



BAB I



PENDAHULUAN



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan gaya hidup masyarakat modern ditandai oleh pergeseran pola konsumsi makanan, yang salah satunya terlihat dari meningkatnya asupan *junk food*, khususnya di daerah perkotaan dan pada kelompok dewasa muda. *Junk food* merupakan jenis makanan dengan kandungan energi yang tinggi namun rendah zat gizi penting, seperti vitamin, mineral, dan serat. Selain itu, makanan ini umumnya mengandung lemak jenuh, gula, dan natrium dalam jumlah tinggi, sehingga apabila dikonsumsi secara berlebihan dapat mempengaruhi status gizi (Gupta *et al.*, 2019).

Junk food meliputi beragam produk makanan cepat saji dan makanan ultra-proses, antara lain burger, pizza, ayam goreng berlapis tepung, kentang goreng, mi instan, aneka camilan kemasan, serta minuman yang mengandung pemanis. Kelompok makanan ini umumnya diproduksi melalui proses pengolahan industri yang kompleks dan menggunakan berbagai bahan tambahan pangan, sehingga berpotensi menurunkan kandungan serta mutu gizi alami dari bahan pangan asalnya (Monteiro *et al.*, 2019).

Tingginya konsumsi *junk food* dapat menimbulkan dampak merugikan bagi kesehatan, terutama karena meningkatkan asupan energi dan lemak melebihi kebutuhan tubuh. Pola makan yang kaya akan lemak jenuh dan gula berperan dalam peningkatan akumulasi lemak pada jaringan adiposa, sehingga memicu kenaikan berat badan dan meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Lebih lanjut, kebiasaan mengonsumsi *junk food* secara berlebihan juga dikaitkan dengan peningkatan risiko

penyakit tidak menular, termasuk diabetes melitus tipe 2 dan penyakit kardiovaskular (Juul & Hemmingsson, 2015).

Konsumsi *junk food* merupakan fenomena global yang terus meningkat seiring dengan perubahan pola hidup masyarakat modern. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Peltzer & Pengpid (2020), menggunakan data *Global School-Based Student Health Survey* (GSHS) di 54 negara berpenghasilan rendah dan menengah, sebanyak 55,2% remaja usia 12–15 tahun mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya satu kali dalam seminggu, dan sekitar 10,3% mengonsumsinya hampir setiap hari (4–7 hari per minggu) (Peltzer & Pengpid, 2020).

Selain pada kelompok remaja, dewasa muda juga menunjukkan tingkat konsumsi *junk food* yang relatif tinggi. Menurut penelitian survei nasional di Amerika Serikat yang dilakukan oleh Fryar et al. (2020), kelompok usia 20–39 tahun merupakan kelompok dengan kontribusi kalori terbesar yang berasal dari *junk food* dibandingkan kelompok usia dewasa yang lebih tua (Fryar et al., 2020).

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian berbasis *Indonesia Family Life Survey* (IFLS) yang dianalisis oleh Rahmawati et al. (2021) menemukan bahwa kelompok dewasa muda usia 18–39 tahun memiliki frekuensi konsumsi *junk food* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia dewasa madya dan lanjut usia. Tingginya konsumsi pada kelompok ini dikaitkan dengan mobilitas yang tinggi, tuntutan aktivitas kerja, serta meningkatnya penggunaan layanan pesan antar makanan berbasis daring (Rahmawati et al., 2021).

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap konsumsi *junk food* karena tuntutan akademik, keterbatasan waktu, serta pengaruh lingkungan sosial (Borga et al., 2018). Penelitian Nawaz et al. (2020) menunjukkan bahwa dari 200

mahasiswa yang diteliti, sebanyak 57% lebih sering mengonsumsi *junk food* ketika mengalami stres, sedangkan 48% lainnya cenderung memilih makanan tinggi lemak. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres dapat memengaruhi perilaku konsumsi *junk food*, yang pada akhirnya berimplikasi terhadap status gizi mahasiswa.

Besarnya dampak yang ditimbulkan oleh kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap status gizi dan massa lemak tubuh mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi dan massa lemak tubuh pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. Pemilihan mahasiswi sebagai sampel penelitian dilakukan untuk memperoleh kelompok responden yang lebih homogen serta mengurangi variasi yang dipengaruhi oleh perbedaan fisiologis, komposisi tubuh, distribusi lemak, dan faktor hormonal antara laki-laki dan perempuan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti mengangkat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kebiasaan konsumsi *junk food* pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya?
2. Bagaimana status gizi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya?
3. Bagaimana massa lemak tubuh pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya?

4. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi dan massa lemak tubuh pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi dan massa lemak tubuh pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan kebiasaan konsumsi *junk food* pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Mengetahui status gizi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).
3. Mengetahui massa lemak mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya berdasarkan hasil pengukuran *Bioelectrical Impedence Analysis* (BIA).
4. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi dan massa lemak tubuh pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang ilmu gizi dan kesehatan masyarakat, khususnya mengenai hubungan pola konsumsi *junk food* dengan status gizi dan massa lemak tubuh pada mahasiswi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan ilmiah bagi pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pola konsumsi makanan dan status gizi pada kelompok usia dewasa muda.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis berorientasi pada penerapan ilmu kedokteran dan kesehatan yang dapat dirasakan oleh ilmuwan atau masyarakat umum.

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan serta pengetahuan peneliti mengenai pola konsumsi *junk food* serta kaitannya dengan status gizi dan massa lemak tubuh, khususnya pada mahasiswa.

2. Bagi Mahasiswa

Menjadi bahan edukasi untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat serta mengurangi kebiasaan konsumsi *junk food* secara berlebihan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program kantin sehat, edukasi gizi, serta pemantauan status gizi mahasiswa di lingkungan intuisi pendidikan.