

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Era globalisasi mengantarkan kehidupan manusia melalui gerbang modernisasi yang berdampak pada pesatnya perkembangan waktu dan teknologi, memungkinkan terjadinya kondisi konsumeristik dan munculnya trend atau gaya hidup baru. Perubahan gaya hidup masyarakat yang mengarah pada perubahan pola makan. Misalnya, Sebagai contoh, gaya hidup masyarakat masa kini adalah senang mengonsumsi makanan yang siap saji atau lebih memilih makanan instan yang biasa dikenal dengan istilah *Fast Food*. Makan cepat saji (*Fast Food*) yang serba praktis dan tidak memungkinkan di hindari masyarakat saat ini karena gaya hidup praktis dan kota metropolitan (Sari 2012).

Kesibukan masyarakat dalam memenuhi kebutuhannya yang semakin meningkat menyebabkan masyarakat mengabaikan kesehatannya dengan mengonsumsi makanan cepat saji yang tidak sesuai dengan pola hidup sehat. Makanan cepat saji di restoran, seperti hamburger, pizza, ayam goreng, kentang goreng, dan minuman ringan, sangat disukai karena memiliki rasa yang enak, tampilan luar yang menarik, dan aroma yang menggoda. Konsumen terpicu untuk memakannya karena harganya yang relatif murah (Aulia et al., 2018).

Di negara-negara yang sedang berkembang, faktor yang mempengaruhi tingginya prevalensi obesitas adalah adanya perubahan gaya hidup dan pola makan. Pola makan bergeser dari pola makan tradisional ke barat, terutama di kota-kota besar (terutama dalam bentuk makanan cepat saji). Pergeseran pola makan yang komposisinya mengandung

tinggi kalori, lemak, karbohidrat, kolesterol serta natrium, namun rendah serat seperti *Fast Food* dan soft drink menimbulkan ketidak seimbangan asupan gizi dan merupakan salah satu faktor risiko obesitas remaja. Obesitas remaja menempatkan mereka pada risiko menjadi gemuk saat dewasa, yang dapat menyebabkan masalah kardiovaskular dan metabolisme. Di samping itu, peningkatan pola hidup sedentary seperti menonton televisi, bermain komputer mengakibatkan terjadinya penurunan aktivitas fisik, Konsumsi makanan tinggi kalori dan lemak serta pola hidup kurang gerak (Gaya hidup yang tidak banyak bergerak) terkait dengan peningkatan prevalensi obesitas (Rafiony et al., 2015).

Tahun 2013–2016 di Amerika Serikat, sebanyak 36,6 % orang dewasa mengonsumsi makanan *Fast Food* pada hari tertentu. Konsumsi makanan cepat saji menurun seiring bertambahnya usia, dengan 44,9 persen orang dewasa berusia 20-39 tahun, 37,7 persen orang dewasa berusia 40-59 tahun, dan 24,1 persen individu berusia 60 tahun ke atas mengonsumsi makanan cepat saji. Proporsi orang dewasa yang makan makanan cepat saji meningkat sebanding dengan pendapatan keluarga mereka. Pria mengonsumsi lebih banyak makanan cepat saji saat makan siang dari pada wanita, tetapi wanita lebih banyak dilaporkan makan makanan cepat saji sebagai camilan. (Kevin, 2019).

Media sosial digunakan untuk mengiklankan makanan cepat saji seperti sekarang, Orang-orang saat ini memanfaatkan media sosial untuk menemukan makanan yang mereka sukai dan kemudian membelinya secara online. Di lokasi metropolitan, sebagian besar remaja memilih makanan cepat saji. Remaja di wilayah metropolitan menikmati

makanan cepat saji serta makanan rumahan dan masakan tradisional. Selain rasanya yang enak, dekorasi restoran cepat saji yang lebih modern membuat remaja merasa nyaman dan tertarik untuk bersantap.

Kehadiran *Fast Food* di pasar Indonesia berdampak pada kebiasaan makan. Selain diet, remaja masa kini jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Pengetahuan semacam ini harus ditanamkan pada generasi muda masa kini agar terhindar dari berbagai penyakit yang tidak terduga. Secara umum, sedangkan menu *Fast Food* memiliki kalori, garam, dan lemak yang lebih banyak termasuk kolesterol, dan menu ala barat memiliki kalori, garam, dan lemak yang lebih sedikit, termasuk kolesterol, hal ini tidak lain karena adanya perubahan gaya hidup (*life style*) (Hatta, 2019).

Diet dan kesehatan telah ditemukan dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup. Akibat pengaruh urbanisasi, globalisasi, dan industrialisasi terhadap gaya hidup, sebagian masyarakat Indonesia mengembangkan preferensi terhadap makanan cepat saji dengan komposisi gizi yang tidak seimbang. Makanan cepat saji memiliki kadar lemak dan garam yang tinggi, serta kandungan serat yang rendah (Asnaini, 2017). Makanan cepat saji adalah jenis makanan yang mudah disiapkan dan diangkut. Sedangkan *Fast Food* menurut Budiman (2008) adalah jenis makanan yang tinggi kalori, lemak, garam, dan gula namun miskin serat, vitamin, asam lemak, kalsium, dan folat. Hamburger, pizza, kentang goreng, ayam goreng, mie instan, mie ayam, dan bakso merupakan makanan cepat saji yang paling digemari (Amalia, 2018).

Status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesehatan seseorang. Status gizi yang baik menghasilkan sistem imun yang kuat, tidak mudah

terserang penyakit infeksi maupun penyakit degenerative. Status gizi kurang maupun lebih berdampak pada menurunnya sistem imun (Par'i, 2017).

Status gizi pada remaja masih menjadi masalah di Indonesia maupun di provinsi Gorontalo. Penelitian Nuryani dan Paramata (2018) menunjukkan bahwa terdapat 7,0% remaja dengan status gizi kurus dan 24,0% remaja dengan status gizi gemuk. Berdasarkan riskesdas 2018 terlihat bahwa status gizi remaja usia 13 – 15 tahun menunjukkan sebanyak 12,3% . Sementara status gizi indeks massa tubuh menurut umur menunjukkan prevalensi kurus secara Nasional 9,3% dan Provinsi Gorontalo 2,1%. Berdasarkan data dinas kesehatan kota, yang dilakukan di seluruh Kabupaten/Kota Provinsi Gorontalo pada tahun 2013, menunjukkan prevalensi obesitas pada penduduk dewasa (15 tahun keatas) yaitu Kabupaten Gorontalo 30,9%, kota Gorontalo 36,7%, Kabupaten Bone Bolango 21,6%, Kabupaten Boalemo 18,6%, dan Pohuwato 14,7% (Nuryani, 2019).

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Mahasiswa dengan SDM berkualitas dicirikan sebagai manusia yang cerdas, produktif, dan mandiri dalam melaksanakan tugas-tugas kemahasiswaannya. Salah satu cara untuk mewujudkan mahasiswa berkualitas adalah dengan memenuhi kebutuhan zat gizi, namun banyak dari mahasiswa yang kebutuhan zat gizinya belum terpenuhi sehingga menyebabkan

masalah gizi. Faktor penyebab langsung masalah gizi, baik masalah gizi lebih atau masalah gizi kurang adalah ketidak seimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan tubuh serta adanya penyakit infeksi. Gizi kurang disebabkan karena asupan gizi di bawah kecukupan yang dianjurkan sedangkan gizi lebih disebabkan karena asupan gizi melebihi kecukupan yang dianjurkan dan tidak di imbangi dengan aktivitas fisik yang cukup (Pratami et al., 2016).

Makanan cepat saji (*Fast Food*) adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap untuk disantap, seperti *fried chicken*, *hamburger* atau *pizza*. Makanan cepat saji yang mudah diperoleh di pasaran memberikan tersedianya variasi pangan sesuai selera dan daya beli Pengolahan dan penyiapannya lebih mudah dan cepat, cocok bagi mereka yang sangat sibuk Sulistijani,(2002). Makanan cepat saji (*Fast Food*) merupakan makanan yang memiliki jumlah kandungan nutrisi terbatas. Kandungan yang biasanya terdapat pada *Fast Food* yaitu garam, lemak, gula dan kalori yang tinggi tetapi kandungan gizinya rendah seperti vitamin, protein dan mineral. Apabila mengkonsumsi makanan cepat saji terlalu berlebihan akan menimbulkan banyak penyakit dan kenaikan berat badan (Anggraini, 2013).

Banyak faktor yang membuat mahasiswa lebih memilih mengonsumsi *Fast Food* antara lain kesibukan orang tua, lingkungan sosial, kondisi ekonomi dan tempat tinggal. Tempat tinggal sangat mempengaruhi dari kebiasaan makan mahasiswa yaitu di rumah dan di kos. Mahasiswa yang bertempat tinggal di kos rata-rata memiliki kebiasaan makan diluar, namun tidak menutup kemungkinan pada mahasiswa yang bertempat tinggal di rumah yang memiliki orang tua sibuk.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tarigan & Farida (2012), dalam penelitiannya menunjukkan pengetahuan mahasiswa fakultas kedokteran USU (Universitas Sumatera Utara) tentang mengonsumsi makanan cepat saji mayoritas pada kategori 86,3% mahasiswa mempunyai pengetahuan yang baik tentang makanan cepat saji dan jika dilihat dari sikapnya sebesar 62,1% memiliki sikap yang baik, namun jika dilihat dari tindakannya dalam mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 37,9% menyatakan sering mengonsumsi dan yang menyatakan jarang sebanyak 28,4% mengonsumsi makanan cepat saji (Pratama 2021).

Studi internasional telah menemukan bahwa makanan yang dimakan diluar cenderung memiliki kandungan yang kurang sehat, misalnya tinggi lemak, lemak jenuh, dan gula dibanding makanan yang dimakan dirumah (O'Dwyer, 2005). Berdasarkan data Riskesdas 2013, prevalensi gizi lebih dan obesitas di Indonesia pada kelompok usia >18 tahun mencapai 28,9% menurut indeks massa tubuh IMT (Nurlita, 2017).

Robert dan Williams dalam Sari (2008), mengatakan kebiasaan makan dan pilihan makanan dikalangan remaja ternyata lebih kompleks dan di pengaruhi oleh banyak faktor seperti fisik, sosial, lingkungan budaya, pengaruh lingkungan sekitar (teman, keluarga dan media) serta psikososial. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh "Health Education Authority", usia 15-34 tahun adalah konsumen terbanyak yang memilih menu *fast food*. Walaupun di Indonesia belum ada data pasti, keadaan tersebut dapat dipakai sebagai cermin dalam tatanan masyarakat kita, bahwa rentang usia tersebut adalah pekerja muda, golongan pelajar dan mahasiswa di perguruan tinggi (Sari 2012).

Universitas Gorontalo adalah sebuah Universitas Negeri yang ada di kota Gorontalo dan merupakan salah satu Universitas Negeri di Gorontalo pada saat ini Universitas Negeri Gorontalo tercatat mengelola 11 Fakultas di antaranya Fakultas Ilmu Pendidikan, Fakultas Matematika dan Ilmu pengetahuan (MIPA), Fakultas Ilmu Sosial, Fakultas Sastra dan Budaya, Fakultas Teknik, Fakultas Pertanian, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ekonomi, Fakultas Hukum, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan terakhir Fakultas Kedokteran dan Sebagian besar mahasiswanya adalah anak perantauan yang bertempat tinggal di sekitaran kampus tersebut. Fakultas Matematika dan ilmu pengetahuan Alam (MIPA) Salah satu Fakultas yang terletak di Kabupaten namun sebagian besar Mahasiswa nya bertempat tinggal di kota sehingga akses untuk mendapatkan *Fast Food* lebih mudah.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan 12 Mahasiswa Fakultas MIPA Universitas Negeri Gorontalo masing-masing mahasiswa memiliki jurusan yang berbeda-beda. Didapatkan informasi tentang konsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*), pada Mahasiswatersebut memahami apa itu *Fast Food* dan macam-macam bentuk *Fast Food*, dan dampak negatif *Fast Food* bagi kesehatan. Mahasiswa juga tetap terdorong dan tertarik untuk mengonsumsi *Fast Food* meskipun Mahasiswa tahu akan dampak negatifnya bagi kesehatan tubuh.

Makan makanan cepat saji yang paling banyak dikonsumsi adalah gorengan, mie instan, ayam goreng, Bakso, mie ayam dll. yang diantaranya sering mengonsumsi dengan frekuensi >2x/ Minggu, dari 12 Mahasiswa tersebut terdapat 4 responden (40,61%) mempunyai kebiasaan makan cukup baik dan 8 responden (66,7%) yang

mempunyai kebiasaan makan kurang baik yaitu Sering Konsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*). Hal ini dikarenakan Mahasiswa mengonsumsi makanan cepat saji (*Fast food*) dengan Alasan Mahasiswa tersebut karena jadwal kuliah atau aktivitas laboratorium yang cukup pagi, malas sarapan pagi, dan telat bangun (kesiangan) Sehingga memilih makan cepat saji (*Fast food*) untuk di konsumsi karena penyajiannya yang cepat.

Fenomena serupa juga peneliti dapatkan melalui observasi dan wawancara langsung terhadap beberapa responden di Fakultas matematika dan ilmu pengetahuan alam . Dari hasil wawancara dengan 12 responden peneliti memperoleh hasil antara lain setiap harinya terdapat mahasiswa yang mengonsumsi *fast food* (mie instan, gorengan, dan *fried chicken*), dari proses identifikasi tersebut juga didapati beberapa mahasiswa yang memiliki berat badan tidak ideal berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT), serta keterangan mayoritas mahasiswa/i mengaku dan memahami bahwa jenis makanan *fast food* tidak baik jika dikonsumsi secara berlebihan, namun *fast food* itu sendiri seolah sudah menjadi kebiasaan dan menjadi makanan favorit para mahasiswa dikarenakan harganya yang terjangkau serta mudah dan praktis dalam mengolahnya. Dalam hal ini mahasiswa juga dipengaruhi oleh gaya hidup (*life style*) yang sangat mendukung dan dukungan ekonomi dalam hal uang saku yang cukup untuk membeli makanan *fast food* serta lingkungan (teman) serta sangat padatnya aktivitas perkuliahan di kampus. Alasan tersebutlah yang membuat mahasiswa/i tersebut tetap gemar mengonsumsi *fast food* meskipun mereka mengetahui bahaya dari makanan siap saji tersebut.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran konsumsi *fast food* terhadap status gizi mahasiswa fakultas matematika dan ilmu pengetahuan alam universitas negeri gorontalo.

2.1 Identifikasi Masalah

1. Dalam mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 37,9% menyatakan sering menyatakan sering mengonsumsi dan yang menyatakan jarang sebanyak 28,4% mengonsumsi makanan cepat saji (Pratama 2021).
2. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti, setiap hari pasti ada mahasiswa yang mengonsumsi *fast food*. Adapun *fast food* yang dimaksud diantaranya adalah gorengan, mie instan, makanan olahan daging, dan *fried chicken*.
3. Status gizi 12 Mahasiswa Fakultas MIPA Universitas Negeri Gorontalo Secara umum didapat dengan menggunakan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) sehingga diperoleh 1 responden (8,3%) yang memiliki status gizi kategori kurus, 8 responden (66,7%) yang memiliki status gizi kategori normal karena makan *Fast Food* hanya sekali dalam seminggu dan melakukan olahraga sehingga status gizi normal, dan 3 responden (25%) yang memiliki status gizi kategori gemuk.

3.1 Rumusan Masalah

Bagaimana pola konsumsi *Fast Food* terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA). ?

4.1 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Mengetahui gambaran Konsumsi *Fast Food* terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA).

1.4.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui gambaran Konsumsi *Fast Food* di fakultas matematika dan ilmu pengetahuan alam
2. Mengetahui gambaran status gizi Mahasiswa Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA).
3. Mengetahui gambaran konsumsi fast food pada status gizi mahasiswa fakultas matematika dan ilmu pengetahuan alam universitas negeri gorontalo(MIPA).

5.1 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat praktis

1. Bagi Mahasiswa

Sebagai pengetahuan tentang dampak mengonsumsi makanan cepat saji dan diharapkan kepada Mahasiswa agar lebih mengaplikasikan ilmu yang telah didapat dalam kehidupan sehari-hari termasuk gaya hidup dan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

2. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data *evidence-based* atau informasidasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut.

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat agar dapat lebihbijak untuk mengonsumsi makanan dan mengurangi frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*).