

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masyarakat Indonesia saat ini memiliki kebiasaan konsumsi yang beraneka ragam searah dengan perkembangan pada jumlah dan variasi makanannya. Fenomena yang terjadi saat ini di masyarakat yaitu kegemaran untuk mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) (Ariyana dan Asthiningsih, 2020).

*Fast food* adalah istilah untuk makanan yang dapat disiapkan dan dilayankan dengan cepat atau jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. *Fast food* pada umumnya merupakan makanan dengan kadar garam, gula, dan lemak tinggi, sedangkan kandungan gizi lainnya seperti protein, vitamin, dan mineral rendah (Aprilianti, 2011). Beberapa jenis *fast food* diantaranya yaitu *hamburgers, french fries, pizza, fried chicken, dan dhoughnuts* (Seo *et al.*, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Harwani dan Fauziyah (2020) di salah satu gerai makanan *fast food* menunjukkan pelajar dan mahasiswa merupakan konsumen terbesar (87,6%) dengan usia terbanyak antara 15-21 tahun (71,8%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahpolah *et al.* (2008) melaporkan bahwa prevalensi remaja berusia 15-17 tahun memiliki kebiasaan sering mengonsumsi *fast food* sebesar 77,3%. Usia remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun

2014 tentang Upaya Kesehatan Anak berada di rentang 10-18 tahun, maka artinya remaja termasuk konsumen terbanyak yang memilih menu *fast food*.

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya, khususnya pengaruh pada masalah konsumsi makanan. Perilaku diet sehat yang tidak terbentuk dengan baik pada remaja dan pola gaya hidup yang tidak diinginkan bertahan selama masa transisi ke dewasa, perilaku ini dapat berlangsung seumur hidup yang akan meningkatkan risiko penyakit tidak menular kronis seperti obesitas (Al-Faris *et al.*, 2015). Responden yang mengonsumsi *fast food* satu sampai tiga kali/minggu berhubungan dengan 20-129% peningkatan risiko obesitas, dibandingkan dengan responden yang tidak mengonsumsi *fast food* atau tidak lebih dari satu kali/minggu. Responden yang mengonsumsi *fast food* rata-rata dua kali/minggu memiliki peningkatan risiko diabetes tipe 2 sebesar 27-68% dan risiko sindrom metabolik sebesar 85-150% (Bahadoran *et al.*, 2015).

*Fast food* dapat berdampak buruk pada kualitas diet karena mengandung lebih banyak lemak jenuh, tinggi gula, garam dan energi, dan hanya sedikit mengandung serat (AlFaris *et al.*, 2015). Dampak buruk dari kebiasaan konsumsi *fast food* secara berlebihan yaitu dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas (Seo *et al.*, 2011). Data Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) tahun 2018 di Indonesia menunjukkan remaja dengan status gizi gemuk 9,5% dan obesitas 4,0%. Di Kota Tangerang prevalensi remaja dengan status gizi gemuk

sebesar 11,61% dan remaja obesitas 8,64% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan hasil survei pendahuluan dari 38 siswa terdapat 5 (13,15%) siswa SMAN 7 Kota Tangerang memiliki status gizi gemuk.

SMAN 7 Kota Tangerang adalah salah satu sekolah yang ada di Kota Tangerang. SMAN 7 Kota Tangerang terletak di tengah-tengah kota, dimana banyak pedagang dan toko-toko yang menyajikan *fast food*. Di sekitar SMAN 7 Kota Tangerang terdapat lebih dari 20 gerai *fast food*. Pemilihan SMAN 7 Kota Tangerang sebagai lokasi penelitian karena sekolah ini berada diradius yang paling dekat dengan mal, dalam jarak 200 meter terdapat mal yang menyediakan banyak restoran *fast food*. Berdasarkan hasil survei pendahuluan dari 38 siswa terdapat 24 (63%) siswa SMAN 7 Kota Tangerang memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food* setiap hari. Sembilan dari sepuluh siswa mengonsumsi *fast food* karena rasa yang enak. Hasil survei pengetahuan gizi didapatkan empat siswa memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang, dua siswa memiliki pengetahuan gizi cukup, dan empat siswa lainnya memiliki pengetahuan gizi baik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi *fast food* diantaranya yaitu pengetahuan, pengaruh teman sebaya, tempat yang nyaman, cepat dan praktis, rasa yang enak, uang saku, harga yang murah, dan *brand* (Pamelia, 2018). Pengetahuan tentang gizi menentukan perilaku individu dalam mengonsumsi makanan. Pengetahuan gizi pada remaja sangat penting karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan makanan serta hubungannya dengan kesehatan.

Pengetahuan tentang *fast food*, baik tentang apa itu *fast food*, jenis-jenis *fast food*, maupun akibat yang ditimbulkan jika mengonsumsi *fast food* perlu diketahui banyak orang terutama remaja guna mencegah meningkatnya kejadian penyakit jika mengonsumsi *fast food* (Sari *et al.*, 2013). Hasil penelitian Yolanda (2017) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang sering mengonsumsi *fast food* (56,5%), sedangkan siswa yang memiliki pengetahuan gizi yang sedang jarang mengonsumsi *fast food* (50,95%).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 7 Kota Tangerang tahun 2022.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 7 Kota Tangerang tahun 2022?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 7 Kota Tangerang tahun 2022.

#### **D. Ruang Lingkup Penelitian**

##### 1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah dalam penelitian ini yaitu tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja di Sekolah Menengah Atas.

##### 2. Lingkup Metode

Metode penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*.

##### 3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan penelitian ini adalah gizi masyarakat.

##### 4. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini adalah siswa-siswi di SMAN 7 Kota Tangerang.

##### 5. Lingkup Tempat

Tempat penelitian ini berlokasi di SMAN 7 Kota Tangerang.

##### 6. Lingkup Waktu

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2022 - Februari 2023.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 7 Kota Tangerang Tahun 2022.

## 2. Bagi Program Studi Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur untuk program studi gizi khususnya bagi mahasiswa program studi Gizi yang akan melakukan penelitian di bidang yang sama.

## 3. Bagi Keilmuan Gizi

Menambah referensi keilmuan tentang hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja.

## 4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, menambah pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian dan juga sebagai bentuk pengaplikasian teori yang telah diperoleh selama perkuliahan.