

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan telah menjadi salah satu isu sentral dalam kehidupan modern. Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas terus menjadi penyebab utama kematian global, (WHO, 2024). Penyebab penyakit tidak menular (PTM) ini salah satunya adalah gaya hidup tidak sehat yaitu pola makan yang buruk seperti konsumsi berlebihan gula, garam, lemak jenuh dan *fast food*, serta kurangnya aktivitas fisik, seperti berolahraga. Meningkatnya angka penyakit ini mengindikasikan perlunya pendekatan preventif dalam manajemen kesehatan, terutama terkait perubahan pola makan masyarakat, (Kurniawati & Bunga, 2024).

Indonesia merupakan salah satu negara yang angka kematian akibat PTM sangat besar yaitu Sekitar 75-87 % dari total kematian setiap tahunnya.

Tabel 1. 1 Data Global Penyakit Tidak Menular Indonesia 2024

Indikator	Total
Persentase Kematian Akibat PTM	75 % – 87%
Jumlah kematian PTM (2018–2023)	>7,03 juta
Jumlah penderita diabetes	19,5 juta (usia 20–79)
Biaya BPJS (jantung, kanker, stroke)	> Rp16 triliun

Sumber: Bps, Kemenkes 2024

Pemerintah Indonesia juga melakukan kampanye edukasi dan kebijakan untuk menekan konsumsi gula, garam, dan lemak trans. Kesadaran masyarakat terkait risiko kematian PTM di Indonesia mencapai sekitar 75-87 % dari total kematian, mendorong banyak orang untuk mengurangi konsumsi pangan tidak sehat dan meningkatkan asupan nutrisi sehat, seperti buah, sayur, dan protein nabati atau hewani rendah lemak, pergeseran paradigma dimana masyarakat tidak hanya melihat makanan sebagai kebutuhan dasar, tetapi juga sebagai alat untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan sehingga terjadinya perubahan signifikan dalam pola makan masyarakat Indonesia yaitu tren konsumsi makanan sehat dan juga diiringi dengan berolahraga, berikut data survei resolusi hidup sehat 2 tahun terakhir:

Tabel 1. 2 Data Survei Resolusi Hidup sehat Indonesia

Tahun	Resolusi hidup sehat(%)
2023	67%
2024	74%

Sumber: Dinas kesehatan DIY 2024

Secara keseluruhan, hasil survei dalam 2 tahun terakhir menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kesadaran masyarakat Indonesia terhadap pentingnya pola makan sehat. Masyarakat semakin melihat pola makan sehat sebagai prioritas dan banyak yang memiliki niat untuk mengubah kebiasaan.

Perubahan ini tercermin dalam pola konsumsi makanan, aktivitas fisik, dan kebiasaan digital yang makin sehat dan proaktif, dimana pola makanan

masyarakat dominan mengkonsumsi makanan sehat (Courtemanche *et al.*, 2021).

Makanan sehat adalah makanan yang memberikan nutrisi penting bagi tubuh untuk menjaga kesehatan, mendukung pertumbuhan, dan mencegah penyakit. Makanan ini biasanya mengandung kombinasi seimbang antara karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, mineral, dan serat, serta minim zat aditif, pengawet, atau gula atau lemak berlebih. Ada 2 tipe makanan sehat yaitu *Clean food* dan *Raw Food*. "*Clean food*" atau makanan bersih adalah konsep makan makanan alami, minim proses, dan bergizi seimbang, tanpa tambahan berlebihan seperti gula, garam, lemak jenuh, atau bahan kimia sintetis. Contoh menu *clean food* yang sehat dan seimbang antara lain oatmeal dengan buah segar, dada ayam panggang dengan nasi merah dan tumis brokoli, *smoothie* buah tanpa gula tambahan, salad alpukat dengan telur rebus dan sayur segar, serta tahu kukus dengan sayur bayam dan jagung rebus. *Raw Food* adalah makanan yang dikonsumsi mentah atau tanpa dimasak sama sekali atau dimasak di bawah suhu 42-48°C agar enzim alami dan nutrisi tetap utuh, Contoh menu *raw food* yang umum dikonsumsi meliputi salad sayur mentah seperti selada, timun, dan wortel, buah segar yang langsung dimakan, jus buah dan sayur tanpa pasteurisasi, kacang almond yang direndam untuk mengaktifkan enzim, *smoothie bowl* tanpa pemanasan, serta sushi vegan yang terbuat dari sayur segar dan nori, (Shao, 2022).

Tabel 1. 3 Perbedaan *Clean Food* Dan *Raw Food*

kategori	<i>Clean Food</i>	<i>Raw Food</i>
Proses Masak	Kemungkinan (asal sehat)	Tidak dimasak (mentah)
Filosofi	Makanan sehat &seimbang	Makanan alami tanpa panas
Kelebihan	Mudah diterapkan, fleksibel	Enzim dan nutrisi tetap utuh
Contoh Makanan	oatmeal dengan buah segar, dada ayam panggang dengan nasi merah dan tumis brokoli, smoothie buah tanpa gula tambahan, salad alpukat dengan telur rebus dan sayur segar, serta tahu kukus dengan sayur bayam dan jagung rebus	salad sayur mentah seperti selada, timun, dan wortel, buah segar yang langsung dimakan, jus buah dan sayur tanpa pasteurisasi, kacang almond yang direndam untuk mengaktifkan enzim, smoothie bowl tanpa pemanasan, serta sushi vegan yang terbuat dari sayur segar dan nori
Potensi Risiko	-	Risiko terkontaminasi bila tidak bersih

Sumber:Dinas kesehatan DIY2025

Dari data perbedaan *clean Food* dan *Raw Food* masyarakat Indonesia cenderung memilih dan mengonsumsi *Clean Food* tercatat 72% masyarakat urban dan, 63% (nasional), mulai memilih makanan rendah lemak, gula, dan pengolahan yang tidak berlebihan, dilihat dari jumlah permintaan makanan sehat dan makanan rendah kalori di *Gofood* dan *Grabfood* naik signifikan 63% pertahunnya, selain mengonsumsi *Clean Food* kesadaran akan aktivitas fisik masyarakat Indonesia juga meningkat signifikan.

Survei *Consumer Report* Indonesia 2024 menemukan bahwa 90% masyarakat Indonesia menyadari pentingnya olahraga untuk kesehatan dan kebugaran. Kesadaran masyarakat sudah sangat tinggi, dengan 9 dari 10 orang menyadari pentingnya olahraga, Sebagian besar sudah menerapkan secara rutin, meski frekuensinya masih bervariasi, kesadaran kesehatan masyarakat juga dipengaruhi oleh konten inspiratif tentang pola hidup sehat. Sehingga tercipta tren konsumsi *Clean Food* dan rutin berolahraga, salah satunya Gym.

Masyarakat Indonesia beberapa tahun terakhir cenderung memilih olahraga gym, hal ini dikarenakan gym memiliki fungsi yang kompleks untuk kesehatan dibandingkan dengan jenis olahraga yang lainnya, masyarakat kota menjadi penggerak utama dalam tren olahraga ini, termasuk kota yang ada di Sumatera Barat.

Sumatera Barat adalah salah satu provinsi yang memiliki makanan sangat identik dengan santan kental, minyak berlebih, dan penggunaan garam yang cukup banyak. Contohnya seperti rendang, gulai, atau kalio. Kandungan lemak

jenuh dan natrium yang tinggi, jika dikonsumsi berlebihan, bisa meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, penyakit jantung, dan kolesterol tinggi. Sehingga masyarakat mulai mengurangi konsumsi makanan tersebut dan beralih ke makanan sehat atau *clean Food*.

Tabel 1. 4 Data Survei Resolusi Hidup sehat Kota Padang

Tahun	Konsumsi Makanan Sehat (%)	Minat Olahraga
2021	38 %	71,99%
2022	43,1 %	77,68%
2023	46,7 %	79,07%

Sumber: BPS kota Padang 2023

Dari data di atas dalam kurun waktu 3 tahun, terjadi peningkatan total sebesar 8,7% dalam konsumsi makanan sehat di kalangan masyarakat Padang. Ini menunjukkan adanya pergeseran gaya hidup masyarakat menuju pola hidup yang lebih sehat, selain itu Minat olahraga masyarakat kota padang juga mengalami kenaikan yang signifikan, ini bisa terlihat pada pusat kebugaran terus berkembang seperti tempat gym yang selalu dipadati oleh masyarakat kota padang. Salah satunya XGym (Xteam Padang) yaitu tempat gym yang lagi eksis sekarang ini di kota padang dengan jumlah member terbanyak.

Tabel 1. 5 Data jumlah *membership* gym Xteam Padang

Tahun	Jumlah <i>Membership</i>
2024	318 orang
2025	485 orang

Sumber:Xteam Padang2025

Berdasarkan dari hasil survei awal yang dilakukan terhadap 5 orang pada bulan Mei 2025 di XGym, dapat diketahui bahwa 4 orang responden dari member XGym memiliki kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan sehat, dari 4 orang member tersebut menunjukkan bahwa mereka lebih cenderung memilih makanan yang sesuai dengan gaya hidup sehat mereka, dengan demikian, penelitian ini memiliki relevansi yang signifikan dalam konteks pemasaran makanan sehat. Kecenderungan member Gym untuk memilih makanan sehat sehingga memiliki dampak langsung pada strategi pemasaran dan inovasi baru pada sektor makanan, (Andrade dkk.2023).

Pemasar perlu memahami dengan baik faktor-faktor apa yang mempengaruhi keputusan pembelian memberGym terkait makanan sehat. Faktor-faktor ini meliputi sikap positif terhadap kesehatan, norma sosial yang mendukung konsumsi makanan sehat, emosi atau perasaan terhadap konsumsi makanan sehat dan persepsi mengenai kemampuan untuk mengendalikan tindakan, (Sajjad dkk., 2023). Dengan memahami perilaku konsumen ini, pemasar dapat mengoptimalkan strategi pemasaran, branding, dan komunikasi untuk menarik perhatian dan mempengaruhi preferensi pembelian Member Xgym Padang. Dalam kaitannya dengan analisis fenomena ini secara komprehensif, penelitian ini menggunakan *Model of Goal-Directed Behavior* (MGB) yang dikembangkan oleh Richard P. Bagozzi (2001). MGB adalah perluasan dari *Theory of Planned Behavior* (TPB). *Model of Goal-*

Directed Behavior menawarkan kerangka kerja yang lebih kaya untuk menjelaskan bagaimana tujuan pribadi (misalnya, menjadi sehat, bugar, memiliki performa optimal) sehingga memengaruhi keinginan seseorang dan pada akhirnya mempengaruhi niat serta perilaku pembelian makanan sehat.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Tren Konsumsi Makanan Sehat (*Clean Food*): Analisis Pembelian Pada Member Xgym di Kota Padang, An Application Of The Model Of Goal-Directed Behavior”**.

1.2 Perumusan Masalah

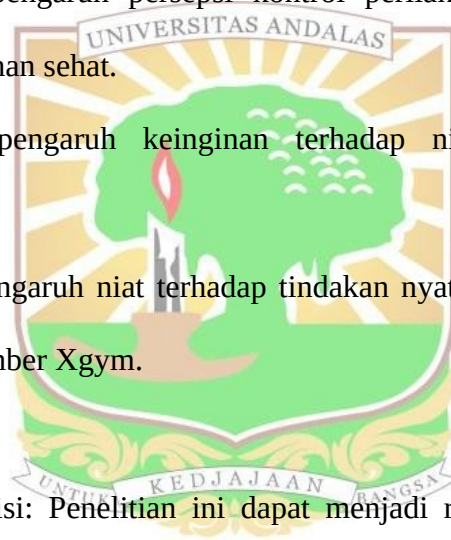
Dari penjabaran latar belakang, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pengaruh sikap (*attitude*) terhadap keinginan (*desire*) untuk membeli makanan sehat (*clean food*) pada member Xgym di Kota Padang?
2. Bagaimana pengaruh norma subjektif (*subjective norm*) terhadap keinginan (*desire*) untuk membeli makanan sehat?
3. Bagaimana pengaruh persepsi kontrol perilaku (*perceived behavioral control*) terhadap keinginan untuk membeli makanan sehat?
4. Bagaimana pengaruh keinginan (*desire*) terhadap niat (*intention*) dalam melakukan pembelian makanan sehat?
5. Bagaimana pengaruh niat (*intention*) terhadap tindakan (*action*) pembelian makanan sehat pada member Xgym?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkanjabaranpermasalahandi atas,makatujuandalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk Menganalisis pengaruh sikap terhadap keinginan membeli makanan sehat pada member Xgym di Kota Padang.
2. Menganalisis pengaruh norma subjektif terhadap keinginan membeli makanan sehat.
3. Menganalisis pengaruh persepsi kontrol perilaku terhadap keinginan membeli makanan sehat.
4. Menganalisis pengaruh keinginan terhadap niat dalam pembelian makanan sehat.
5. Mengetahui pengaruh niat terhadap tindakan nyata pembelian makanan sehat pada member Xgym.



1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi akademisi: Penelitian ini dapat menjadi referensi dan landasan teoritis bagi penelitian selanjutnya dalam bidang perilaku konsumen, gaya hidup sehat, dan tren konsumsi makanan sehat (*clean food*). Diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu manajemen, khususnya dalam bidang pemasaran yang berbasis pada gaya hidup sehat dan model perilaku konsumen seperti *Model of Goal-Directed Behavior* (MGB).
2. Bagi Pelaku Industri Makanan Sehat dan Pusat Kebugaran : Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keputusan pembelian makanan sehat oleh member

gym, sehingga pelaku usaha dapat menyusun strategi pemasaran, promosi, dan pengembangan produk yang lebih tepat sasaran sesuai dengan kebutuhan dan keinginan konsumen, khususnya pasar urban seperti member XGym di Kota Padang.

1.5 RuangLingkupPenelitian

Ruang lingkup penelitian ini dibatasi untuk berfokus pada tren konsumsi makanan sehat di kalangan member Gym, Objek penelitian dilakukan diXgym Kota Padang.

1.6 SistematikaPenulisan

Struktur penulisan penelitian ini terdiri dari beberapa bab yang tergabung dalam suatu sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I: PENDAHULUAN

Bab ini membahas latar belakang pemilihan judul penelitian, perumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian, dan sistematika penulisan.

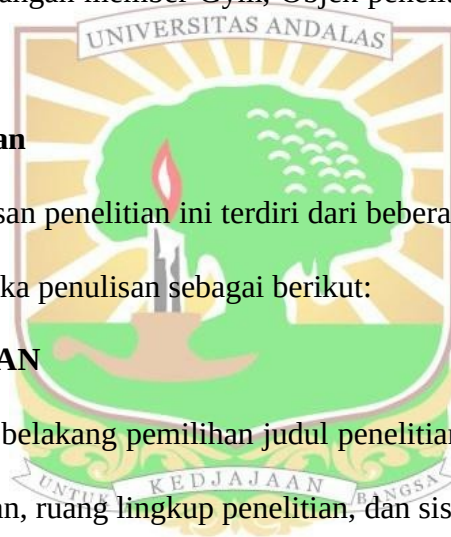
BABII:TINJAUANPUSTAKA

Babinimemuatulasanliteraturyangmencakupberbagaiteoriyangrelevandengan penelitian ini. Selain itu, bab ini juga membahas kerangka pemikiran dan model analisis yang menjadi dasar penelitian.

BABIII:METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan desain penelitian, populasi dan sampel, pengumpulan data, teknikpengumpulandata,variabeldandefinisioperasionalnya,sertateknikanalisis data.

BABIV:HASILPENELITIANDANPEMBAHASAN



Babinimenyajikanhasilpenelitiandanpembahasannyayangdilakukanpada member Xgym Kota Padang.

BABV:PENUTUP

Babiniberisisimpulandansaranberdasarkananalisisyangtelahdilakukansebagai jawaban atas pertanyaan penelitian ini.

BABVI:TINJAUANPUSTAKA

Babinimemuatulasanliteraturyangmencakupberbagaiteoriyangrelevandengan penelitian ini.

