

## BAB 1: PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Perilaku konsumsi makanan masyarakat di seluruh dunia telah berkembang dari masa ke masa. Beberapa penelitian telah menetapkan bahwa pola makan dan pilihan makanan telah berubah mengikuti sistem dan suplai makanan secara global, sehingga menghasilkan perubahan konsumsi makanan yang tidak sehat.<sup>(1)</sup>

Remaja yang berada dalam masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa merupakan salah satu yang mudah mengalami perubahan perilaku makan, baik ke arah perilaku makan sehat ataupun sebaliknya.<sup>(2)</sup>

Pada tahun 2019, sebanyak 6,6 juta orang di seluruh dunia memiliki perilaku makan berisiko.<sup>(3)</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Keats pada tahun 2018 tentang pola makan remaja di daerah LMIC (*Low Middle Income Country*) menemukan bahwa 40% remaja melewati sarapan pagi. Kemudian, konsumsi makanan bergizi pada remaja dilaporkan rendah dengan rata-rata remaja mengonsumsi susu 16%, konsumsi daging 46%, konsumsi buah 44%, dan konsumsi sayur 37%. Sebaliknya, rata-rata konsumsi makanan padat energi dan rendah gizi pada remaja seperti camilan manis sebesar 63%, camilan asin sebesar 78%, makanan cepat saji 23%, dan minuman manis 49% dengan frekuensi empat sampai enam kali per minggu. Selain itu juga didapatkan bahwa hanya separuh remaja yang mengonsumsi sayuran dan hanya 37% yang mengonsumsinya setiap hari. Tingkat konsumsi sayuran ini berbeda setiap negara, seperti Afrika Utara 82%,

Asia Selatan 72%, Afrika 5% serta Amerika Latin dan Karibia 1%. Di wilayah Asia Timur dan Pasifik, 48% remaja mengonsumsi sayuran kurang dari tiga porsi per hari.<sup>(4)</sup>

Di ASEAN, prevalensi remaja yang memiliki perilaku makan menyimpang mencapai hingga 11,5% dan prevelensi di Indonesia mencapai 7,4%.<sup>(5)</sup> Pada tahun 2018, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) melakukan survey terhadap perilaku makan berisiko. Hasil survey pada remaja 15-19 tahun memiliki perilaku konsumsi makanan harian makanan manis 41%, minuman manis 56,43%, makanan asin 30,55%, makanan berlemak, berkolesterol, dan gorengan 43,8%, makanan yang dibakar 5,5%, makanan protein hewani 6,1%, makanan berbumbu penyedap 78,3%, minuman bersoda 3,4%, dan mie instan 11,2%.<sup>(6)</sup>

Hasil penelitian Sumartini di Denpasar pada tahun 2022 menemukan bahwa 83,01% remaja memiliki perilaku makan yang tidak baik dan 16,98% remaja berperilaku makan baik.<sup>(7)</sup> Penelitian serupa juga dilakukan oleh Putri pada tahun 2020 di Semarang, didapati bahwa sebanyak 62,2% remaja memiliki perilaku makan yang kurang sehat, sedangkan sebanyak 37,8% remaja memiliki perilaku makan yang sehat.<sup>(8)</sup> Pada tahun yang sama, Amraini melakukan penelitian di Lampung juga mendapatkan bahwa 39,2% remaja memiliki perilaku makan tidak baik.<sup>(9)</sup> Sejalan dengan hal tersebut, Rachmi pada tahun 2020 menyatakan dalam penelitiannya sebanyak 18% remaja dari 6 kota di Indonesia mengonsumsi makanan sumber protein, buah, dan sayur kurang dari 5 kali perminggu.<sup>(10)</sup>

Salah satu dampak perilaku makan yang tidak baik pada remaja adalah permasalahan status gizi. Remaja yang memiliki perilaku makan yang buruk cenderung akan memiliki status gizi yang bermasalah seperti gizi lebih atau gizi kurang. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional, pada

tahun 2018 prevalensi remaja di Indonesia pada kelompok umur 13-15 tahun mempunyai status gizi kurang sebanyak 8,7% (1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus) serta status gizi lebih sebanyak 16% (11,2% gemuk dan 4,8% obesitas). Tidak jauh berbeda, remaja pada kelompok umur 16-18 tahun yang mempunyai status gizi kurang sebanyak 8,1% (1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus). Laporan tersebut juga menunjukkan bahwa remaja pada kelompok umur 16-18 tahun mempunyai status gizi lebih mencapai 13,5% (9,5% gemuk dan 4% obesitas).<sup>(6)</sup>

Proses keputusan seseorang untuk berperilaku dipengaruhi oleh persaingan, penguatan, dan interaksi dari berbagai macam faktor.<sup>(11)</sup> Berdasarkan teori Lawrence Green, perilaku dipengaruhi oleh faktor predisposisi seperti jenis kelamin, pengetahuan, sikap dan psikologis; faktor *enabling* seperti media, ketersediaan sarana dan akses terhadap makanan, serta uang saku; dan faktor *reinforcing* seperti peran keluarga dan orang tua, guru, serta paparan teman sebaya.<sup>(12)</sup> Teori tersebut didukung oleh beberapa penelitian serupa yang berkaitan dengan perilaku makan. Namun, dalam perkembangannya ditemukan *research gap* dalam penelitian-penelitian terdahulu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rizka tahun 2023, ditemukan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang berhubungan dengan perilaku makan pada siswa SMKN 45 Jakarta. Siswa yang memiliki pengetahuan kurang terhadap gizi seimbang memiliki perilaku makan berisiko gangguan.<sup>(13)</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Wijaya di Semarang juga menemukan bahwa sebesar 50,7% remaja SMA di Semarang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi dan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan perilaku makan berisiko gizi lebih.<sup>(14)</sup> Namun hasil berbeda ditunjukkan dalam

penelitian yang dilakukan oleh Putri tahun 2014 dan Imtihani tahun 2013 bahwa pengetahuan tidak berhubungan dengan perilaku makan pada remaja.<sup>(2)(15)</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Soraya tahun 2021 di Tangerang menunjukkan bahwa sikap makan secara langsung mempengaruhi perilaku makan siswa. Hasil penelitian menunjukkan skor indeks sikap makan responden secara keseluruhan berada dalam kategori sedang, yakni 63,24.<sup>(16)</sup> Penelitian lain yang dilakukan Lidiawati di Aceh pada tahun 2020 juga menyatakan bahwa remaja yang bersikap negatif cenderung akan 0,763 kali berperilaku makan berisiko obesitas daripada sikap positif. Respon atau sikap negatif mengakibatkan peningkatan konsumsi makanan yang berisiko obesitas.<sup>(17)</sup> Namun, hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Arifuddin, yang menyatakan bahwa sikap tidak berhubungan dengan perilaku pemilki makanan pada remaja.<sup>(18)</sup>

Berdasarkan penelitian Siregar tahun 2017, terdapat hubungan antara citra tubuh dengan gangguan perilaku makan pada remaja.<sup>(19)</sup> Serupa dengan hal tersebut, Saragih menemukan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dan kebiasaan makan pada remaja. Dalam penelitian tersebut juga menyebutkan remaja yang memiliki kebiasaan makan negatif akan memiliki citra diri yang negatif, begitupun sebaliknya.<sup>(20)</sup>

Menurut Chik, Zulkepeley, Tarmizi, dan Bachok pada tahun 2019, terdapat hubungan antara tampilan audio dan visual di media sosial terhadap pemilihan makanan.<sup>(21)</sup> Penelitian lain yang dilakukan Aulia, menemukan bahwa paparan media sosial berpengaruh signifikan dan positif dengan pemilihan makanan sehat hingga 34%.<sup>(11)</sup> Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa remaja yang banyak menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial dan menonton iklan

di televisi cenderung akan memilih mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Tidak sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Putri pada tahun 2020 dan Rahmayanti tahun 2021 menunjukkan bahwa media tidak berhubungan dengan kecenderungan perilaku makan yang menyimpang pada remaja.<sup>(8)(22)</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widyoningsih, siswa yang memiliki uang saku termasuk ke dalam kategori rendah 18,525 kali berpeluang memiliki perilaku makan jajanan yang sehat dibandingkan siswa dengan uang saku tinggi.<sup>(23)</sup> Sejalan dengan penelitian tersebut, dalam penelitian Rahma tahun 2022 mengungkapkan bahwa siswa dengan uang saku tinggi 2,88 kali memiliki sikap yang negatif dalam memilih makanan dibandingkan siswa dengan uang saku rendah.<sup>(24)</sup> Tingginya uang saku yang diberikan memberikan kesempatan kepada seseorang untuk membeli jenis makanan yang lebih beragam. Penelitian tersebut tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijaya tahun 2020 dan Rahmayanti tahun 2021 menyatakan bahwa uang saku tidak berhubungan dengan perilaku makan pada remaja.<sup>(14)(22)</sup>

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah, sebanyak 58% orang tua memiliki peran yang buruk terhadap perilaku makan pada remaja. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara peran orang tua terhadap perilaku makan remaja gizi lebih.<sup>(25)</sup> Selain lingkungan rumah, banyaknya waktu yang dihabiskan di luar rumah dan bertemu dengan teman sebaya juga memberikan respon yang positif terhadap perilaku makan remaja. Hal ini dibuktikan dan diperkuat dalam penelitian yang dilakukan oleh Putri pada tahun 2020 yang mana sebanyak 52,3% remaja termotivasi oleh sikap dan perilaku makan teman sekelasnya.<sup>(8)</sup> Remaja yang mendapat pengaruh perilaku

makan dari teman sebayanya memiliki peluang 2,823 kali lebih besar mengalami perilaku makan menyimpang (PMM).<sup>(15)</sup> Namun, penelitian lain yang dilakukan oleh Imtihani, dkk dan Rahman, dkk menemukan bahwa teman sebaya tidak berhubungan dengan perilaku makan remaja.<sup>(15)(26)</sup>

Penelitian mengenai faktor yang memengaruhi perilaku makan pada remaja dan hubungannya dengan perilaku makan pada remaja telah banyak dilakukan dalam berbagai studi. Akan tetapi, ditemukan perbedaan hasil penelitian pada variabel yang sama, sehingga diperlukan suatu penggabungan berbagai macam studi tersebut untuk mendapatkan suatu kesimpulan yang lebih akurat. Pengumpulan artikel secara sistematis diperlukan untuk mendapatkan kelengkapan data sehingga dapat menjawab pertanyaan penelitian. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian *systematic review* tentang “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja.”

## 1.2. Perumusan Masalah

Perubahan perilaku makan dan pola makan yang sering terjadi pada remaja menyebabkan remaja rentan mengalami masalah gizi. Bentuk perilaku makan yang buruk ini antara lain melewatkan waktu makan, sering mengonsumsi makanan padat energi, makanan cepat saji, dan minuman manis, serta kurang mengonsumsi buah dan sayuran. Buruknya perilaku makan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Berdasarkan latar belakang terhadap permasalahan yang telah dipaparkan, maka pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan remaja.

#### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja.
2. Mengetahui faktor utama yang berhubungan dengan faktor lain dan memengaruhi perilaku makan pada remaja.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan masukan untuk perkembangan ilmu kesehatan khususnya ilmu gizi yang berkaitan dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja.

#### **1.4.2. Manfaat Praktis**

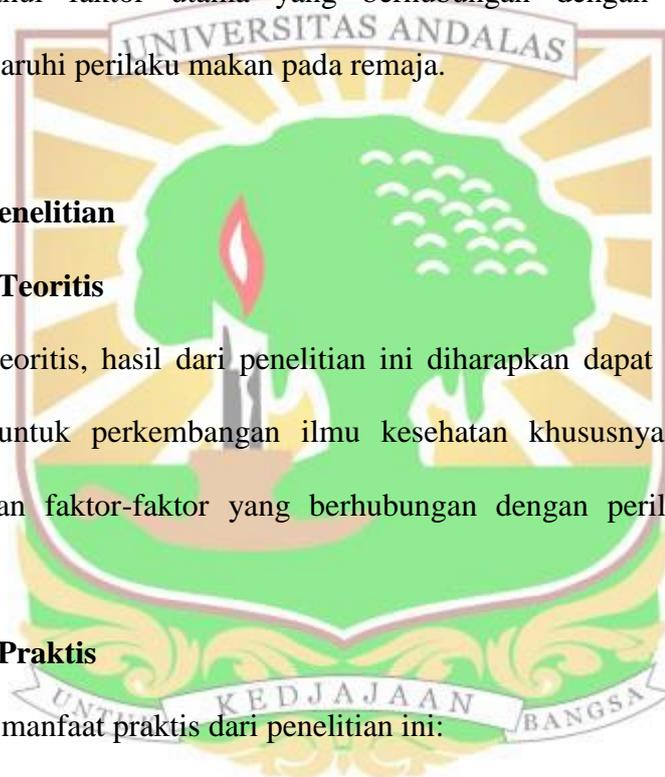
Adapun manfaat praktis dari penelitian ini:

1. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan mengenai faktor-faktor yang dapat memengaruhi perilaku makan pada remaja.

2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan, referensi dan tambahan wawasan khususnya pada mahasiswa S1 Program Studi Gizi



untuk mengembangkan penelitian lanjutan terkait faktor yang memengaruhi perilaku makan pada remaja.

### 3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan menambah pengetahuan serta wawasan terkait faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja melalui pengaplikasian ilmu yang telah dipelajari di bangku perkuliahan di Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat.

## 1.5. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *systematic review* menggunakan metode PRISMA. Penelitian ini membahas terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja khususnya di wilayah Indonesia. Penelitian dilakukan dengan melakukan pengkajian dari hasil studi berupa jurnal yang terpublikasi secara *online* dalam rentang tahun 2013-2023. Sumber data dalam penelitian merupakan data sekunder yang didapatkan dari seluruh studi dengan desain *cross-sectional*. *Database* yang digunakan untuk pengumpulan data adalah Google Scholar dengan bantuan *software* Mendeley. Pelacakan dilakukan sesuai *search term* dan rentang waktu yang telah ditentukan. Kemudian, dilakukan reduksi dan telaah sistematis dengan membandingkan setiap jurnal sehingga didapatkan faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja.