

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konsumsi *fast food* atau biasa disebut makanan cepat saji mengalami peningkatan secara pesat di seluruh dunia. *Fast food* disajikan dalam jumlah banyak dan dibuat dengan berbagai bahan tambahan. Hal ini terus meningkat di beberapa negara maju dan berkembang karena faktor kenyamanan, konsisten terhadap rasa, harga yang murah, praktis, dan mudah didapatkan (Min et al., 2018). Tren *fast food* di Amerika Serikat meningkat dari 53,5% menjadi 57,0% dalam rentang tahun 2001-2018 yang banyak diminati oleh populasi dewasa (Juul, Parekh, Martinez-steele, et al., 2022). Peminat *fast food* di Eropa, khususnya Finlandia, Spanyol, dan Inggris juga dilaporkan meningkat dalam rentang 3-9% pada tahun 2022. Makanan cepat saji yang berkembang di Eropa didominasi oleh produk roti, sosis, saus, dan margarin (Mertens, 2022).

Adanya respon positif penduduk dunia terhadap *fast food* membuat perusahaan besar terus berkembang dan mempengaruhi kebiasaan makan individu. Konsumen *fast food* di Afrika telah meningkat selama 50 tahun terakhir karena perkembangan zaman yang membuat mereka bekerja di luar rumah dan terbiasa membeli makanan yang mudah didapatkan (Reardon et al., 2021). Selain itu, kepadatan restoran makanan cepat saji di Tiongkok berada dalam zona 0,5 mil di sekitar perumahan, ini memudahkan akses seseorang untuk mendapatkan *fast food* mengakibatkan peningkatan minat masyarakat semakin tinggi (Wu et al., 2021).

Tingkat konsumsi *fast food* di Thailand sebesar 52,8% dengan responden dewasa yang menyukai makanan populer seperti ayam goreng, *hot dog*, *sandwich*, donat, hamburger, kentang goreng, dan *pizza* (Seubsman et al., 2018).

Kehadiran *fast food* di Indonesia juga memengaruhi gaya konsumsi masyarakat karena murah, pelayanan cepat, dan makanannya enak (Hidayat et al., 2023). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2022) rata-rata pengeluaran komoditas makanan penduduk Indonesia meningkat dibandingkan tahun 2021, khususnya makanan dan minuman cepat saji sebesar 30,82% (Amrina, 2022). Peningkatan ini membuktikan tertariknya penduduk Indonesia mengonsumsi makanan cepat saji. Besar kemungkinan persentase tersebut akan terus naik pada tahun-tahun berikutnya karena melihat perusahaan industri makanan yang gencar membuka cabang perusahaan di setiap daerah Indonesia.

Total pengeluaran *fast food* atau makanan dan minuman cepat saji di Sumatra Barat berdasarkan data Rata-Rata Konsumsi Perkapita Seminggu Badan Pusat Statistik (2022) adalah 135.510.000 rupiah/minggu dengan pengeluaran tertinggi pada makanan gorengan (tahu, tempe, bakwan, pisang) yaitu sebesar 30.530.000 rupiah/minggu dan pengeluaran terendah pada makanan bubur ayam sebesar 220.000 rupiah/minggu. Pengeluaran makanan dan minuman cepat saji ini lebih tinggi dari pada makanan lainnya seperti sayur, buah, daging, ikan, telur, dan susu (BPS, 2022). Khususnya Kota Padang, pengeluaran untuk makanan cepat saji ini sebesar 64.675.000 rupiah/minggu (BPS, 2019).

Fast food dapat membahayakan kesehatan karena memiliki kandungan energi dan lemak yang tinggi jika dikonsumsi secara berlebihan. Kandungan

energi yang tinggi dapat menyebabkan risiko obesitas dan konsumsi lemak yang tinggi juga dapat meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung, dan penyumbatan pembuluh darah. Selain itu, kandungan natrium dalam *fast food* pun mengakibatkan terganggunya kerja ginjal. Makanan cepat saji juga memiliki kandungan serat yang sangat rendah, ini membuat asam empedu lebih sedikit diekskresi feses sehingga banyak kolesterol yang diabsorpsi oleh tubuh (Bonita & Fitranti, 2017).

Semua makanan cepat saji berkontribusi terhadap obesitas, diabetes, serangan jantung, stroke, demensia, dan kanker, bahkan memiliki peran terhadap penyakit mental (Fuhrman, 2018). Hal ini sangat berisiko kepada remaja dan dewasa yang memiliki banyak aktivitas fisik yang dilakukan (Abdul Rajab Harahap et al., 2023). Menurut Riskesdas (2018) prevalensi kelompok remaja dan dewasa awal yang terdiagnosis menderita kanker di Indonesia adalah 0,47%, diabetes dengan prevalensi 0,05%, penyakit jantung 0,7%, dan stroke dengan prevalensi 0,6% (Kemenkes, 2018). Penyakit tersebut tidak menutup kemungkinan bisa disebabkan oleh konsumsi *fast food* yang berlebihan.

Budaya makan makanan cepat saji semakin berkembang di kalangan masyarakat Indonesia. Bahaya atau dampak yang ditimbulkan makanan cepat saji dapat memengaruhi kesehatan dalam suatu komunitas. Hal ini membuat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merencanakan perubahan perilaku masyarakat sebagai upaya promotif dan preventif dalam mengatasi dampak makanan cepat saji. Beberapa program tersebut diantaranya membuat tim Komunikasi Perubahan Perilaku (KPP) untuk memberikan penyuluhan mengenai

pengetahuan bahaya makanan cepat saji, mengadakan sosialisasi tentang bahaya makanan cepat saji, setiap keluarga berkomitmen menyediakan makanan yang dimasak sendiri, dan membiasakan mengonsumsi makanan yang bervariasi untuk menghindari makanan cepat saji (Tresnowati & Madya, 2018).

Program dari Kemenkes RI ini diharapkan dapat mengubah perilaku masyarakat agar tidak terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji mulai dengan memahami risikonya, bersedia mengonsumsi makanan yang diproses atau dimasak sendiri, serta mendorong masyarakat untuk menghindari dan memberikan informasi kepada orang lain mengenai risiko makanan cepat saji. Masyarakat juga diharapkan dapat menerapkan makan sehat untuk memenuhi gizi seimbang yang dibutuhkan tubuh dalam sehari (Tresnowati & Madya, 2018).

Seiring perkembangannya, *fast food* memiliki banyak peminat di berbagai kalangan, salah satu konsumen yang dominan adalah mahasiswa (Aulia et al., 2018). Mahasiswa ditengah kesibukannya dan tidak sempat memasak sendiri menjadikan *fast food* sebagai pilihan karena mudah dan praktis dalam penyajian. Mahasiswa sering mengabaikan dampak *fast food* jika dikonsumsi secara berlebihan. Berdasarkan hasil penelitian Lanuza et al (2020) pada mahasiswa Universidad de La Frontera, Chili, mengenai kebiasaan makan dan kualitas hidup mahasiswa dari 1.212 responden didapatkan hasil prevalensi kualitas hidup yang rendah pada mahasiswa yang memiliki kebiasaan makan tidak sehat, seperti minuman manis 53,6% dan konsumsi gorengan sebesar 34,8% (Lanuza et al., 2020).

Dampak *fast food* juga dibuktikan dalam penelitian di Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Banjarmasin tentang Hubungan Frekuensi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas pada 49 responden dan hasilnya mahasiswa yang mengalami obesitas sebanyak 25 orang (51%) dan 29 orang (59,2%) sering mengonsumsi *fast food* (Jalpi & Qariati, 2022). Sementara itu, penelitian di UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, pada 28 mahasiswa ditemukan bahwa 64,3% mahasiswa mengalami gangguan tenggorokan, 53,6% mengantuk setelah konsumsi makanan cepat saji, dan 64,3% mahasiswa mengaku mengalami peningkatan berat badan akibat frekuensi makanan cepat saji yang berlebihan (Laksono et al., 2022).

Kegemaran mengonsumsi makanan cepat saji membuat mahasiswa lupa dengan pola makan sehat yang semestinya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan tubuh. Pola makan adalah usaha seseorang dalam menjaga keseimbangan nutrisi dalam tubuhnya dengan memperhatikan zat pembangun dan pengatur karena diperlukan tubuh untuk mempertahankan metabolisme sebagai penghasil tenaga, sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, dan perkembangan otak dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan (Amaliyah et al., 2021).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi per hari yang dibutuhkan laki-laki berumur 19 – 29 tahun adalah energi sebanyak 2.650 kkal, protein 65 gr, lemak total 75 gr, karbohidrat 430 gr, serat 37 gr, dan air sebanyak 2.500 ml. Sementara, AKG untuk perempuan 19 – 29 tahun adalah energi sebanyak 2.250 kkal, protein

60 gr, lemak total 65 gr, karbohidrat 360 gr, serat 32 gr, dan air 2.350 ml (Kemenkes, 2019). Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada mahasiswa memperhatikan kandungan *fast food* untuk memenuhi gizi dalam tubuhnya.

Faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi *fast food* menurut teori Lawrence Green (1980) tentang Perilaku Kesehatan dalam Yetmi *et al* (2021) yaitu faktor *predisposing* yang terdiri dari pengetahuan dan sikap, faktor *enabling* berupa uang saku, dan faktor *reinforcing* yang terdiri dari peran teman sebaya dan lingkungan. Pengetahuan adalah informasi yang telah terintegrasi dengan pemahaman dan kemampuan untuk mengambil keputusan. Pengetahuan berperan penting dalam menentukan keputusan dan tindakan terhadap suatu masalah. Sedangkan sikap adalah respon terhadap suatu objek, situasi, atau individu dalam mengambil keputusan baik itu respon yang positif maupun respon negatif (Irwan, 2017).

Faktor pengetahuan dan sikap ini sudah mewakili faktor yang memengaruhi konsumsi *fast food* lainnya (Yetmi *et al.*, 2021). Uang saku yang sedikit ataupun banyak akan dipengaruhi oleh pengetahuan terhadap konsumsi *fast food*, jika pengetahuan baik maka akan mempertimbangkan sikap dalam mengonsumsinya. Peran teman sebaya dan lingkungan dapat dipengaruhi juga oleh pengetahuan dan sikap. Pengetahuan yang baik cenderung tidak mengikuti teman dan lingkungan dalam mengonsumsi *fast food*, begitu juga dengan sikap negatif dapat menghindari konsumsi *fast food* (Hassan *et al.*, 2021).

Pengetahuan dan sikap mahasiswa sebagai remaja akhir dan dewasa awal dapat berubah seiring waktu sesuai dengan lingkungan dan pembelajaran tambahan sehingga berpengaruh pada pola makan salah satunya konsumsi *fast food*, hal ini dibuktikan dalam penelitian Hassan *et al* tahun 2021 bahwa 91,9% mahasiswa mengonsumsi makanan cepat saji, disimpulkan bahwa mahasiswa kurang memiliki pengetahuan dan mempunyai sikap kurang baik terhadap makanan cepat saji (Hassan *et al.*, 2021).

Menurut penelitian Prawira *et al* (2023) tentang Hubungan Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura dengan Pola Konsumsi Junk Food Melalui Pemesanan Secara Daring kepada 99 orang mahasiswa. Hasil Penelitian tersebut ditemukan tingkat pengetahuan tentang *junk food* melalui pemesanan daring yang baik (72,7%) , 99% memiliki sikap yang positif terhadap *junk food* melalui pemesanan secara daring, dan pola konsumsi *junk food* melalui pemesanan secara daring memiliki frekuensi sering (58,6%). Selain itu, menurut penelitian Ranggalayuni & Nuraini (2021) dengan 67 responden diketahui bahwa sebanyak 19 orang (28,4%) memiliki pengetahuan kurang tentang konsumsi *fast food* dan terbanyak mengonsumsi *fast food*, sementara sebanyak 26 orang (38,8%) memiliki sikap positif namun sangat tinggi dalam mengonsumsi *fast food* (Ranggalayuni & Nuraini, 2021).

Mahasiswa kesehatan memiliki pengetahuan lebih tentang pentingnya pola makan yang sehat untuk memenuhi gizi dalam tubuh dan mengetahui pengaruh pola makan terhadap pencegahan berbagai penyakit, diharapkan bisa memberikan contoh dan sebagai edukator mengenai makan sehat dan tidak sehat.

Salah satu contohnya adalah mahasiswa kedokteran yang memiliki pengetahuan tentang pola makan sehat namun karena tingkat kesibukan tinggi yang disebabkan kurikulum yang ketat, beban akademis tinggi, dan ambisi yang dapat membuat pola makan tidak teratur, sehingga meningkatkan konsumsi *fast food* (Veena et al., 2018 dalam Prawira et al., 2023).

Studi pendahuluan dilakukan peneliti untuk mengetahui gambaran konsumsi *fast food* pada mahasiswa kesehatan Universitas Andalas kepada 10 orang mahasiswa dengan metode wawancara sebagai gambaran awal frekuensi konsumsi *fast food*. Hasil yang didapatkan yaitu 5 dari 10 responden mengaku sering mengonsumsi *fast food* dalam seminggu terakhir yang berkisar sekitar 3-7 kali dan sebanyak 4 dari 10 orang responden sering mengonsumsi minuman kemasan. Selain itu, 9 dari 10 responden memiliki pengetahuan yang sangat baik mengenai jenis dan dampak mengonsumsi *fast food*, 6 dari 10 responden mengaku bahwa *fast food* dikemas dengan menarik, dan 6 dari 10 responden tetap mengonsumsi *fast food* meskipun gizi yang terkandung didalamnya hanya sedikit.

Fenomena terjadinya peningkatan dalam mengonsumsi *fast food* pada mahasiswa kesehatan dan hasil studi pendahuluan membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengetahuan dan sikap mengonsumsi *fast food* pada mahasiswa kesehatan Universitas Andalas.

B. Rumusan Masalah

Adakah hubungan pengetahuan dan sikap dengan konsumsi *fast food* pada mahasiswa kesehatan Universitas Andalas?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan dari penelitian ini adalah diketahui hubungan pengetahuan dan sikap tentang konsumsi *fast food* pada mahasiswa kesehatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini:

- a. Diketahui distribusi frekuensi pengetahuan mengenai konsumsi *fast food* pada mahasiswa kesehatan Universitas Andalas.
- b. Diketahui distribusi frekuensi sikap mengenai konsumsi *fast food* pada mahasiswa kesehatan Universitas Andalas.
- c. Diketahui distribusi frekuensi konsumsi *fast food* pada mahasiswa kesehatan Universitas Andalas.
- d. Diketahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan konsumsi *fast food* pada mahasiswa kesehatan Universitas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

1. Untuk Instansi Pendidikan

Penelitian ini dapat menambah perkembangan penelitian dan sebagai informasi terbaru dalam penelitian kesehatan di Universitas Andalas. Hasil penelitian dapat dijadikan pedoman untuk edukasi kepada mahasiswa ataupun masyarakat untuk mencegah dari dini masalah kesehatan terkait yang diakibatkan oleh konsumsi *fast food*.

2. Untuk Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan menambah pengalaman terkait penelitian hubungan pengetahuan dan sikap konsumsi *fast food* mahasiswa kesehatan di Universitas Andalas.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi tambahan dan sebagai pembelajaran bagi peneliti selanjutnya terkait hubungan pengetahuan dan sikap pada mahasiswa kesehatan.

