

## BAB 1 : PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi, pada masa ini terjadi berbagai perubahan dalam biologis, kecerdasan, psikologi dan ekonomi. Perubahan tersebut membuat remaja rentan terhadap masalah gizi yang diakibatkan oleh perubahan pola konsumsi pangan. Perubahan tersebut tidak hanya berdampak besar pada pertumbuhan dan perkembangannya, tetapi juga kesehatannya saat ini dan yang akan datang, maka dari itu perlu perhatian khusus.<sup>1</sup>

Masa remaja adalah fase dimana seseorang mulai ingin tahu terhadap makanan dan sudah memiliki keinginan lebih untuk mengonsumsi berbagai makanan dan lebih bebas memilih makanan yang disukai. Pada umumnya remaja akan terpengaruh oleh pola makan teman sebayanya dan perkembangan zaman. Remaja dalam mengonsumsi makanan dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah faktor individu dan kondisi lingkungan sosial.<sup>2</sup>

Saat ini berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 bahwa negara Indonesia berhadapan dengan permasalahan gizi triple ganda (*triple burden of malnutrition*), dimana terdapat masalah gizi kurang, gizi lebih, dan defisiensi zat gizi mikro yang menyebabkan timbulnya berbagai risiko penyakit.<sup>3</sup> Laporan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, menyebutkan bahwa jumlah remaja kurus usia 13-15 tahun adalah 5,7% dan gemuk 12,1%, sedangkan pada usia 16-18 tahun jumlah remaja kurus adalah 6,6%, dan gemuk 8,8%.<sup>4</sup>

Salah satu penyebab terjadinya masalah gizi tersebut disebabkan rendahnya kuantitas dan kualitas gizi makanan yang di konsumsi oleh remaja. Ini biasanya terjadi

karena kebiasaan makan yang tidak sehat dan pemilihan makanan jajanan yang sembarangan. Gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan yang optimal, pertumbuhan dan perkembangan intelektual, serta mencegah timbulnya masalah kesehatan pada remaja.<sup>5</sup>

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, konsumsi makanan berisiko lebih dari sekali dalam sehari meliputi konsumsi makanan manis (35,3%), minuman manis (45,8%), makanan asin (32,2%), makanan berlemak, kolesterol atau gorengan (39%), bumbu penyedap (75%) pada remaja usia 15-19 tahun cukup tinggi. Selain itu makanan berisiko yang dikonsumsi 1 sampai 6 kali dalam seminggu meliputi makanan yang dibakar (45,5%), makanan daging, ayam, dan ikan olahan dengan pengawet (52,4%), soft drink atau minuman berkarbonasi (20,3%), mi instan dan makanan instan lainnya (71,6%) pada usia 15-19 juga tinggi.<sup>4</sup> Data yang diperoleh oleh kementerian pertanian menunjukkan tingkat konsumsi makanan cepat saji di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, serta menyumbang sebesar 28% jumlah kalori yang dikonsumsi oleh penduduk perkotaan.<sup>6</sup>

Pada kelompok remaja, mereka lebih aktif dalam memilih makanan yang disukai dan tidak lagi bergantung pada orang tua seperti ketika mereka masih anak-anak. Kebutuhan energinya juga lebih besar karena remaja lebih banyak melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, bermain, sekolah, membantu orang tua, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, sangat penting bagi mereka untuk mengonsumsi makanan yang bergizi sesuai dengan kebutuhannya. Pola makan yang tidak sehat pada remaja saat ini terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi akibat pemberian informasi kesehatan yang tidak tepat. Apalagi pada masa ini, anak muda mengalami masa mencari jati diri dan meniru perilaku seseorang yang menjadi panutan bagi mereka.<sup>7</sup>

Kebiasaan jajan pada remaja dapat berdampak positif, jika makanan jajanan yang dikonsumsi dapat melengkapi atau memenuhi kebutuhan. Makanan jajanan berdampak negatif jika makanan jajanan yang dikonsumsi tidak mengandung nilai gizi yang cukup dan tidak terjamin kebersihan serta keamanannya.<sup>8</sup>

Pada masa perkembangan teknologi dan komunikasi, remaja saat ini sangat aktif menggunakan media sosial. Berdasarkan hasil survei UNICEF memaparkan sebanyak 30 juta remaja Indonesia adalah pengguna internet dan media digital yang digunakan dalam berkomunikasi. Pada era modern saat ini, media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga telah menjadi bagian dari gaya hidup manusia, khususnya anak muda atau pelajar.<sup>9</sup>

Penelitian Ikhsan pada tahun 2017 menyatakan bahwa terdapat hubungan antara informasi yang diperoleh melalui media sosial dengan konsumsi makanan individu. Pengguna media sosial memberikan informasi dan pengetahuan yang mempengaruhi individu untuk mengonsumsi makanan tertentu.<sup>10</sup> Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Masitah R, dan Sulistyadewi NPE, bahwa terdapat hubungan antara pemanfaatan isi pesan *instagram* dengan sikap remaja dalam melakukan pemilihan makanan.<sup>11</sup> Penelitian Kumala, AM dkk tahun 2016 menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara *screen-time viewing* dengan status gizi.<sup>12</sup>

Kecenderungan remaja mengonsumsi makanan jajanan saat ini dipengaruhi juga karena semakin ramai dan makin banyaknya *outlet* dan kedai yang menyediakan berbagai makanan jajanan. Makanan jajanan juga cenderung dijadikan makanan utama tanpa divariasikan dengan makanan lainnya. Makanan jajanan umumnya di dominasi oleh makanan cepat saji yang banyak mengandung energi, protein dan lemak tetapi sedikit mengandung serat, vitamin, dan mineral.<sup>13</sup> Berdasarkan survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), terdapat lebih dari 99% anak sekolah

mengonsumsi makanan jajanan selama sekolah. Selain itu, BPOM menemukan 14,7% jajanan sekolah mengandung bahan berbahaya seperti boraks, rhodamin B, formalin, dan *methanyl yellow*. Hal ini tentu menjadi permasalahan serius yang memerlukan perhatian dan fokus semua pihak yang terlibat.<sup>14</sup>

Berdasarkan teori Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa perilaku yang berhubungan dengan kesehatan dibentuk oleh tiga faktor yaitu pertama, faktor predisposisi (*predisposing factors*) terdiri atas pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, dan sebagainya. Kedua, faktor pemungkin (*enabling factors*) terdiri atas lingkungan fisik, uang saku tersedia atau tidaknya fasilitas dan sarana. Ketiga, faktor pendorong atau penguat (*reinforcing factors*) seperti dukungan sosial, pengaruh teman, dan umpan balik dari tenaga kesehatan membentuk terjadinya perilaku kesehatan.<sup>15</sup>

Pengetahuan gizi adalah pemahaman tentang makanan, bahan, dan sumber zat gizi pangan yang aman dikonsumsi dan tidak menimbulkan penyakit, serta bagaimana cara mengolah bahan pangan dengan baik agar kandungan gizinya tidak hilang.<sup>13</sup> Penelitian Gaol, dkk (2024) menyatakan sebagian besar remaja tidak mengetahui pengetahuan tentang gizi remaja. Hal ini disebabkan sebagian besar remaja hanya mempelajari sekilas tentang gizi remaja dan tidak pernah mendapatkan bimbingan tentang pengetahuan gizi remaja. Pengetahuan mengenai gizi yang diperoleh remaja umumnya berasal sumber tertentu seperti tenaga kesehatan, media sosial dan koran.<sup>13</sup>

Sikap remaja dalam memilih makanan jajanan tentunya sangat dipengaruhi oleh pengetahuan akan gizi remaja tersebut, sebab sikap tidak terbentuk dari manusia dilahirkan, namun terbentuk melalui proses sosial yang terjadi selama hidupnya. Menurut penelitian Fajriani, dkk (2022) sikap positif remaja dalam memilih makanan jajanan dipengaruhi oleh faktor pendidikan dan pengetahuan, dilihat dari

pentingnya mengonsumsi makanan jajanan yang aman dan halal dengan mengecek logo pada kemasan.<sup>16</sup>

Perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja juga dipengaruhi uang saku. Menurut Rajab (2023) pada penelitiannya, 80% uang saku remaja digunakan untuk membeli jajanan, termasuk *fast food*. Pada penelitian lain juga ditemukan 60% remaja berusia 16 sampai 18 tahun menghabiskan semua uang sakunya untuk membeli *fast food*.<sup>17</sup>

Pengaruh teman sebaya juga menjadi salah satu faktor remaja dalam pemilihan makanan jajanan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Samingan, dkk (2020) remaja yang tidak terpengaruh teman sebaya mempunyai kecenderungan sebesar 3,9 kali mengonsumsi makanan siap saji. Remaja yang terpengaruh teman sebaya 2,2 – 7,1 kali untuk mengonsumsi makanan siap saji.<sup>18</sup>

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Faktor Determinan Perilaku Pemilihan Konsumsi Makanan Jajanan Pada Remaja (*Systematic Literature Review*)”.

Alasan peneliti tertarik untuk menggunakan desain *systematic literature review* karena sudah banyak penelitian sebelumnya yang membahas tentang perilaku makan remaja, namun belum banyak yang menarik kesimpulannya dari banyaknya penelitian yang telah dilakukan. *Systematic literature review* (SLR) merupakan metode penelitian yang sistematis, dilakukan dengan tahapan mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasikan semua hasil penelitian yang relevan, sehingga menghasilkan temuan yang akurat, relevan, dan dapat diandalkan.

## 1.2 Rumusan Masalah

Pada masa remaja terjadi perubahan perilaku makan yang menyebabkan remaja rentan mengalami masalah gizi. Perilaku makan yang buruk seperti sering mengonsumsi makanan padat energi, makanan jajanan, dan minuman manis, serta kurang mengonsumsi buah dan sayuran. Buruknya perilaku makan pada remaja ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka pertanyaan pada penelitian ini adalah apa saja yang menjadi faktor determinan dalam perilaku pemilihan konsumsi makanan jajanan pada remaja?.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian *systematic literature review* bertujuan untuk diketahuinya faktor determinan dalam perilaku pemilihan konsumsi makanan jajanan pada remaja.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui telaah sistematis dan estimasi hubungan antara sikap dengan perilaku pemilihan konsumsi makanan jajanan pada remaja.
2. Diketahui telaah sistematis dan estimasi hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pemilihan konsumsi makanan jajanan pada remaja.
3. Diketahui telaah sistematis dan estimasi hubungan antara uang saku dengan perilaku pemilihan konsumsi makanan jajanan pada remaja.
4. Diketahui telaah sistematis dan estimasi hubungan antara uang saku dengan perilaku pemilihan konsumsi makanan jajanan pada remaja.
5. Diketahui telaah sistematis dan estimasi hubungan antara teman sebaya dengan perilaku pemilihan konsumsi makanan jajanan pada remaja.

6. Diketahui telaah sistematis dan estimasi hubungan antara media sosial dengan perilaku pemilihan konsumsi makanan jajanan pada remaja.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi tambahan bagi mahasiswa kesehatan khususnya mahasiswa jurusan gizi mengenai faktor determinan perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi peneliti sendiri untuk memperluas wawasan dan ilmu pengetahuan, mengembangkan lebih lanjut serta menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan.
2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat, diharapkan penulisan skripsi ini dapat dijadikan referensi dan acuan bagi Mahasiswa Prodi Gizi mengenai perilaku pemilihan konsumsi dan memperkaya bahasan dalam bidang gizi yang berhubungan dengan faktor determinan perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk dapat mengembangkan metode yang tinggi yaitu meta analisis dan menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan desain *systematic literature reiew*. Penelitian ini membahas tentang faktor determinan perilaku pemilihan konsumsi makanan jajanan pada remaja dengan mengkaji penelitian berupa jurnal yang telah terpublikasi secara

online dalam kurun waktu 2019-2024. Jenis studi yang digunakan pada artikel adalah penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen pada penelitian ini adalah sikap, pengetahuan, uang saku, teman sebaya dan media sosial, sedangkan variabel dependen adalah perilaku konsumsi makanan jajanan.

