

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kegiatan mengonsumsi makanan adalah kebutuhan dasar paling utama yang diperlukan untuk memenuhi zat gizi dalam tubuh. Terpenuhinya zat gizi dalam tubuh tergantung pada jenis makanan yang dikonsumsi. Kegiatan mengonsumsi makanan secara berulang dalam seorang individu akan membentuk suatu perilaku konsumsi makanan.⁽¹⁾ Perilaku konsumsi yang baik adalah perilaku konsumsi makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu. Sedangkan perilaku konsumsi yang salah adalah kebiasaan mengonsumsi makanan secara berlebihan dan tidak sesuai dengan kebutuhan gizi tubuh.⁽²⁾

Perilaku konsumsi makanan yang salah dapat membuat seorang individu terjerumus pada perilaku konsumsi makanan berisiko, yaitu kebiasaan makan dimana baik secara kualitas maupun kuantitas tidak terpenuhi, sehingga akan berisiko pada gangguan makan. Perilaku konsumsi makanan berisiko secara berlebihan khususnya pada kategori makanan manis, asin, berlemak, dibakar, diawetkan, instan, bumbu penyedap, minuman berkarbonasi dan berenergi menjadi penyebab risiko kesehatan pada masyarakat sehingga mejadi faktor utama dalam kejadian penyakit tidak menular (PTM) atau penyakit degeneratif.⁽³⁾⁽⁴⁾

Peningkatan angka PTM menjadi pertanda bahwa pola penyakit saat ini sudah mengalami pergeseran dari penyakit infeksi menjadi penyakit degeneratif. Peningkatan ini tidak terlepas dari perubahan lingkungan dan pola hidup manusia yang sudah modern sehingga menyebabkan kematian pada sekitar 41 juta orang di setiap tahunnya. Menurut *World Health Generation* (WHO) salah satu penyakit

yang menyebabkan sekitar 80% kematian dini akibat PTM adalah diabetes melitus dengan angka kematian sekitar 2 juta orang pada setiap tahunnya. Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang terjadi karena pankreas tidak menghasilkan insulin yang cukup atau tubuh tidak efektif menggunakan insulin.⁽⁵⁾

Pada tahun 2021, data dari *International Diabetes Federation* (IDF) sekitar 537 juta orang di seluruh dunia hidup dengan DM dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030, serta 783 juta pada tahun 2045. Data IDF pada tahun 2021 menunjukkan bahwa Indonesia berada di peringkat kelima untuk kasus penderita diabetes dengan jumlah 19,5 juta penderita dan diprediksi akan menjadi 28,6 juta pada tahun 2045.⁽⁶⁾ Prevalensi DM di Indonesia mengalami peningkatan pada setiap tahunnya. Pada tahun 2018 menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi DM sebesar 8,5% dan meningkat menjadi 11,7% berdasarkan data hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023.⁽⁷⁾⁽⁸⁾

Provinsi Sumatera Barat memiliki prevalensi total DM sebesar 1,2% untuk semua kelompok usia dan 1,6% untuk usia ≥ 15 tahun pada tahun 2023. Menurut laporan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, jumlah kasus penderita DM terus mengalami peningkatan. Jumlah kasus penderita DM pada tahun 2023 meningkat dibandingkan tahun sebelumnya dari 48.616 orang menjadi 52.355 orang.⁽⁹⁾ Pada triwulan I tahun 2024 sebanyak 142.900 telah terdeteksi dini terkena DM dengan wilayah tertinggi yaitu Kota Padang sebanyak 1.949 kasus.⁽¹⁰⁾

DM merupakan penyakit *silent killer* sehingga kewaspadaan dini bagi masyarakat terhadap penyakit ini harus menjadi perhatian. Meningkatnya angka DM tidak terlepas dari faktor risiko yang menjadi pemicu penyakit tersebut. Menurut dengan RI ada dua faktor risiko pemicu penyakit DM, yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor risiko yang

tidak dapat diubah adalah usia dan genetik. Sementara faktor risiko yang dapat diubah diantaranya pola hidup seperti perilaku konsumsi makanan, pola istirahat, aktivitas fisik, dan manajemen stress.⁽¹¹⁾

Salah satu faktor risiko penyakit DM yang sering diabaikan masyarakat adalah pola hidup, yakni perilaku konsumsi makanan berisiko.⁽¹¹⁾ Hal ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan keterkaitan antara perilaku makan dengan kejadian DM. Berdasarkan penelitian Faradilla, dkk (2024) ditemukan bahwa terdapat hubungan antara perilaku konsumsi makanan dengan kejadian DM. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku makan yang berisiko meningkatkan kejadian DM 0,23 kali lipat.⁽¹²⁾ Oleh karena itu, WHO menegaskan bahwa perilaku konsumsi makanan merupakan faktor risiko yang menjadi fokus utama dalam pencegahan dan pengendalian DM.⁽¹³⁾ Perilaku seseorang berdasarkan teori Lawrence Green dalam Notoadmojo (2014) dapat dipengaruhi oleh tiga hal, yaitu faktor predisposisi (pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai-nilai, dan persepsi), faktor pemungkin (ketersediaan fasilitas dan aksesibilitas), dan faktor penguat (dukungan keluarga dan tokoh masyarakat).⁽¹⁴⁾

Perilaku konsumsi makanan saat ini disebabkan oleh perubahan pola makan alami yang langsung berasal dari alam (*healthy food*), bergeser pada pola makan modern (*fast food*) dan minuman kekinian yang sekarang digolongkan pada kelompok makanan berisiko.⁽¹¹⁾ Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mengelompokkan makanan berisiko menjadi sembilan jenis, yaitu makanan/minuman manis, makanan asin, makanan berlemak, makanan yang dibakar, makanan olahan berpengawet, bumbu penyedap, makanan instan, *soft drink*/minuman berkarbonasi, dan minuman berenergi. Hasil laporan SKI

mengungkapkan rata-rata konsumsi makanan berisiko pada penduduk usia 3 tahun di Indonesia sebanyak 1 – 6 kali/minggu.⁽⁸⁾

Berdasarkan Laporan Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Sumatera Barat tahun 2023 diketahui bahwa rata-rata konsumsi beberapa jenis makanan yang tergolong berisiko DM mengalami peningkatan. Konsumsi roti manis per kapita per minggu meningkat sebesar 5,12% dari tahun 2022. Peningkatan yang signifikan juga terjadi pada konsumsi makanan gorengan sebesar 15,19% dari tahun sebelumnya. Komoditas makanan gorengan menjadi komoditas yang mengalami peningkatan terbesar nomor dua pada komoditas makanan dan minuman setelah komoditas ikan matang.⁽¹⁵⁾

Saat ini, perilaku konsumsi makanan berisiko DM justru digemari masyarakat usia muda. Kemenkes menuturkan bahwa perilaku konsumsi makanan berisiko pada masyarakat usia muda di Indonesia tergolong tinggi dengan rata-rata konsumsi sebanyak 1-6 kali/minggu. Berdasarkan SKI tahun 2023 salah satu kelompok umur yang memiliki proporsi alasan pemilihan makanan berisiko yang cukup tinggi adalah pada usia 20-24 tahun dengan angka 97,0% dengan alasan karena enak rasanya, 92,5% karena mudah didapatkan, 81,1% karena lebih murah dan 43,5% karena tidak tahu risiko dan bahayanya. Kelompok usia ini merupakan kelompok usia mahasiswa.⁽⁸⁾

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang memasuki fase dewasa muda, umumnya pada rentang usia 18-24 tahun yang belajar di perguruan tinggi. Usia ini merupakan masa awal kemandirian dimana individu tersebut bebas melakukan kegiatan dan menentukan pilihannya sendiri. Padatnya aktivitas dan tuntutan akademik seringkali berdampak pada keputusan mahasiswa dalam mengonsumsi makanan yang serba praktis dan murah tanpa menimbang zat gizi yang terkandung

dan risiko dari makanan tersebut. Serta kemudahan akses untuk mendapatkannya semakin mempermudah mahasiswa memiliki perilaku konsumsi makanan berisiko DM.⁽¹⁶⁾

Hal ini selaras dengan studi Andre, dkk (2023) yang menunjukkan bahwa perilaku konsumsi makanan pada mahasiswa dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan sikap. Hasil penelitian ini mengungkapkan tingkat pengetahuan dan sikap sudah cukup baik, namun perilaku konsumsi makanan tergolong kurang baik. Sebanyak 61,5% responden menyatakan mengonsumsi makanan manis ≥ 3 kali/minggu dan sebesar 35,2% responden mengonsumsi minuman manis kurang dari sekali dalam sehari.⁽¹⁷⁾ Kemudian perilaku konsumsi makanan juga dipengaruhi oleh dukungan teman dan kemudahan akses. Menurut penelitian Ututya (2020) terdapat hubungan bermakna antara dukungan teman dengan perilaku konsumsi makanan berisiko pada remaja dengan *p-value* 0,029.⁽¹⁸⁾ Hasil penelitian Virgilia (2023) didapatkan hubungan bermakna antara kemudahan akses dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji sebagai salah satu makanan berisiko dengan *p-value* 0,000.⁽¹⁹⁾

Hasil penelitian Nourma, dkk (2023) bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa yaitu pengetahuan dan penggunaan sosial media. Lebih dari sebagian responden memiliki pengetahuan yang tinggi, namun rata-rata mengonsumsi makanan berisiko DM cukup tinggi. Hal ini bisa dilihat dari konsumsi makanan/minuman manis, makanan asin, makanan berlemak, makanan olahan berpengawet, bumbu penyedap, dan *fast food* sebanyak 1-6 kali/minggu. Sementara untuk makanan yang dibakar dan *softdrink* rata-rata dikonsumsi 3 kali/bulan. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan bahwa rata-

rata mahasiswa memiliki pengetahuan yang baik, namun memiliki perilaku konsumsi makanan berisiko yang tinggi.⁽²⁰⁾

Universitas Andalas merupakan salah satu perguruan tinggi yang berlokasi di Limau Manis, Kecamatan Pauh, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat. Sebagai Perguruan Tinggi Negeri Badan Hukum (PTN-BH), Universitas Andalas menjadi salah satu perguruan tinggi yang diakui dunia dan memiliki salah satu program unggulan, yaitu penerapan kampus sehat sebagai upaya pencegahan dan pengendalian penyakit di lingkungan kampus.⁽²¹⁾ Universitas Andalas terdiri dari 15 fakultas dengan jumlah mahasiswa aktif S1 pada semester ganjil tahun 2024 sebanyak 25.594 orang.⁽²²⁾ Penelitian Auliya, dkk (2016) menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan gula darah puasa, yaitu GDPT sebanyak 32% pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, sehingga hal ini dapat menjadi sinyal kasus prediabetes mulai terjadi di usia mahasiswa. Berdasarkan penelitian Thasya (2023) menyatakan bahwa 62 dari 132 mahasiswa gizi Universitas Andalas memiliki perilaku konsumsi makanan berisiko DM yang ditandai dengan tingginya konsumsi makanan yang digoreng ≥ 7 kali seminggu.⁽²⁰⁾⁽²³⁾

Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap 15 orang mahasiswa Universitas Andalas pada 17 Desember 2024 hingga 10 Januari 2025 melalui wawancara, sebanyak 100% mahasiswa mengetahui tentang makanan berisiko. 40% mahasiswa mengetahui batas konsumsi harian gula yang dianjurkan kemenkes, 80% mahasiswa memiliki uang saku \leq Rp.1.500.000. 60% mahasiswa menyukai makanan asin karena alasan rasanya enak dan gurih. 47% mahasiswa menyukai *fast food* karena alasan praktis dan enak. 94% mahasiswa mengonsumsi *fast food* karena akses untuk mendapatkannya berada di sekitar tempat tinggal. 67% mahasiswa memilih mengonsumsi *fast food* ketika berkumpul bersama teman-

teman. 67% mahasiswa mengonsumsi makanan manis, 60% mahasiswa mengonsumsi minuman manis, 60% mahasiswa mengonsumsi makanan yang dibakar, 47% mahasiswa mengonsumsi makanan daging/ayam/ikan olahan dengan pengawet, 47% mahasiswa mengonsumsi bumbu penyebab, 67% mahasiswa mengonsumsi makanan instan dengan frekuensi 1 – 6 kali/minggu. Kemudian 47% mahasiswa mengonsumsi minuman berenergi dan 60% mahasiswa mengonsumsi *soft drink*/minuman berkarbonasi dengan frekuensi 3 kali/bulan.

Hal tersebut menunjukkan banyaknya mahasiswa yang suka mengonsumsi makanan berisiko DM, sehingga berdasarkan uraian tersebut penulis penting meneliti mengenai Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus pada Mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Prevalensi DM terus mengalami kenaikan yang cukup signifikan dari 8,5% pada tahun 2018 menjadi 11,7% pada tahun 2023. Oleh karena itu, Indonesia masih menduduki urutan kelima untuk kasus penderita DM dengan jumlah 19,5 juta kasus di tahun 2021 dan diprediksi akan menjadi 28,6 juta pada tahun 2045. Berdasarkan SKI tahun 2023 perilaku konsumsi makanan berisiko pada masyarakat usia tahun di Indonesia tergolong tinggi dengan rata-rata konsumsi sebanyak 1-6 kali/minggu. Saat ini perubahan gaya hidup dan status ekonomi menjadi faktor meningkatnya konsumsi makanan berisiko DM, khususnya pada mahasiswa. Maka dari itu peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu, “Apa saja Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus Pada Mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Universitas Andalas Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketuainya distribusi frekuensi perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025.
2. Diketuainya distribusi frekuensi pengetahuan terhadap perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025.
3. Diketuainya distribusi frekuensi sikap terhadap perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025.
4. Diketuainya distribusi frekuensi uang saku terhadap perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025.
5. Diketuainya distribusi frekuensi bidang pendidikan (kesehatan dan nonkesehatan) terhadap perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025.
6. Diketuainya distribusi frekuensi akses ke makanan berisiko terhadap perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025.

7. Diketuainya distribusi frekuensi pengaruh teman terhadap perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025.
8. Diketuainya hubungan pengetahuan dengan perilaku konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025.
9. Diketuainya hubungan sikap dengan perilaku konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025.
10. Diketuainya hubungan uang saku dengan perilaku konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025.
11. Diketuainya hubungan bidang pendidikan (kesehatan dan nonkesehatan) dengan perilaku konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025.
12. Diketuainya hubungan pengaruh teman dengan perilaku konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025.
13. Diketuainya hubungan akses ke makanan berisiko dengan perilaku konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025.
14. Diketuainya faktor paling dominan terhadap perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah mengenai faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan berisiko DM pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025

2. Penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi serta acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian.

1.4.2 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan bagi upaya pengembangan ilmu pengetahuan terkait kesehatan masyarakat.

1.4.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, hasil penelitian ini memberikan informasi tambahan mengenai faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan berisiko DM dan dapat digunakan untuk menginformasikan perencanaan program promosi kesehatan di masa depan.
2. Bagi Universitas Andalas hasil penelitian dapat digunakan untuk memberikan informasi tambahan mengenai faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan berisiko DM pada mahasiswa Universitas Andalas. Kemudian dapat dilakukannya intervensi lebih lanjut sebagai upaya promotif dan preventif, dan menjadi pertimbangan dibuatnya kebijakan mengenai konsumsi makanan berisiko di lingkungan kampus.
3. Bagi mahasiswa dengan hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan wawasan dalam mengetahui dan menemukan faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus dan dijadikan sebagai bahan *literature review* dalam melakukan penelitian terkait perilaku konsumsi makanan berisiko DM.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas mengenai faktor yang berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus Pada Mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 angkatan 2021 – 2024 sebanyak 25.594 orang. Penelitian ini dilakukan pada 6 fakultas yang terdiri dari fakultas hukum, pertanian, MIPA, teknik, kesehatan masyarakat, dan keperawatan. Jumlah keseluruhan sampel sebanyak 291 orang. Variabel pada penelitian ini yaitu variabel independen (pengetahuan, sikap, pendidikan (nonkesehatan dan kesehatan), uang saku, akses ke makanan berisiko, dan pengaruh teman) dan variabel dependen yaitu perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan desain *study cross sectional*. Analisis dalam penelitian ini adalah analisis univariat, bivariat, dan multivariat.

