

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Makanan cepat saji (MCS) adalah makanan yang dijual di restoran, yang sebelumnya telah dilakukan proses pengolahan tahap awal sehingga pada saat dikemas serta dihidangkan hanya membutuhkan waktu hitungan menit.¹ Pada umumnya, makanan tersebut disajikan dengan baik untuk pembeli dalam bentuk paket agar dapat dibawa pulang.² MCS terbagi menjadi 2 jenis yaitu MCS modern dan MCS tradisional. MCS modern contohnya seperti *pizza, hamburger, french fries, fried chicken, hotdog, spaghetti*. Sedangkan MCS tradisional adalah warung tegal (warteg), restoran padang.³ Menurut *Health Education Authority*, pembeli yang sering memilih MCS adalah usia 15-34 tahun yang merupakan golongan pelajar dan pekerja muda. *World Health Organization* (WHO) juga menyatakan bahwa 50% konsumen MCS adalah remaja yang mengalami obesitas.⁴

Mahasiswa merupakan bagian dari masa remaja yaitu berusia 18-22 tahun.⁵ Rentang usia ini merupakan golongan masa remaja akhir.⁶ Masa ini adalah masa seseorang memilih jenis makanannya sendiri, yang pemilihan makanan tersebut tidak lagi berdasarkan pada kandungan gizinya namun untuk sosialisasi, kesenangan serta agar tidak kehilangan status.⁷ Kebutuhan untuk diterima oleh teman sebayanya juga mengakibatkan remaja berupaya untuk mengikuti berbagai tren yang ada salah satunya yaitu lebih terbiasa untuk mengonsumsi MCS. Apabila MCS ini dijadikan gaya hidup, dikhawatirkan akan dikonsumsi secara rutin sehingga kalori, lemak dapat terakumulasi pada tubuh dan dapat meningkatkan berat badan.⁸ Maka dari itu, konsumsi MCS ini harus dibatasi yang sebaiknya dikonsumsi cukup satu kali hingga dua kali dalam sebulan.⁹ Karena pada prinsipnya, semua yang dikonsumsi dengan tidak berlebihan dan seimbang, akan aman bagi kesehatan.¹⁰

Mahasiswa lebih memilih untuk mengonsumsi MCS karena penyajiannya cepat, sehingga dapat menghemat waktu serta dapat disantap kapan saja dan dimana saja. Karena penyajiannya cepat, membuat MCS ini cocok bagi mereka yang sibuk karena jadwal kuliah yang padat, telat bangun, serta malas untuk sarapan.¹¹ Selain itu, banyak faktor yang membuat mahasiswa mengonsumsi MCS yaitu pengaruh teman sebaya, jumlah uang jajan, kesibukan orang tua, tempat tinggal, serta pengetahuan.¹² Salah satu faktor yang penting adalah pengetahuan, karena dapat mempengaruhi sikap serta perilaku dari seseorang.¹³ Pengetahuan adalah salah satu pertimbangan saat memilih serta mengonsumsi MCS. Seseorang dengan tingkat pengetahuan yang baik, lebih banyak menggunakan pengetahuannya dan mempertimbangkannya secara rasional sebelum mengonsumsi makanan.¹⁴

Menurut studi Sinulingga (2021) pada mahasiswa Kedokteran Universitas Sumatera Utara, didapatkan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa baik (84,7%), sikap mahasiswa baik (88,2%) akan tetapi perilaku mahasiswa kurang (56,5%).¹⁵ Perilaku makan dapat berdampak pada status gizi seseorang, karena ketika seseorang memiliki perilaku makan yang baik, maka asupan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dapat terpenuhi.

Pada studi Agustina dkk., (2021) yang meneliti siswa SMKN 1 Cikukur Banten, didapatkan bahwa konsumsi MCS juga dipengaruhi oleh adanya pandemi *COVID-19*, yaitu terjadi peningkatan konsumsi MCS, sebelum pandemi *COVID-19* yaitu 57,0% menjadi 74,8% pada saat pandemi *COVID-19*.⁶ Pandemi tersebut membuat pemerintah melakukan kebijakan yaitu pembatasan aktivitas fisik di luar rumah dalam suatu wilayah. Karena adanya hal tersebut, bidang pendidikan di Indonesia, khususnya adalah Pendidikan Tinggi atau yang dikenal dengan Universitas ikut juga terdampak sehingga mengubah sistem pembelajaran menjadi sistem pembelajaran jarak jauh (*online*).¹⁶ Karena adanya pembelajaran jarak jauh ini, dapat mengubah gaya hidup ke arah yang tidak sehat salah satunya yaitu perubahan pola makan.¹⁷ Di masa pandemi *COVID-19*, pola makan yang dianjurkan adalah pola makan yang bergizi seimbang. Pola makan ini menjadi asupan pilihan untuk menjaga

sistem imun tubuh yang dikaitkan dengan pencegahan terhadap virus yang sedang mewabah.¹⁸

Universitas Kristen Indonesia merupakan salah satu universitas yang terdapat di Jakarta. Pemilihan mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2021 karena mereka merupakan mahasiswa baru, yang mengalami masa transisi dari siswa SMA menuju perguruan tinggi. Ketika mereka menjadi mahasiswa, banyak dari mereka meninggalkan rumahnya dan memilih untuk tinggal di kos/kontrakan/apartemen di sekitar kampus karena memiliki tempat tinggal yang jauh dari kampus. Hal ini menyebabkan terjadinya perubahan dalam hidup mereka seperti kesibukan belajar serta ketersediaan waktu yang berbeda daripada sebelumnya. Kehidupan mereka umumnya menjadi tidak teratur termasuk dalam pola makan. Biasanya mereka akan lebih memilih MCS, karena mereka belum terbiasa menyiapkan makanannya sendiri dan menentukan makanan yang ingin mereka konsumsi.¹⁹ Di sekitar kampus Universitas Kristen Indonesia sendiri terdapat MCS sehingga mahasiswa yang tinggal di sekitar kampus dapat lebih mudah mendapatkan MCS, apabila mahasiswa tersebut ingin membeli secara langsung. Selain di sekitar kampus, MCS juga dapat dibeli dengan cara memesannya melalui aplikasi. Adanya kuliah *online*, jadwal perkuliahan yang padat, serta tugas-tugas yang diberikan membuat mahasiswa terus menerus di depan laptop, sehingga membuat mereka memiliki waktu yang terbatas untuk menyiapkan makanannya sendiri, dan akhirnya mereka memilih untuk memesan MCS melalui aplikasi *online* dengan layanan pesan antar.⁶ Pemesanan makanan secara *online* ini sudah banyak digunakan oleh semua kalangan termasuk remaja dan jenis makanan yang ada dalam aplikasi *online* ini bervariasi, akan tetapi jenis makanan yang sering dipilih adalah MCS. Hal ini diperkuat dengan studi yang dilakukan Maretha dkk., (2020) pada mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Diponegoro Semarang, yang menyatakan bahwa pengguna aplikasi pesan makanan *online* lebih memilih untuk membeli makanan dengan kandungan lemak yang tinggi dibandingkan membeli buah, sayur, serat, zat besi serta kalsium. Hal ini terjadi karena mereka memilih

makanannya lebih berdasarkan keinginannya sendiri atau selera dibandingkan melihat kandungan gizi yang ada pada makanan tersebut.²⁰

Dengan latar belakang mahasiswa kedokteran, kemungkinan besar mereka memiliki pengetahuan yang baik mengenai risiko terkait dari konsumsi MCS. Karena pengetahuan dapat menjadi landasan untuk menentukan sikap serta perilaku, dalam hal ini yaitu memilih dan mengonsumsi makanan.^{21,22} Kesalahan dalam pemilihan makanan dapat menyebabkan terjadinya berbagai masalah gizi, yang pada akhirnya akan mempengaruhi status gizi daripada orang tersebut. Karena status gizi yang baik, hanya dapat tercapai dengan pola makan yang bergizi seimbang.²³

Dari latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2021 mengenai makanan cepat saji di sekitar kampus dan layanan pesan antar.

1.2 Rumusan masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2021 mengenai makanan cepat saji di sekitar kampus dan layanan pesan antar?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui pengetahuan, sikap, dan perilaku mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2021 mengenai makanan cepat saji di sekitar kampus dan layanan pesan antar

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui pengetahuan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2021 mengenai makanan cepat saji di sekitar kampus dan layanan pesan antar
2. Mengetahui sikap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2021 mengenai makanan cepat saji di sekitar kampus dan layanan pesan antar

3. Mengetahui perilaku mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2021 mengenai makanan cepat saji di sekitar kampus dan layanan pesan antar
4. Mengetahui karakteristik usia, jenis kelamin, serta tempat tinggal mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2021

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Bagi peneliti

Menambah pengetahuan serta pengalaman tentang topik penelitian yang dilakukan.

1.4.2 Bagi institusi

Dapat menambah pembendaharaan literatur di perpustakaan kampus serta referensi bagi mahasiswa yang berminat melaksanakan penelitian lanjutan.

