

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa usia yang cenderung labil dalam hal mengambil keputusan, mudah dipengaruhi oleh lingkungan, serta perkembangan zaman yang semakin modern. Pengaruh ini menyebabkan remaja mengonsumsi berbagai macam makanan, sehingga dapat menimbulkan perubahan pola/kebiasaan makan yang sehat (gizi seimbang), maupun sebaliknya yaitu kebiasaan makan yang tidak sehat seperti konsumsi *fast food* (Rahman, 2020). Pengolahan dan pelayanan *fast food* yang mudah, cepat, siap santap, dan praktis dimana *fast food* menjadi strategi komersial bagi para pengusaha di bidang kuliner yang bertujuan menyediakan makanan bagi para pembeli yang tidak memiliki banyak waktu untuk duduk dan menunggu makanannya (Yetmi, 2021). *Fast food* sangat digemari oleh kalangan remaja, hal tersebut didukung dengan berbagai iklan yang menarik. Secara umum, produk *fast food* terbagi menjadi dua, yaitu barat (*western*) dan lokal (Rahmatika, 2019). Pemilihan konsumsi *fast food* selain dari segi hemat waktu, dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, sajian kemasan *higienis*, harga terjangkau dan rasanya memenuhi selera, serta dianggap makanan yang *modern* bagi anak muda (Munasiroh *et al.*, 2019).

Hasil studi *Health Education Authority*, menyatakan sebagian besar penduduk berusia antara 15-34 tahun memilih menu *fast food* (Ranggayuni and Nuraini, 2021). Sebuah studi meta-analisis di negara berkembang menyatakan bahwa 55% remaja dapat mengonsumsi *fast food* setidaknya dengan frekuensi sekali dalam seminggu (Li *et al.*, 2020). Remaja di dunia sering mengonsumsi *fast food* dengan persentase sebesar 80% berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 yang terbagi menjadi 50% makan siang, 15% makan malam, dan 15% makan pagi. Survei yang dilakukan oleh Nilsen dalam Putri *et al* (2022), menyatakan 69% penduduk Indonesia mengonsumsi *fast food*, dengan rincian yakni 33% makan siang di restoran, 25% makan malam, 9% makan selingan, dan 2% makan pagi. Survei Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah di Indonesia tahun

2015 menunjukkan sebanyak 28,33% remaja laki-laki, dan 29,59% remaja perempuan memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food* sehari dalam seminggu (Kusumawardani *et al.*, 2016). Berdasarkan data dari Kementerian Pertanian pada tahun 2019, *fast food* menyumbang sebesar 28% dari total kalori yang dikonsumsi oleh penduduk di wilayah perkotaan. Hal tersebut dapat terus bertambah seiring meningkatnya konsumsi *fast food* di Indonesia. Beberapa jenis *fast food* memiliki kandungan rendah kalori dan tinggi gizi, namun secara umum *fast food* memiliki kandungan tinggi kalori dan rendah gizi. Pada saat berada di restoran *fast food*, seringkali remaja jarang memesan makanan yang sehat (Valoka, 2017).

Remaja sangat menyukai segala sesuatu yang cepat, instan, dan juga praktis serta tidak mementingkan kandungan yang ada pada makanan yang mereka konsumsi (Agung Laksono *et al.*, 2022). Sementara dapat diketahui sumber makanan yang tinggi kalori, natrium, lemak, serta rendah serat dapat berasal dari *fast food* (Siti Qomariah *et al.*, 2021). Rerata persentase nasional dengan pola konsumsi makanan siap saji/instan 1-6 kali per minggu sebesar 58,5%, sementara di Jawa Barat sebesar 65,15% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kemudian prevalensi pada kelompok usia 15-19 tahun di Jawa Barat sebesar 72,74% (Risikesdas, 2018).

Konsumsi makanan bergizi seimbang sangat diperlukan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi untuk menjaga kesehatan tubuh dan mengoptimalkan fungsi kerja otak. Pengolahan *fast food* yang serba instan dan menggunakan bahan tambahan akan memicu dampak yang buruk bagi kesehatan tubuh dalam jangka panjang (Budiarti, 2021). Efek yang akan ditimbulkan oleh tubuh tidak dalam waktu yang cepat namun dalam waktu yang lama (Zalita Azwalika, 2022). Apabila *fast food* dikonsumsi secara berlebihan akan memberikan dampak buruk bagi kesehatan seseorang karena adanya ketidakseimbangan zat gizi yang terdapat dalam tubuh, diantaranya dapat menyebabkan terjadinya peningkatan risiko kegemukan dan obesitas, hipertensi, penyakit jantung koroner, diabetes tipe 2, dan kanker di masa dewasa nanti (Li *et al.*, 2020).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi remaja mengonsumsi *fast food*, diantaranya pengetahuan gizi, sikap, dan teman sebaya. Pengetahuan gizi seseorang dapat berpengaruh dalam menentukan pilihan makanan yang akan dikonsumsinya

setiap hari guna memenuhi kebutuhan gizi untuk fungsi tubuh yang optimal (Almatsier, 2011). Individu dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat memilih konsumsi makanan yang sehat. Pengetahuan menjadi salah satu domain dalam membentuk perilaku seseorang. Selain itu, pengetahuan gizi juga dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang terhadap pilihan makanan (Ramadhani, 2022). Pengetahuan yang baik jika didukung dengan sikap positif dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Apabila sikap dan perilaku tidak diimbangi dengan ilmu pengetahuan maka tidak akan bertahan dalam kehidupan seseorang, kemudian sebaliknya apabila pengetahuan baik tidak didukung dengan sikap dan perilaku yang sejalan, maka tidak akan memberikan makna dalam kehidupan (Harahap, 2020).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Firdianty (2019) menyatakan bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan konsumsi *fast food* pada siswa SMA. Penelitian sejalan dilakukan oleh Ariyana & Astiningsih (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara pengetahuan dengan pola konsumsi *fast food*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Yetmi (2021) juga menyatakan terdapat pengaruh pengetahuan terhadap konsumsi *fast food* pada siswa, kemudian hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Putri & Setyowati (2021) menyatakan bahwa sikap remaja dengan pola konsumsi *fast food* memiliki hubungan yang bermakna. Hasil penelitian selaras dilakukan oleh Ranggayuni & Nuraini (2021) yang menunjukkan bahwa sikap memiliki hubungan dengan konsumsi *fast food*. Penelitian yang dilakukan oleh Nurnaini & Asthiningsih (2020) juga menunjukkan terdapat hubungan antara sikap dengan kebiasaan konsumsi *fast food*.

Selain itu, remaja rentan terhadap pengaruh teman sebaya sehingga dapat memiliki perilaku makan yang tidak sehat, serta mendapat informasi kesehatan dan gizi yang salah (Rahman, 2020). Teman sebaya merupakan sekelompok remaja yang nilainya diakui oleh remaja lain (Yetmi, 2021). Remaja sering menghabiskan waktu bersama dengan teman mereka yang kemudian dapat mempengaruhi perilaku mereka (Artadini, 2022). Kelompok teman sebaya juga dapat mempengaruhi kebiasaan remaja dalam konsumsi *fast food* (Yarah and Benita, 2021), remaja cenderung memiliki rasa agar dirinya dapat diterima dalam *peer group*nya, dimana

salah satunya dari adopsi preferensi serta pilihan makanan berdasarkan pengaruh teman sebayanya. Penelitian yang dilakukan oleh Suhada & Asthiningsih (2019) mendapatkan hasil adanya korelasi antara teman sebaya dengan kebiasaan konsumsi *fast food* pada siswa. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Zalita Azwalika (2022) juga menunjukkan pengaruh teman sebaya berkorelasi dengan pola konsumsi *fast food*. Penelitian tersebut juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Samingan et al., (2021) menyatakan bahwa teman sebaya memiliki hubungan signifikan dengan konsumsi *fast food*.

Sebelumnya peneliti telah melakukan studi pendahuluan kepada 10 siswa berupa pengisian kuesioner dan wawancara terkait jenis-jenis *fast food* dengan frekuensi makan  $\geq 1$  kali per minggu. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner dan wawancara mayoritas 70% siswa mengonsumsi *fast food* dengan jajan di kantin sekolah, dan hanya 30% siswa yang membawa bekal ke sekolah, namun diantaranya dengan isian menu siap saji. Pada saat jam istirahat, siswa lebih memilih untuk membeli *fast food* yang tersedia di kantin sekolah diantaranya seperti mie ayam, bakso, soto, ketoprak, bubur ayam, batagor, dimsum, salad buah, sosis bakar, takoyaki, dan *spaghetti*. Siswa memilih *fast food* dengan alasan penyajiannya yang cepat, makanan bervariasi, dan rasanya enak. Selain itu, berdasarkan observasi SMAN 6 Depok memiliki akses yang strategis ke beberapa restoran *fast food* seperti burger king, McD, hokben, KFC, dan Pizza Hut.

Pola konsumsi *fast food* pada remaja perlu diperhatikan agar tidak berlebih, sehingga remaja dapat terhindar dari risiko terkena berbagai masalah penyakit pada saat dewasa. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang dapat mengetahui hubungan pengetahuan gizi, sikap, dan teman sebaya dengan pola konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 6 Depok.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penulis menarik kesimpulan bahwa mayoritas remaja gemar mengonsumsi *fast food*. Hal tersebut menunjukkan pola konsumsi yang negatif, dimana *fast food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang dan tidak baik jika dikonsumsi secara berlebihan. Almtsier (2011) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap dan

perilakunya terhadap pemilihan makanan. Masalah yang sering dihadapi remaja adalah perubahan gaya hidup dan lingkungan yang signifikan dapat mempengaruhi pola kebiasaan makannya. Remaja lebih banyak berinteraksi dengan teman sebayanya sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa remaja akan mengalami pembentukan perilaku yang menjadikan remaja banyak makan diluar rumah dan mendapatkan banyak pengaruh dalam pemilihan makanannya. Remaja juga lebih aktif dalam hal mencoba makanan-makanan baru salah satunya *fast food*. Dengan demikian penulis tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan pengetahuan gizi, sikap, dan teman sebaya dengan pola konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 6 Depok.

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan pengetahuan gizi, sikap, dan teman sebaya dengan pola konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 6 Depok.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik (usia dan jenis kelamin) remaja di SMAN 6 Depok.
- b. Mengetahui gambaran pola konsumsi *fast food*, pengetahuan gizi, sikap, dan teman sebaya pada remaja di SMAN 6 Depok.
- c. Mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, sikap, dan teman sebaya dengan pola konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 6 Depok.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Bagi Partisipan**

Menjadi sumber informasi bagi partisipan terkait pengetahuan gizi, sikap, dan teman sebaya terhadap pola konsumsi *fast food*, serta menjadi sarana evaluasi dalam memperbaiki pola makan partisipan tersebut.

### **I.4.2 Bagi Institusi**

Menjadi sumber informasi bagi institusi pendidikan mengenai faktor risiko dari mengonsumsi *fast food* pada remaja yang dapat mempengaruhi kesehatan seperti obesitas, hipertensi, kanker, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, serta lainnya.

### **I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Hasil penelitian akan diterbitkan menjadi jurnal sehingga dapat dijadikan sumber referensi atau pustaka bagi peneliti selanjutnya mengenai hubungan pengetahuan gizi, sikap, dan teman sebaya dengan pola konsumsi *fast food* pada remaja.