

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan laporan yang diterbitkan oleh *Global Food Research Program* (GFRP) pada tahun 2023, konsumsi *Ultra Processed Food* (UPF) secara global berkisar 20 – 58% dari total asupan energi harian. Amerika Serikat dan Inggris adalah negara dengan tingkat konsumsi tertinggi dengan >50% energi harian diperoleh dari UPF (Busey, 2023). Konsumsi UPF berdasarkan klasifikasi NOVA di Indonesia belum tersedia, tetapi laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, mencatat frekuensi sebagian produk UPF yang termuat ke dalam makanan berisiko (*soft drink*, mie instan, produk hewani berpengawet, dan bumbu penyedap) dengan frekuensi waktu ≥ 1 kali sehari berkisar antara 2,5 – 73,8% (Kemenkes RI, 2023). Meskipun tidak sepenuhnya setara, kategori ini memiliki karakteristik serupa dengan UPF sehingga dapat digunakan sebagai pendekatan.

Gambaran konsumsi UPF di Indonesia dapat pula terlihat dari terjadinya perubahan pola makan masyarakat. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhasan *et al.*, (2024), memaparkan bahwa terjadi perubahan pola makan masyarakat sejak tahun 2008 sampai dengan 2017. Perubahan ditandai dengan meningkatnya asupan makanan tidak sehat seperti minuman berpemanis, makanan siap saji, dan berbagai jenis pangan UPF. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil survei *Global Diet Quality Score* pada tahun 2021 yang menghasilkan skor 10,6. Skor tersebut mengindikasikan masyarakat Indonesia memiliki tingkat pemenuhan komponen

diet yang mencerminkan pola konsumsi campuran, yaitu adanya konsumsi kelompok pangan sehat (sayuran, buah, legume, dan lain-lain) yang disertai dengan konsumsi kelompok pangan yang perlu dibatasi (minuman bersoda, mi instan, minuman berperisa, dan lain sebagainya) serta mengindikasikan risiko ketidakcukupan asupan zat gizi pada tingkat menengah (rentang skor ≥ 15 dan < 23). (Bromage et al., 2021; *Global Diet Quality Project*, 2024). Hal ini diperburuk dengan belum adanya regulasi yang membahas tentang persebaran UPF di masyarakat.

UPF telah dibuktikan dapat menyebabkan berbagai dampak buruk pada kesehatan. Penelitian oleh Cordova et al., (2023) menemukan, setiap penambahan asupan UPF sebanyak 260 g/hari berhubungan positif dengan meningkatnya risiko multimorbiditas sebesar 9%. Multimorbiditas tersebut berupa penyakit-penyakit seperti kanker, penyakit kardiovaskular, serta diabetes melitus tipe 2. Konsumsi UPF dalam jumlah banyak selaras dengan meningkatnya risiko kegemukan sebesar 36%, obesitas sebesar 50%, dan obesitas sentral sebesar 39-49% (Busey, 2023). Kondisi tersebut merupakan faktor risiko awal penyakit degeneratif (Hildebrand & Pfeifer, 2025). Terlebih lagi, konsumsi UPF dalam jumlah besar berpotensi meningkatkan risiko gangguan perilaku pada anak (Kavanagh et al., 2026).

Kelompok remaja menjadi populasi yang penting untuk diperhatikan dalam konteks ini. Kelompok usia 1-18 tahun lebih rentan terhadap paparan konsumsi UPF (Williams et al., 2025). Fase remaja merupakan masa dimana

terjadinya perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan, sehingga lebih rentan terhadap pengaruh lingkungan dalam membentuk perilaku makan.

Perilaku konsumsi UPF merupakan sebuah perilaku hasil interaksi berbagai faktor, sehingga dapat dinyatakan sebagai multidimensional (Silveira et al., 2024; Vashtianada et al., 2023). Beberapa faktor yang berpotensi menjadi determinan pembentuk perilaku pemilihan makanan berupa, usia, pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, uang saku, serta nilai-nilai suatu produk pangan (Claudia & Garc, 2023; Islam et al., 2022; Marty & Lauzon-guillain, 2021; Silveira et al., 2024; Vashtianada et al., 2023; Williams et al., 2025).

Pengetahuan terkait makanan atau gizi menjadi salah satu faktor paling mendasari pembentukan sebuah perilaku konsumsi. Data SKI tahun 2023 menunjukkan bahwa 4 dari 10 orang (43%) mengonsumsi makanan berisiko dikarenakan tidak mengetahui risiko dan bahaya yang ada (Kemenkes RI, 2023). Hal ini mengindikasikan pengetahuan yang kurang kemungkinan mendorong perilaku konsumsi makan yang tidak sehat. Hal tersebut didasari dengan konsep bahwa pengetahuan gizi yang baik berpotensi membentuk kualitas pola makan yang lebih baik, dan sebaliknya (Sińska et al., 2025).

Interaksi dengan teman sebaya mampu membentuk sebuah perilaku yang negatif maupun positif sesuai dengan pengaruh yang diberikan (Tomé, 2012). Penelitian Zhou et al., (2023) menemukan teman sekelas yang memiliki preferensi makanan dan minuman yang tidak sehat secara signifikan memiliki preferensi yang sama dengan teman lainnya. Selain itu, sebuah studi menyebutkan

bahwa pengaruh teman sebaya berhubungan dengan frekuensi konsumsi UPF (Vashtianada et al., 2023).

Uang saku sebagai faktor ekonomi sekaligus representasi daya beli pada siswa berpotensi menjadi determinan terhadap perilaku konsumsi. Penelitian oleh Wahyuningtyas et al., (2021), menyebutkan remaja yang memiliki uang saku yang lebih banyak cenderung mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Namun, penelitian oleh Vashtianada et al., (2023) menemukan tidak adanya hubungan antara uang saku dengan frekuensi konsumsi UPF. Temuan lain dalam sebuah penelitian di Kanada menyatakan bahwa perbedaan status sosial-ekonomi yang lebih baik membentuk perilaku makan yang lebih sehat maupun sebaliknya (Pozveh et al., 2024). Belum adanya konsistensi terkait hubungan uang saku dengan perilaku makan menjadikan peran uang saku masih perlu diteliti lebih lanjut, khususnya dalam konteks remaja di Indonesia.

Preferensi makanan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor dan cenderung mengalami perubahan seiring dengan waktu (Scaglioni et al., 2018). Motivasi pemilihan makanan (*food choice motive*) merupakan nilai-nilai yang dapat mengukur pertimbangan pemilihan makanan individu (Claudia & Garc, 2023; Glabska et al., 2021). Nilai-nilai tersebut berpeluang membentuk preferensi terhadap suatu produk pangan yang pada akhirnya memengaruhi kualitas pola makan sehari-hari (Marty & Lauzon-guillain, 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Steptoe et al. (1995), motivasi pemilihan makanan terdiri dari 9 nilai, antara lain kesehatan, suasana hati, kemudahan, ketertarikan sensoris, harga, familiaritas, kandungan alami, pengaturan berat badan serta kesesuaian

etik. Penelitian ini meneliti 4 dari 9 unsur tersebut (kemudahan, ketertarikan sensoris, harga, dan familiaritas) sebagai determinan. Hal ini didasarkan kelompok usia remaja yang lebih mementingkan aspek tertentu dan tidak keseluruhannya (Maulida et al., 2016; Wahyuningtyas et al., 2021).

Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan pada bulan Maret tahun 2026 dengan melibatkan 16 orang siswa, ditemukan bahwa hampir sebagian besar siswa mengonsumsi UPF secara sering, dengan hampir seluruh siswa memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang. Selain itu, teman sebaya terindikasi menjadi salah satu penyebab terjadinya konsumsi UPF. Proporsi nilai-nilai yang diasumsikan mendorong konsumsi UPF berupa: kemudahan (50%), sensoris (50%), harga (31%), serta kebiasaan (37,5%). Sebagian besar siswa (69%) memiliki uang saku harian yang lebih sedikit ($\leq$ Rp.10.000,-).

Meskipun berbagai penelitian telah mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi UPF, sebagian besar penelitian masih meneliti faktor-faktor tersebut secara terpisah atau dalam konteks populasi yang berbeda. Selain itu, masih terbatas penelitian di Indonesia yang secara komprehensif mengkaji hubungan antara pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, uang saku, dan *food choice motives* terhadap konsumsi UPF pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan faktor-faktor tersebut dengan konsumsi UPF pada remaja, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan perilaku konsumsi UPF pada kelompok usia tersebut.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah yang ditemukan, yaitu:

1. Kualitas diet masyarakat Indonesia mulai diisi dengan produk-produk pangan yang perlu dibatasi, seperti minuman berpemanis, makanan instan, dan sebagainya.
2. Tingginya jumlah dan frekuensi konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular
3. Regulasi yang membatasi persebaran, akses, dan kriteria UPF di Indonesia belum ada
4. Sebagian besar siswa mengonsumsi UPF dalam frekuensi tinggi
5. Variasi besaran uang saku berpotensi menjadi faktor yang memungkinkan terdapatnya variasi frekuensi konsumsi UPF
6. Hampir seluruh siswa memiliki pengetahuan gizi yang berada pada taraf kurang
7. Preferensi konsumsi makanan yang buruk pada remaja dapat terbentuk dari pengaruh yang diberikan oleh teman-temannya
8. Tingginya tingkat aksesibilitas dan kepraktisan penyajian produk UPF berpotensi memicu peningkatan frekuensi konsumsi
9. Daya tarik sensori berpotensi sebagai faktor kuat penentu konsumsi UPF
10. Keterjangkauan harga sebagian besar produk UPF di pasaran berpotensi menjadi faktor penentu dalam pemilihan produk

11. Paparan dan konsumsi produk UPF yang berulang berisiko membentuk pola kebiasaan makan yang otomatis

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan untuk mencegah terjadinya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah, dan ini juga dilakukan agar penelitian lebih terarah sehingga tujuan penelitian dapat tercapai. Berikut pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Subjek penelitian yang dibatasi pada siswa kelas X dan XI SMA Swasta Utama
2. Frekuensi konsumsi UPF yang dibatasi dengan makanan/minuman yang disusun dan diukur dengan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang telah dimodifikasi sesuai kebutuhan penelitian berdasarkan penjelasan oleh sistem NOVA dengan durasi waktu pengukuran sebulan terakhir
3. Pengetahuan gizi diukur dengan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi dalam bentuk pilihan ganda yang memuat indikator berupa pengertian dan karakteristik UPF, mengidentifikasi dan membedakan produk pangan UPF, dampak dari konsumsi UPF, dan kandungan gizi dan zat aditif pada UPF.
4. Variabel kemudahan, kebiasaan, harga, dan ketertarikan sensori yang dibatasi dan diukur dengan kuesioner *Food Choice Questionnaire* (FCQ) dalam skala *Likert* 1-7.

5. Pengaruh teman sebaya diukur dengan menggunakan kuesioner yang disusun oleh peneliti yang memuat indikator berupa *modeling* dan *reinforcement*.
6. Uang saku dalam ukuran frekuensi harian dan diukur dengan pertanyaan dan dikategorikan “uang saku $\leq$ median” dan “uang saku $>$ median”

1.4 Perumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran karakteristik responden?
2. Bagaimana frekuensi konsumsi UPF pada siswa dalam kurun waktu sebulan terakhir?
3. Bagaimana hubungan uang saku dengan frekuensi konsumsi UPF para siswa di SMA Swasta Utama?
4. Bagaimana tingkat dan hubungan pengetahuan gizi para siswa di SMA Swasta Utama?
5. Bagaimana hubungan teman sebaya dengan frekuensi konsumsi UPF para siswa di SMA Swasta Utama?
6. Bagaimana hubungan kemudahan dengan frekuensi konsumsi UPF para siswa di SMA Swasta Utama?
7. Bagaimana hubungan ketertarikan sensori dengan frekuensi konsumsi UPF para siswa di SMA Swasta Utama?
8. Bagaimana hubungan kebiasaan dengan frekuensi konsumsi UPF para siswa di SMA Swasta Utama?
9. Bagaimana hubungan harga dengan frekuensi konsumsi UPF para siswa di SMA Swasta Utama?

10. Bagaimana hubungan pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, kemudahan, kebiasaan, harga, ketertarikan sensori, dan uang saku secara simultan dengan frekuensi konsumsi UPF para siswa di SMA Swasta Utama?

1.5 Tujuan Penelitian

Berikut adalah tujuan dilakukannya penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui karakteristik siswa sekolah SMA Swasta Utama
2. Untuk mengetahui frekuensi konsumsi UPF pada siswa SMA Swasta Utama selama sebulan terakhir
3. Menganalisis hubungan uang saku dengan frekuensi konsumsi UPF pada siswa SMA Swasta Utama
4. Mengetahui tingkat dan menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi UPF pada siswa SMA Swasta Utama
5. Menganalisis hubungan teman sebaya dengan frekuensi konsumsi UPF pada siswa SMA Swasta Utama
6. Menganalisis hubungan kemudahan dengan frekuensi konsumsi UPF pada siswa SMA Swasta Utama
7. Menganalisis hubungan ketertarikan sensori dengan frekuensi konsumsi UPF pada siswa SMA Swasta Utama
8. Menganalisis hubungan harga dengan frekuensi konsumsi UPF pada siswa SMA Swasta Utama
9. Menganalisis hubungan kebiasaan dengan frekuensi konsumsi UPF pada siswa SMA Swasta Utama

10. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, kemudahan, kebiasaan, harga, ketertarikan sensori, dan uang saku secara simultan dengan frekuensi konsumsi UPF para siswa di SMA Swasta Utama

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Berikut ini adalah manfaat secara teoritis yang dapat diraih dari penelitian:

1. Penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu gizi terkhusus gambaran yang berkaitan dengan pola makan UPF di masyarakat
2. Penelitian ini menyumbang bukti empiris terhadap teori tentang faktor-faktor pemilihan makanan

1.6.2 Manfaat Praktis

Berikut ini adalah manfaat secara praktis yang dapat diraih dari penelitian:

1. Bagi pemangku kebijakan, hasil penelitian dapat menjadi rujukan pertimbangan dalam perencanaan serta pengembangan program intervensi konsumsi UPF bagi siswa
2. Bagi masyarakat, hasil penelitian dapat meningkatkan kesadaran tentang faktor-faktor yang menjadi penyebab terbentuknya kebiasaan mengonsumsi UPF
3. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian dapat menjadi sumber referensi empiris mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan konsumsi UPF dan kerangka konseptual penelitian selanjutnya