nafsu makan terhadap *junk food* karena banyaknya godaan yang ada di sekitarnya antara lain karena menjamurnya restoran *junk food* di wilayah strategis khususnya pada kota-kota besar di wilayah sekitar kampus, adanya promo layanan pesan antar dan iklan-iklan *junk food* yang menggiurkan, serta melihat teman lainnya yang sedang memakan *junk food* (Handayani, 2019).

Kini masyarakat di era modern terlalu berlebihan dalam mengonsumsi *junk food*, bahkan dijadikan sebagai makanan favoritnya (Sinulingga, 2021). Selain karena kecepatan dari *junk food* yang siap dikonsumsi, harga *junk food* juga masih tergolong terjangkau, dan rasanya pun enak, sehingga sering dijadikan pilihan dalam mengonsumsi makanan. *Junk food* dapat didefinisikan sebagai makanan yang dikonsumsi dalam waktu secepat mungkin dengan sedikit kandungan protein, vitamin, dan mineral namun memiliki kandungan lemak yang tinggi (Bowman *et al.*, 2004). Berdasarkan penelitian yang diungkapkan oleh Widyastuti (2018) menyatakan bahwa *junk food* merupakan makanan yang tidak sehat dengan sedikit kandungan protein, vitamin, dan mineral namun mengandung tinggi kalori yang berasal dari gula atau lemak. *Junk food* sendiri saat ini dijadikan sebagai perilaku gaya hidup bagi remaja yang muncul akibat globalisasi namun tidak memiliki nilai-nilai nutrisi yang baik untuk kesehatan tubuh. Jenis dari *junk food* sendiri yakni merupakan

semua makanan atau jajanan yang mengandung lemak tinggi yang dikonsumsi secara berlebihan. Beberapa penelitian telah mengungkapkan bahwa konsumsi *junk food* di kota-kota besar yang ada di Indonesia cukup mengawatirkan karena sebagian besar dari remaja dan orang dewasa, khususnya yang berasal dari keluarga golongan ekonomi menengah ke atas, sangat terbiasa mengonsumsi *junk food* sebagai jajanannya sehari-hari (Widyastuti, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti, munculnya *junk food* dalam industri makanan di Indonesia dapat mempengaruhi pola makan bagi remaja. Dibalik keuntungan dari *junk food* yang memiliki cara penyajian dengan cepat hingga dapat menghemat waktu, *junk food* juga memiliki kerugian seperti bertambahnya kadar lemak dalam tubuh hingga dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. *Junk food* mengandung kalori, lemak, protein, gula dan garam yang relatif tinggi namun rendah serat, apabila mengonsumsi *junk food* secara berlebihan dapat berdampak pada masalah gizi lebih akibat ketidakseimbangan antara konsumsi dengan pengeluaran energi. Di dalam tubuh, lemak akan mengalami proses auto-oksidasi yang akan meningkatkan kadar radikal-radikal bebas dalam tubuh dan nantinya akan aktif menyerang berbagai senyawa dan jaringan tubuh sehingga memicu terjadinya penyakit degeneratif (Widyastuti, 2018).

Menurut Widyastuti (2018) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi obesitas atau overweight yakni dengan tersedianya makanan yang murah, cepat tetapi tidak sehat seperti *junk food*. Kini, konsumsi *junk food* meningkat pada kalangan remaja karena jenis makanannya yang cenderung

mudah di dapat, dengan rasa yang lezat, penyajiannya yang cepat dan merupakan salah satu *lifestyle* remaja saat ini. Sementara, gizi yang terkandung dalam makanan bukan menjadi pertimbangan bagi para pecinta *junk food* (Widyastuti, 2018). Saat ini *junk food* merupakan masalah global dari kehidupan di negara maju dan berkembang dalam ekonomi dunia, serta menjadi salah satu penyebab terjadinya peningkatan masalah obesitas (Poudel, 2018). Kebiasaan mengonsumsi *junk food* dapat berpengaruh pada peningkatan gizi. Secara umum, makanan *junk food* mengandung kalori, lemak, gula, dan natrium yang tinggi, namun memiliki kandungan serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan folat yang rendah (Widyastuti, 2018). Mengonsumsi *junk food* yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai penyakit, diantaranya yakni diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan lainnya (Nugroho dan Hikmah, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Thirtasary (2018) diketahui bahwa semakin tinggi tingkat kesukaan atau preferensi seseorang, maka akan semakin tinggi pula tingkat konsumsinya (Thirtasary, 2018). Apabila tingkat kesukaan mahasiswa terhadap *junk food* tinggi, maka akan semakin tinggi pula tingkat konsumsinya yang akan berdampak pada berbagai penyakit.

Populasi penduduk pada golongan usia remaja dan dewasa muda yang ada di Indonesia kini cukup tinggi (Yuniar, 2022). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2013) dari (Kemenkes, 2013) dan (Kemenkes, 2018) menunjukkan dalam kurun 5 tahun, prevalensi obesitas dan gemuk pada kelompok usia >18 tahun meningkat sebanyak 6,5%. Sementara data dari

Kemenkes, 2018 menyatakan bahwa provinsi DKI Jakarta dan Jawa Barat memiliki prevalensi obesitas di atas rata-rata dari nasional (35,4%) yaitu sebesar 45,4% dan 36,7% (Kemenkes, 2018). Tingginya kejadian obesitas dapat meningkatkan terjadinya berbagai penyakit seperti jantung, diabetes mellitus tipe 2, kanker, serta hipertensi (Yuniar, 2022). Obesitas sendiri merupakan salah satu faktor risiko yang dapat memperparah kondisi ketika terkena virus, salah satunya yakni COVID-19 (Sanchis-Gomar *et al.*, 2020).

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah penelitian berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas adalah “Apakah terdapat hubungan antara faktor individu dan faktor lingkungan dengan frekuensi konsumsi *junk food* pada mahasiswa di Jabodetabek?”.

1.3 Batasan Penelitian

Status gizi pada setiap orang berbeda-beda karena dipengaruhi oleh faktor umur dan jenis kelamin serta berhubungan dengan kecukupan gizi yang dikonsumsi setiap hari seperti karbohidrat, lemak dan protein, (Wirjatmadi, 1998). Untuk memenuhi keseimbangan gizi, diperlukan asupan konsumsi makanan yang mengandung gizi lengkap dan seimbang. Namun pada realitanya, *junk food* yang merupakan makanan dengan kandungan gizi rendah menjadi salah satu jenis makanan yang banyak dipilih untuk dikonsumsi karena berbagai macam faktor yang dipengaruhi oleh masing-masing preferensi dari setiap individu, khususnya pada kelompok mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian dari *Health Education Authority* yang menyatakan bahwa konsumen

terbanyak yang memilih menu *junk food* berada pada usia 15-34 tahun adalah (Health Education Authority, 2009 dalam Widyastuti, 2017). Kelompok usia tersebut merupakan kategori yang masih tergolong pada usia pendidikan khususnya mahasiswa. Sementara dilihat dari kegiatan mahasiswa yang cukup padat, mahasiswa perlu untuk meningkatkan status gizinya dengan memperhatikan makanan yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari untuk memenuhi zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral (Ali, 2012).

Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi) merupakan wilayah yang dekat dengan pusat kota dan merupakan kota-kota besar yang ada di Indonesia khususnya pulau Jawa, sehingga banyak *junk food* yang menjamur di wilayah tersebut. Di kota-kota besar, diantaranya yakni Jabodetabek juga banyak dijumpai kelompok-kelompok mahasiswa yang makan bersama di tempat makan yang menyajikan *junk food* (Pamelia, 2018).

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan hasil bahwa dari 30 (tiga puluh) mahasiswa di Jabodetabek, seluruhnya menyukai dan sering mengonsumsi *junk food* dalam satu bulan terakhir. Alasan mahasiswa menyukai dan sering mengonsumsi *junk food* sendiri adalah karena rasanya yang enak, kecepatan proses penyajiannya, serta menjamurnya makanan tersebut di wilayah Jabodetabek. Berdasarkan uraian yang menyatakan bahwa usia konsumen *junk food* terbanyak berada pada golongan usia mahasiswa, menjamurnya *junk food* di kota Jabodetabek, meningkatnya angka obesitas atau gizi lebih pada kelompok usia remaja dan dewasa muda di

Indonesia, serta prevalensi obesitas di provinsi DKI Jakarta dan Jawa Barat yang melebihi rata-rata dari nasional, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana hubungan antara faktor individu dan faktor lingkungan dengan frekuensi konsumsi *junk food* pada mahasiswa di Jabodetabek.

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi tidak semua permasalahan diteliti. Batasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada faktor individu dan faktor lingkungan dengan frekuensi konsumsi *junk food* yang dikonsumsi oleh mahasiswa yang berdomisili di wilayah Jabodetabek.

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara faktor individu dan faktor lingkungan dengan frekuensi konsumsi *junk food* pada mahasiswa di Jabodetabek.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan antara faktor individu (umur, jenis kelamin, uang saku, pengetahuan gizi, preferensi makanan, rasa makanan, penampilan makanan, tekstur makanan, dan tipe makanan) dengan frekuensi konsumsi *junk food* pada mahasiswa di Jabodetabek.

- b. Menganalisis hubungan antara faktor lingkungan (harga makanan dan jumlah keluarga) dengan frekuensi konsumsi *junk food* pada mahasiswa di Jabodetabek.

1.4.2 Manfaat

1. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi serta pengetahuan mengenai hubungan antara faktor individu dan faktor lingkungan dengan frekuensi konsumsi *junk food* pada mahasiswa di Jabodetabek.

2. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan, pengalaman serta wawasan dalam menganalisis suatu masalah sesuai teori yang telah dipelajari selama perkuliahan serta sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan S1 Kesehatan Masyarakat peneliti.

3. Bagi Peneliti Lain

Dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang melakukan penelitian serupa mengenai hubungan antara faktor individu dan faktor lingkungan dengan frekuensi konsumsi *junk food*.