

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Mahasiswi merupakan remaja berusia 18 hingga 25 tahun yang sedang mengalami masa transisi dari masa perkembangan remaja menuju dewasa (Fitriana, 2017). Seorang mahasiswi pada masa remaja akan terus mengalami perkembangan fisik begitu pula dengan aspek sosial dan psikologinya. Perkembangan ini menyebabkan banyak perubahan pada remaja seperti perilaku dan gaya hidupnya, termasuk pengambilan keputusan dalam memilih atau menentukan makanan yang hendak dikonsumsi sehingga dapat memengaruhi status gizi pada remaja tersebut (Adriani & Wirjatmadi, 2016). Menurut Rahmawati (2017), seorang remaja mengalami perubahan kebiasaan konsumsi makanan dan gaya hidup sehingga dapat memengaruhi kebutuhan dan asupan gizinya, memerlukan gizi yang lebih banyak untuk menunjang proses tumbuh kembangnya yang terus meningkat, serta mempunyai kebutuhan gizi khusus akibat aktivitasnya yang tinggi. Oleh karena itu, seorang remaja rentan mengalami masalah gizi.

Salah satu masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja yaitu *hidden hunger*. Menurut Khomsan dkk. (2023), *hidden hunger* atau kelaparan tersembunyi adalah keadaan kekurangan zat gizi mikro yang tidak menampilkan indikasi gizi buruk atau busung lapar tetapi dapat memberikan dampak yang berat bagi kualitas sumber daya manusia. *Hidden hunger* yang umum dialami oleh remaja putri yaitu defisiensi zat besi yang sebagian besar dapat menyebabkan anemia gizi besi. Anemia merupakan suatu kondisi lebih rendahnya jumlah hemoglobin (sel darah merah) dari batas normal, sehingga tidak dapat memenuhi keperluan fisiologis tubuh. Sementara itu, setiap bulannya remaja putri banyak mengalami kehilangan darah pada saat menstruasi sehingga dua kali lebih banyak memerlukan zat besi untuk membentuk hemoglobin dalam darah (Apriningsih, 2023).

Hasil studi pendahuluan terhadap 15 mahasiswi Program Studi Pendidikan Teknologi Agroindustri yang dipilih secara acak menunjukkan bahwa 33,3% mahasiswi memiliki riwayat penyakit anemia, dan 66,7% mahasiswi tidak memiliki riwayat penyakit anemia. Meskipun demikian, seluruh mahasiswi tersebut telah mengalami gejala anemia seperti menurut Kakwani (2023), yaitu 73,3% mahasiswi

merasa sesak napas atau napas terengah-engah setelah menaiki tangga dan 93,3% mahasiswi memiliki rambut yang mudah rontok. Gejala anemia menurut Wilujeng dkk. (2018), yaitu 46,7% mahasiswi sering mengalami sakit kepala. Kemudian gejala anemia menurut Nurazizah dkk. (2022), yaitu 60% mahasiswi mudah merasa lelah, lemah, letih, lesu, dan lunglai terutama ketika sedang menstruasi; 60% mahasiswi sering mengalami pusing dan mata berkunang-kunang terutama ketika menstruasi ataupun ketika langsung berdiri setelah duduk/jongkok terlalu lama; 46,7% mahasiswi sering mengalami kurang nafsu makan; serta 53,3% mahasiswi merasa kesulitan untuk berkonsentrasi. Terakhir gejala anemia menurut Andriani dkk. (2021), yaitu 93,3% mahasiswi sering mengantuk ketika sedang belajar di kelas serta 13,3% mahasiswi mudah mengalami sakit.

Anemia gizi besi dapat disebabkan oleh rendahnya mengonsumsi sumber zat besi yang mudah untuk diserap tubuh, seperti makanan hewani berupa daging, unggas, telur, dan ikan. Sementara itu, salah satu faktor yang menjadi penyebab remaja rendah atau kurang mengonsumsi zat besi yaitu kebiasaan konsumsi makanan yang salah (Indartanti & Kartini, 2014). Menurut Restuti dan Susindra (2016), remaja putri sering mengonsumsi *fast food* sehingga boleh jadi remaja putri yang berstatus gizi normal dapat menderita defisiensi zat besi (anemia gizi besi). Hal ini dikarenakan *fast food* merupakan makanan yang pengolahan dan penyajiannya lebih mudah dan cepat sehingga siap untuk disantap (Nurlita & Mardiyati, 2017). Namun, *fast food* mengandung lemak, gula, garam, dan kalori dengan jumlah yang cukup tinggi serta vitamin dan mineral dengan jumlah yang rendah (Kinasih, 2021). *Fast food* yang dimaksud pada penelitian ini yaitu semua jenis *fast food* baik yang termasuk *Traditional fast food* seperti sate ayam, mi ayam, bakso, soto, nasi goreng, gorengan, seblak, dan sebagainya; maupun *Western fast food* seperti *pizza*, *french-fries potato*, *hamburger*, *fried chicken*, *sandwich*, *soft drink*, dan sebagainya (Bonita & Fitrianti, 2017).

Masalah gizi khususnya anemia gizi besi pada remaja putri juga dapat dipengaruhi oleh pengetahuan tentang gizi (Indartanti & Kartini, 2014). Menurut Islamiyati (2014), masalah gizi dapat disebabkan oleh rendahnya pengetahuan gizi atau kurangnya kemampuan dalam mempraktikkan pengetahuan gizi tersebut pada kehidupan sehari-hari. Pengetahuan gizi harus benar-benar diperhatikan oleh

remaja putri karena dapat memengaruhi asupan makanan yang berdampak pada perkembangan kecerdasannya. Hasil penelitian Dewi (2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta. Kemudian hasil penelitian Myrnawati dan Anita (2016) menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi pada seorang ibu akan berpengaruh secara langsung dan positif terhadap pola makan anaknya. Tanti (2013) menyatakan bahwa 33,9% perubahan kebiasaan makan pada peserta didik dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, sedangkan 66,1% lainnya dapat dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian tersebut.

Adapun beberapa penelitian terdahulu mengenai hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja di Sekolah Menengah. Hasil penelitian Irmansyah (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan korelasi lemah antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 7 Kota Tangerang. Menurut hasil penelitian Aghnia dan Setyaningsih (2023), terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan pola konsumsi *fast food* dan *soft drink* pada siswa di SMKN 1 Kota Tegal. Mardhina dan Rahmawati (2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan dengan arah negatif (berlawanan) antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja putri di SMKN 4 Surakarta. Artinya, semakin tinggi pengetahuan tentang gizi yang dimiliki remaja putri, maka semakin rendah atau semakin jarang frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja putri tersebut. Pengetahuan gizi yang dimiliki remaja Sekolah Menengah pada ketiga penelitian tersebut tidak didapatkan dari pembelajaran khusus mengenai gizi, sehingga berada pada kriteria “kurang baik” hingga “baik”. Kemudian sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi pada kriteria “kurang baik” (Aghnia & Setyaningsih, 2023) serta “baik” (Irmansyah, 2023; Mardhina & Rahmawati, 2014).

Beberapa penelitian yang telah dipaparkan memperlihatkan bahwa pengetahuan gizi sangat penting untuk dipelajari oleh semua orang, khususnya remaja putri agar dapat menerapkan kebiasaan konsumsi makanan yang seimbang dan bergizi bagi tubuh. Mahasiswi Pendidikan Teknologi Agroindustri Universitas Pendidikan Indonesia telah mendapatkan pengetahuan yang cukup terkait gizi dan

pangan pada mata kuliah Gizi dan Pangan seperti, peran zat gizi dalam tubuh, sumber gizi dalam bahan pangan, pengaruh pengolahan dan penyimpanan terhadap kandungan gizi dalam bahan pangan, permasalahan gizi di masyarakat, gizi seimbang, dan sebagainya. Namun pengetahuan gizi mahasiswa tersebut belum tentu dapat diimplementasikan dengan baik dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menentukan makanan yang hendak dikonsumsi. Hal ini dikarenakan pada zaman sekarang, *fast food* sudah menjadi pilihan makanan yang dikonsumsi oleh banyak orang khususnya mahasiswa karena memiliki rasa yang enak, serta diolah dan disajikan dengan mudah dan cepat.

Hasil studi pendahuluan terhadap 15 mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknologi Agroindustri yang dipilih secara acak menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa tersebut mengetahui tentang makanan dan zat gizi yang baik untuk dikonsumsi oleh tubuh, diantaranya 93,3% mahasiswa mengetahui serta 6,7% mahasiswa tidak mengetahui tentang *fast food* dan dampaknya bagi kesehatan tubuh. Kemudian dari seluruh mahasiswa tersebut, ditemukan bahwa 33,3% mahasiswa dapat mengonsumsi *fast food* 1x/minggu, 33,3% mahasiswa 2x/minggu, 20% mahasiswa 3x/minggu, dan 13,4% mahasiswa >3x/minggu. Rata-rata jenis *fast food* yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa antara lain *fried chicken*, mi instan, bakso, seblak, gorengan, *pizza*, *hamburger*, *thai tea*, *soft drink*, dan minuman kemasan. Secara umum, alasan mahasiswa mengonsumsi *fast food* adalah karena rasanya enak, penyajiannya cepat dan praktis, mudah untuk didapatkan, serta harganya murah.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka peneliti melakukan penelitian yang berjudul “*Pengaruh Pengetahuan Gizi dan Pangan terhadap Kebiasaan Konsumsi Fast Food Mahasiswa Pendidikan Teknologi Agroindustri*”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengetahuan gizi dan pangan mahasiswa Pendidikan Teknologi Agroindustri?
2. Bagaimana kebiasaan konsumsi *fast food* mahasiswa Pendidikan Teknologi Agroindustri?

3. Adakah pengaruh pengetahuan gizi dan pangan terhadap kebiasaan konsumsi *fast food* mahasiswi Pendidikan Teknologi Agroindustri?
4. Adakah perbedaan kebiasaan konsumsi *fast food* antara mahasiswi Pendidikan Teknologi Agroindustri yang telah mengikuti mata kuliah Gizi dan Pangan dengan mahasiswi yang belum mengikuti mata kuliah Gizi dan Pangan?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui pengetahuan gizi dan pangan mahasiswi Pendidikan Teknologi Agroindustri.
2. Mengetahui kebiasaan konsumsi *fast food* mahasiswi Pendidikan Teknologi Agroindustri.
3. Mengetahui pengaruh pengetahuan gizi dan pangan terhadap kebiasaan konsumsi *fast food* mahasiswi Pendidikan Teknologi Agroindustri.
4. Mengetahui perbedaan kebiasaan konsumsi *fast food* antara mahasiswi Pendidikan Teknologi Agroindustri yang telah mengikuti mata kuliah Gizi dan Pangan dengan mahasiswi yang belum mengikuti mata kuliah Gizi dan Pangan.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diharapkan oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan wawasan bagi para pembaca khususnya mahasiswi sebagai tambahan pengetahuan dan referensi dalam memahami pengaruh pengetahuan gizi dan pangan terhadap kebiasaan konsumsi *fast food*.
 - b. Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian sejenis.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi peneliti, menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berpikir dalam memecahkan masalah.
 - b. Bagi Program Studi Pendidikan Teknologi Agroindustri, menambah referensi penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya terkait

pengaruh pengetahuan gizi dan pangan terhadap kebiasaan konsumsi *fast food* mahasiswa.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Sistematika penulisan yang dihasilkan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- BAB I : Pendahuluan. Bab ini berisi mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan, dan manfaat penelitian serta struktur organisasi skripsi.
- BAB II : Kajian Pustaka. Bab ini berisi mengenai teori dan penelitian terdahulu yang mendukung proses penelitian dan menjadi landasan dalam melakukan penelitian.
- BAB III : Metode Penelitian. Bab ini berisi mengenai rencana penelitian yang meliputi desain penelitian, partisipan penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, serta teknik analisis data penelitian.
- BAB IV : Temuan dan Pembahasan. Bab ini berisi mengenai temuan yang ada pada saat penelitian beserta pembahasan dari temuan tersebut.
- BAB V : Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi. Bab ini berisi mengenai kesimpulan dari penelitian dan rekomendasi yang diajukan bagi pembaca atau peneliti selanjutnya.