

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Komponen utama kehidupan manusia adalah kesehatan. Pemenuhan gizi yang seimbang melalui asupan makanan yang baik adalah kunci untuk mencapai kesehatan yang optimal. Mengandung zat gizi makro dan mikro yang diperlukan tubuh, makanan tidak dapat dipisahkan dari gizi. Konsumsi makanan yang sehat dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan individu sekaligus menurunkan risiko penyakit. Kesadaran akan perbedaan antara makanan sehat dan tidak sehat dapat membantu seseorang membuat keputusan yang lebih baik dalam pola makan sehari-hari (Jimima Ramadhani et al., 2024).

Fenomena konsumsi makanan tidak sehat, khususnya *fast food*, mencerminkan perubahan pola makan yang mengkhawatirkan. Kehidupan modern yang serba cepat membutuhkan sesuatu yang praktis, seperti makan makanan cepat saji (*fast food*). Hal ini telah menjadi fenomena Global, dimana banyak orang lebih mengutamakan kecepatan dan kenyamanan daripada nilai gizi. Data WHO tahun 2020 menunjukkan bahwa 80% remaja cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, dengan 50% dari mereka memilihnya sebagai makan siang, 15% sebagai makan malam, dan 15% sebagai makan pagi (E. Sari & Pranata, 2024).

Kehadiran fast food di Indonesia juga memengaruhi gaya konsumsi masyarakat karena murah, pelayanan cepat, dan makanannya enak. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2022 rata-rata pengeluaran komoditas makanan penduduk Indonesia meningkat dibanding tahun 2021, khususnya makanan dan minuman cepat saji sebesar 30,82% (Jimima Ramadhani et al., 2024). Peningkatan ini membuktikan tertariknya penduduk Indonesia mengonsumsi makanan cepat saji. Studi Nilsen menunjukkan bahwa sekitar 69% dari masyarakat perkotaan di Indonesia cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, dengan 33% dari mereka memilihnya sebagai makan siang, 25% sebagai makan malam, 9% sebagai makanan selingan, dan 2% sebagai makan malam. Seiring dengan peningkatan konsumsi makanan cepat saji di Indonesia, trend ini diperkirakan akan terus berkembang (Suci et al., 2024).

Semua makanan cepat saji berkontribusi terhadap penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, serangan jantung, stroke, demensia, dan kanker (Jimima Ramadhani et al., 2024). Berdasarkan SKI (Survei Kesehatan Indonesia) tahun 2023 prevalensi pada kelompok umur 15-24 tahun yang terdiagnosis menderita kanker di Indonesia adalah 0,5%, hipertensi dengan prevalensi 0,3%, penyakit jantung dengan prevalensi 0,11%, dan stroke dengan prevalensi 0,1%. Penyakit tersebut tidak menutup kemungkinan bisa disebabkan oleh konsumsi *fast food*.

Makanan cepat saji, juga dikenal sebagai "*fast food*", adalah jenis makanan yang telah diproses dan kemudian dibuat dengan cepat untuk dijual kembali kepada konsumen yang seringkali tidak punya waktu untuk duduk dan menunggu makanan mereka (Yetmi et al., 2021). Makanan merupakan bagian yang penting dalam kehidupan manusia, dengan demikian kualitas serta keamanan dari makanan tersebut haruslah sangat diperhatikan, khususnya makanan yang ada di lingkungan pelajar. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh *Health Education Authority*, usia 15-34 tahun adalah konsumen terbanyak yang memilih menu *fast food*. Munculnya berbagai makanan cepat saji di pinggir jalan, seperti ayam goreng tepung (*fried chicken*), sosis bakar, kebab, burger, minuman *softdrink* dan lain lain, adalah contoh fenomena makanan cepat saji ini (Ranggayuni & Nuraini, 2021).

Mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat memainkan peran penting dalam pembangunan negara. Konsumsi makanan yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan mahasiswa. (Jimima Ramadhani et al., 2024). Di kalangan mahasiswa, yang sering kali menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial, *fast food* menawarkan solusi praktis untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dengan cepat. Makanan cepat saji, yang dikenal dengan kecepatan penyajian dan kepraktisannya, menjadi pilihan utama bagi mahasiswa yang memiliki gaya hidup sibuk dan terbatasnya waktu untuk memasak.

Karakteristik individu, karakteristik makanan, dan karakteristik lingkungan merupakan faktor yang memengaruhi perilaku pemilihan makanan. Karakteristik individu termasuk jenis kelamin dan pengetahuan gizi. Karakteristik makanan yakni harga, rasa dan tampilan makanan. Sedangkan karakteristik lingkungan termasuk tempat tinggal, waktu makan, jarak dari restoran *fast food*, dan pengaruh teman sebaya (Erdianti, 2021).

Studi terdahulu oleh Evi Ranggayuni dan Nur Aini pada tahun 2020 dengan judul penelitian “Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa di Institusi Kesehatan Helvetia Medan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji Mahasiswa. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap, tindakan dan teman sebaya dengan dengan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat di Institut Kesehatan Helvetia Medan tahun 2020.

Eliska Sari dengan judul penelitian “Pemahaman Mahasiswa tentang Olahan Cepat Saji (*Fast food*)”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman mahasiswa tentang olahan cepat saji (*fast food*). Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman mahasiswa Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Kelas 1A Reguler Angkatan 2023 tentang olahan cepat saji (*fast food*) adalah sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh Leandro Oliveira dan Antonio Raposo yang berjudul "*Factors That Most Influence the Choice for Fast food in a Sample of Higher Education Students in Portugal*". Penelitian ini bertujuan untuk menghubungkan faktor-faktor yang memengaruhi pilihan makanan cepat saji dengan faktor sosial, status gizi, dan konsumsi makanan cepat saji dengan sampel mahasiswa pendidikan tinggi di Portugal. Dari penelitian ini ditemukan bahwa faktor-faktor yang paling mempengaruhi mahasiswa dalam pemilihan makanan cepat saji adalah kemudahan atau kenyamanan (59,9%), harga (48,5%), dan rasa (28,3%).

Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi di kalangan mahasiswa dapat membawa risiko kesehatan yang serius, termasuk obesitas, diabetes, dan gangguan kesehatan lainnya. Disamping itu, pola makan yang tidak seimbang juga dapat berdampak negatif pada kinerja akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang mendorong perilaku konsumsi *fast food* di kalangan mahasiswa agar dapat merumuskan strategi untuk meningkatkan kesadaran akan pola makan sehat.

Kota Makassar sebagai ibu kota dari Provinsi Sulawesi Selatan, mengalami perkembangan yang cukup pesat. Perekonomian Kota Makassar yang semakin meningkat dapat dilihat dari semakin banyaknya sentra yang bermunculan seperti *mall*, restoran, maupun

gerai-gerai *fast food*. Universitas Muslim Indonesia adalah salah satu perguruan tinggi swasta yang berada di Kota Makassar serta dikelilingi oleh banyak restoran maupun gerai makanan cepat saji (*fast food*). Kondisi tersebut menjadikan konsumsi *fast food* sebagai hal yang umum di kalangan mahasiswa.

Observasi awal yang dilakukan peneliti untuk mengetahui gambaran konsumsi *fast food* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia kepada 15 orang mahasiswa dengan metode wawancara sebagai gambaran awal frekuensi konsumsi *fast food*. Hasil yang didapatkan yaitu 12 dari 15 responden mengaku sering mengonsumsi *fast food* dalam seminggu terakhir yang berkisar sekitar 3-7 kali. Selain itu, responden juga mengaku bahwa mereka mengalami masalah pencernaan dan masalah pada kulit wajah akibat sering mengonsumsi makanan *fast food* tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai faktor yang berhubungan dengan pola konsumsi *fast food* pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pihak universitas, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam upaya mendorong gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa, serta menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan yang lebih baik.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan dengan pola konsumsi *fast food* pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?
2. Apakah terdapat hubungan antara pendapatan orang tua dengan dengan pola konsumsi *fast food* pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?
3. Apakah terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan pola konsumsi *fast food* pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?
4. Apakah terdapat hubungan antara pengaruh media sosial dengan pola konsumsi *fast food* pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?
5. Apakah terdapat hubungan antara kemudahan akses dengan pola konsumsi *fast food* pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Konsumsi *Fast food* pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pengetahuan dengan pola konsumsi *fast food* pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia
- b. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pendapatan orang tua dengan pola konsumsi *fast food* pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia
- c. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan pola konsumsi *fast food* pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia
- d. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pengaruh media sosial dengan pola konsumsi *fast food* pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia
- e. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kemudahan akses dengan pola konsumsi *fast food* pada

mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas
Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat dan lembaga kesehatan terutama bagi mahasiswa. Selain itu, dari segi akademik penelitian ini memiliki manfaat dalam meningkatkan pemahaman terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan pola konsumsi *fast food* pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

2. Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat berfungsi sebagai bukti nyata yang berkenaan dengan faktor yang berhubungan dengan pola konsumsi *fast food* pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

3. Manfaat Untuk Peneliti

Diharapkan bahwa penelitian ini bisa meningkatkan pemahaman dan juga pengetahuan sehingga dapat digunakan untuk melakukan dan mengembangkan penelitian serta dapat menerapkan ilmu yang diperoleh.