

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan cepat saji memiliki banyak jenis, mulai dari makanan ringan hingga makanan berat. Semakin populernya makanan cepat saji atau *fast food* di kalangan remaja, didukung dengan meningkatnya porsi serta energi di dalam makanan cepat saji. Dengan mengonsumsi makanan cepat saji maka remaja telah menambah asupan energi, lemak dan gula secara berlebihan. Contoh produk santapan western *fast food* termasuk hamburger, kentang goreng, ayam goreng, pizza, sandwich, serta soda. Makanan cepat saji tradisional juga ialah makanan dengan kandungan gizi yang tidak balance. Contoh produk santapan kilat saji tradisional antara lain nasi goreng, bakso, mie ayam, serta sate ayam (Bonita, I. A & Fitrianti, 2017, dalam Utara, 2012).

Fast food merupakan jenis makanan tinggi energi dan lemak yang praktis, mudah dikemas, dan disajikan. Makanan cepat saji (*fast food*) seringkali dianggap negatif sebagai produk komersial yang memiliki komposisi yang tidak seimbang terutama kontribusi sayuran *fast food* yang cenderung sedikit. (Nur Hasanah and Tanziha, 2023).

Makanan cepat saji sangat populer pada saat ini karena kepraktisannya. Konsumen dapat makan sambil berjalan, duduk di mana saja tanpa terganggu oleh kebiasaan makan. Makanan cepat saji relatif enak, aman, dan tidak mudah tumpah atau ternoda saat dikonsumsi. Asal mula makanan cepat saji berasal dari peristiwa yang mempopulerkan makanan cepat saji saat itu. Makanan cepat saji

atau *fast food* dapat diartikan sebagai masakan yang dapat dengan cepat disiapkan dan disajikan. Hidangan lain yang dapat diklasifikasikan sebagai makanan cepat saji adalah yang dijual di toko atau restoran yang memerlukan sedikit persiapan dan penyajian untuk dikemas (Daulay, 2014, dalam Utara, 2012).

Jenis *Fast food* yang banyak disukai remaja yaitu hamburger, pizza, *fried chicken*, french fries potatoes, softdrink dan minuman berupa kopi. Makanan *Fast food* memiliki cita rasa yang khas dan enak. Makanan cepat saji tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap seperti pasta, nugget, sosis, goreng-gorengan dan lain sebagainya.(Amanda, Wulansari and Indrawati, 2025).

Menurut data WHO tahun 2020, sebesar 80% dari populasi remaja cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, dengan 50% dari remaja memilihnya sebagai makan siang, 15% sebagai makan malam, dan 15% sebagai makan pagi. Hasil studi Nilsen menunjukkan bahwa sekitar 69% dari masyarakat perkotaan di Indonesia cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, dengan 33% dari remaja memilihnya sebagai makan siang, 25% sebagai makan malam, 9% sebagai makanan selingan, dan 2% sebagai sarapan. Trend ini diperkirakan akan terus berkembang seiring dengan peningkatan tingkat konsumsi makanan cepat saji di Indonesia (Anonim dalam Yetmi et al. 2021, dalam Suci et al., 2024).

Dalam beberapa dekade belakangan, konsumsi *fast food* semakin meluas di dunia. Biaya terjangkau, rasa yang disukai, kenyamanan, dan waktu

persiapan singkat menjadi alasan utama orang memilihnya. Hidangan ini sering menggunakan bahan tambahan seperti monosodium glutamate (MSG), pewarna makanan, natrium nitrit, guar gum, dan sirup jagung tinggi fruktosa sebagai pengawet, penyedap, serta pemanis. Namun, penggunaan zat aditif berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti keracunan, kerusakan saraf, ginjal, hati, cacat lahir, gangguan pencernaan, kejang, kelainan kaki, pertumbuhan abnormal, infertilitas, bahkan kematian(Yamin *et al.*, 2021).

Fast food biasanya berupa lauk pauk dalam kemasan seperti mie instan, nugget serta western food yang biasanya berupa pizza, hamburger, *french fries* serta banyak lagi yang lainnya. Makanan cepat saji atau *fast food* mengandung asam lemak jenuh yang tinggi sehingga dapat merusak jantung, ginjal dan juga dapat merusak sistem kekebalan tubuh. Kehadiran *fast food* dalam industri makanan di Indonesia mampu mempengaruhi pola makan khususnya pada remaja (Hatta, 2019, dalam Amanda *et al.*, 2025).

Suhardjo (1989:155) menjelaskan frekuensi konsumsi dikelompokkan menjadi 6 yaitu : lebih dari 1 kali per hari ($> 1x$ per hari) artinya bahan makanan dikonsumsi setiap kali makan: satu kali per hari ($1x$ per hari), bahan makanan dikonsumsi 4 sampai 6 kali per minggu: tiga kali per minggu ($3x$ per minggu), kurang dari $3x$ per minggu ($<3x$ per minggu), bahan makanan dikonsumsi 1 sampai 2 kali per minggu: kurang dari $1x$ per minggu ($<1x$ per minggu), bahan makanan jarang dikonsumsi dan tidak pernah.(Dikko *et al.*, 24AD).

Remaja yang mengonsumsi *fast food* melebihi batas normal berisiko mengalami obesitas. Menurut WHO (2021), prevalensi kelebihan berat badan

atau obesitas pada anak dan remaja usia 5-19 tahun mencapai 18%, dengan lebih dari 340 juta individu terpengaruh pada 2016. Penelitian Laksono Rizky Agung dan Mukti Nurul Dwi (2022) menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* dapat memicu masalah kesehatan seperti gangguan tenggorokan, kantuk, penurunan energi, penyakit tidak menular, serta GERD (Gastroesophageal Reflux Disease), yang melibatkan rasa asam di mulut dan obesitas. Obesitas bisa muncul jika *junk food* dikonsumsi terus-menerus.(Relica and Mariyati, 2024).

Faktor-faktor yang memengaruhi termasuk pengaruh teman sebaya, kemudahan dan kepraktisan, rasa yang lezat, harga terjangkau, serta uang jajan. Perilaku konsumsi juga dipengaruhi oleh interaksi sosial dengan teman. Misalnya, saat remaja menghabiskan waktu bersama teman di luar rumah, mereka mungkin memilih *fast food*. Hal ini disebabkan oleh perubahan fisik, psikososial, dan perilaku pada usia remaja yang mendorong keinginan mengonsumsi hidangan tersebut.(Alfora, Saori and Fajriah, 2023).

Meskipun konsumsi *fast food* pada remaja telah banyak dikaji secara umum, belum banyak penelitian yang secara spesifik menggambarkan jumlah konsumsi dan preferensi jenis *fast food* pada siswa SMA. Padahal, siswa SMA termasuk kelompok remaja yang rentan terhadap perubahan perilaku makan, dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan media digital (globalisasi). Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Preferensi dan Jumlah Konsumsi *Fast food* Pada Favorit pada Siswa”

B. Rumusan Masalah

Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji pada remaja, khususnya siswa SMA, semakin meningkat seiring gaya hidup modern, kemudahan akses, dan pengaruh lingkungan. Jumlah konsumsi yang berlebihan berisiko menambah asupan energi, lemak, gula, dan garam yang tidak seimbang, sedangkan preferensi terhadap jenis *fast food* tertentu mencerminkan pola makan remaja yang dapat berdampak pada kesehatan. Bagaimana preferensi dan jumlah konsumsi *fast food* pada siswa SMA Telkom sekar Kemuning Kota Cirebon?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui jumlah konsumsi dan preferensi *fast food* pada siswa di SMA Telkom Sekar Kemuning Cirebon.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran umum lokasi penelitian
- b. Mengetahui karakteristik responden di SMA Telkom Sekar Kemuning
- c. Mengetahui jumlah konsumsi *fast food* pada siswa
- d. Mengetahui preferensi (pemilihan) *fast food* yang paling disukai oleh siswa

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman, serta dapat berkesempatan untuk mengaplikasikan ilmu yang didapat selama mengikuti

perkuliahan di program D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

2. Bagi Prodi D-III Gizi Cirebon

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini memberikan gambaran yang jelas dan akurat tentang konsumsi *fast food*, untuk memberikan Gambaran tentang preferensi *fast food* favorit serta meningkatkan edukasi gizi pada remaja.