

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konsumsi makanan merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi dalam kehidupan manusia karena berfungsi sebagai sumber energi dan zat gizi untuk tubuh (Alfora dkk., 2023). Konsumsi makanan yang berulang akan membentuk kebiasaan, dengan kemajuan teknologi pada saat ini mengakibatkan masyarakat cenderung menginginkan sesuatu yang serba cepat termasuk kebiasaan makan. Masyarakat cenderung menginginkan makanan yang tersedia dengan cepat sehingga banyak yang memilih *fast food*, yang merupakan bagian dari *junk food* (Murugesan & Mahendraprabu, 2024).

Junk food didefinisikan sebagai makanan sampah karena dianggap tidak memiliki nilai gizi bagi tubuh (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). National Institute of Nutrition (2024) menyatakan bahwa *junk food* merupakan kelompok makanan yang tinggi garam, gula, lemak, dan energi, serta mengandung sedikit atau tidak ada protein, vitamin, dan mineral. *Junk food* telah dianggap sebagai makanan yang tidak bergizi, namun saat ini banyak orang lebih memilih mengonsumsinya karena dinilai sebagai makanan yang praktis, murah, dan memiliki rasa yang enak (Arisandi, 2023).

Konsumsi *junk food* dengan frekuensi dan kuantitas yang tinggi dapat berkembang menjadi suatu kebiasaan yang dapat memberikan efek negatif bagi tubuh. Konsumsi *junk food* akan menyebabkan terjadinya peningkatan pada reseptor CP-AMPA (Calcium Permeable-AMPA (α -amino-3-hydroxy-5-

methyl-4-isoxazolepropionic acid)) di Nucleus Accumbens (NAc), sehingga menimbulkan efek kecanduan makanan (Singh dkk., 2021). Individu yang memiliki kebiasaan mengonsumsi *junk food* cenderung lebih cepat merasakan lapar sehingga kembali mengonsumsi makanan (Kencanaputri dkk., 2024).

Frekuensi konsumsi *junk food* yang sering mengakibatkan asupan energi berlebih di dalam tubuh (Izhar, 2020). Konsumsi *junk food* dikatakan sering apabila dilakukan lebih dari 3 (tiga) kali dalam seminggu (Harahap dkk., 2020). Kandungan lemak pada *junk food* berkontribusi terhadap peningkatan berat badan. Dampak lain dari seringnya konsumsi *junk food* yaitu berupa timbulnya masalah kesehatan pada gigi, karena konsumsi *junk food* yang mengandung karbohidrat, seperti sukrosa pada makanan akan difermentasi oleh bakteri di dalam mulut menjadi asam laktat, kemudian akan mendemineralisasi email gigi dan dapat menyebabkan kerusakan seperti karies gigi (Lukis dkk., 2024). Konsumsi *junk food* secara berkelanjutan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, antara lain diabetes melitus tipe 2, hipertensi, stroke, *myocardial infarction*, dan kanker (Yuniah dkk., 2023). Berdasarkan pada hal tersebut, konsumsi *junk food* sebaiknya dibatasi tidak lebih dari 10% jumlah total asupan energi harian untuk dapat mengurangi risiko berbagai penyakit (Jia dkk., 2022).

Tren kebiasaan konsumsi *junk food* yang semakin meningkat menjadi masalah serius bagi masyarakat, termasuk mahasiswa (Alfora dkk., 2023). Mahasiswa dikategorikan sebagai seseorang yang berada masa dewasa awal, yaitu rentang usia 18-24 tahun (Putri dkk., 2024). Mahasiswa menjadi salah satu

kelompok usia yang sangat berpotensi untuk menjadi konsumen *junk food* karena memiliki gaya hidup yang sibuk, selain itu media sosial juga dapat mempengaruhi mahasiswa untuk mengonsumsi *junk food* (Murugesan & Mahendraprabu, 2024). Konsumsi *junk food* secara global di kalangan dewasa awal, mencapai persentase sebesar 70%. Mahasiswa di Asia Tenggara, menunjukkan ketertarikan mengonsumsi *junk food* pada tahun 2020, yang dipengaruhi oleh kesibukan, kemudahan akses, dan promosi yang ditawarkan (Arya & Dubey, 2023).

Pasar *junk food* dunia diperkirakan menunjukkan pertumbuhan yang signifikan, dari US\$647,7 miliar pada tahun 2019 dan diperkirakan menjadi US\$931,7 miliar pada tahun 2027 dengan tingkat pertumbuhan tahunan sebesar 4,6% (Deshmukh, 2020). Sejalan dengan peningkatan tersebut, konsumsi *junk food* diperkirakan meningkat, karena dipengaruhi oleh kemudahan akses akibat meningkatnya jumlah restoran *junk food*, perkembangan teknologi, dan perubahan preferensi konsumen. Perkembangan teknologi di era globalisasi, dalam bentuk tersedianya aplikasi *online food delivery* menjadi alasan peningkatan kebiasaan konsumsi *junk food* di kalangan dewasa awal (Arya & Dubey, 2023).

Online food delivery merupakan suatu layanan berbasis aplikasi yang dapat menghubungkan konsumen dengan penjual makanan secara *online*, dengan aplikasi tersebut maka konsumen dapat melakukan beberapa hal, seperti melihat menu yang tersedia, memesan makanan, dan melakukan transaksi secara *online* (Az-zahra dkk., 2021). *Online food delivery* telah digunakan oleh

banyak pengguna di seluruh dunia, karena menawarkan kemudahan bagi penggunanya. Promosi dan diskon yang banyak ditawarkan pada aplikasi tersebut juga menjadi faktor seseorang untuk menggunakan aplikasi *online food delivery* (Permasih dkk., 2024). Aplikasi *online food delivery*, antara lain *GoFood*, *Grabfood*, dan *Shopeefood* telah tersedia di Indonesia pada saat ini (Nurjannah dkk., 2024). Survei yang telah dilakukan oleh Lembaga Tenggara Strategics pada tahun 2022, penyedia layanan pemesanan makanan *online* yang paling banyak dimiliki konsumen Indonesia yaitu *GoFood* (76%), diikuti oleh *ShopeeFood* (72%), dan *GrabFood* (64%) (Tenggara Strategics, 2022).

Aplikasi *online food delivery* kini telah dimanfaatkan oleh berbagai kalangan, termasuk mahasiswa (Zein dkk., 2023). Survei yang telah dilakukan oleh Lembaga Tenggara Strategics pada tahun 2022, menyatakan bahwa pengguna aplikasi *online food delivery* didominasi oleh kelompok usia dewasa awal dengan persentase mencapai 43% (Tenggara Strategics, 2022). Pada umumnya, mahasiswa memiliki berbagai kegiatan yang padat, sehingga hal tersebut berdampak terhadap pengaturan waktu yang tidak efisien dan kebiasaan makan. Perasaan malas, stres akibat tugas, dan perasaan jenuh dapat mendorong mahasiswa untuk bertransaksi melalui aplikasi *online food delivery* (Maretha dkk., 2020). Faktor lain yang dapat meningkatkan daya tarik mahasiswa untuk bertransaksi melalui aplikasi *online food delivery* yaitu adanya potongan harga dan promosi yang ditawarkan (Putri dkk., 2024).

Mayoritas makanan yang disediakan pada aplikasi *online food delivery* merupakan jenis *junk food* yang mengandung tinggi energi dan rendah serat

(Romlah, 2023). Perubahan teknologi memudahkan mahasiswa dalam memperoleh *junk food* melalui aplikasi *online food delivery* sehingga mahasiswa tidak perlu keluar rumah untuk mendapatkan makanan (Az-zahra dkk., 2021). Survei Lembaga Nielsen (2019) menyatakan bahwa 95% orang Indonesia cenderung menyukai *junk food*, dan sebanyak 58% dari jumlah tersebut membeli makanan melalui aplikasi *online food delivery*.

Penelitian Kurniawati dkk. (2021), pada mahasiswa di Surabaya menunjukkan bahwa frekuensi pemesanan *junk food* lebih sering dilakukan secara *online* dibandingkan secara *offline*. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Islam Bandung pada tahun 2022, menunjukkan bahwa sebagian besar responden sering membeli *junk food* melalui aplikasi *online food delivery* (Yuniah dkk., 2023). Penelitian pada kelompok dewasa di Depok pada tahun 2021, menunjukkan hubungan yang signifikan ($\beta = 3,3$; 95% CI= 2,4–4,7) antara pilihan jenis makanan dan frekuensi *online food ordering* serta konsumsi *junk food* melalui aplikasi *online food delivery* (Martha dkk., 2023).

Universitas Siliwangi merupakan perguruan tinggi negeri terbesar di Priangan Timur (Fadila dkk., 2022). Program Studi Gizi merupakan salah satu program studi yang terdapat di Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi. Mahasiswa Program Studi Gizi memiliki pengetahuan mengenai pentingnya mengonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang, namun penggunaan aplikasi *online food delivery* telah menjadi tren di kalangan mahasiswa dan kemudahan dari penggunaan aplikasi ini berpotensi meningkatkan kebiasaan konsumsi *junk food*.

Studi pendahuluan dilakukan pada 30 mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi angkatan 2024. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebanyak 97% mahasiswa menggunakan aplikasi *online food delivery* dan melakukan pemesanan *junk food* melalui aplikasi tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan frekuensi penggunaan aplikasi *online food delivery* dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah frekuensi penggunaan aplikasi *online food delivery* berhubungan dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

Untuk menganalisis hubungan frekuensi penggunaan aplikasi *online food delivery* dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi tahun 2025.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah pada penelitian ini berfokus pada kebiasaan konsumsi *junk food* dan kaitannya dengan frekuensi penggunaan aplikasi *online food delivery* pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi tahun 2025

2. Lingkup Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Desain penelitian menggunakan metode observasional dengan pendekatan *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah lingkup gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di Universitas Siliwangi yang beralamat di Jalan Siliwangi No. 24, Kelurahan Kahuripan, Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya, kode pos 46115.

5. Lingkup Sasaran

Sasaran dari penelitian ini yaitu mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi tahun 2025.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Desember 2024 hingga bulan Juli 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperluas wawasan pembaca, serta dapat digunakan sebagai referensi atau bahan pustaka untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi dan sebagai dasar dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa untuk memperhatikan dampak dari penggunaan *online food delivery* dan kebiasaan konsumsi *junk food*.

b. Bagi Institusi Terkait

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi mahasiswa mengenai penggunaan *online food delivery* dan kebiasaan konsumsi *junk food*, serta dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi penelitian selanjutnya.

c. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini dapat menambah kajian ilmiah pada bidang gizi, terutama mengenai kebiasaan konsumsi *junk food* yang berkaitan dengan frekuensi penggunaan aplikasi *online food delivery* pada kelompok usia dewasa awal, seperti mahasiswa.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian yang lebih mendalam berkaitan dengan penggunaan *online food delivery* dan kebiasaan konsumsi *junk food* pada mahasiswa.