

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja memerlukan asupan gizi yang lebih tinggi karena proses pertumbuhan fisik dan perkembangan yang berlangsung selama masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Perubahan pola hidup dan kebiasaan makan remaja dapat mempengaruhi asupan nutrisi dan kebutuhan gizinya. Remaja cenderung memiliki kebiasaan mengonsumsi camilan yang rendah gizi, sering melewatkan sarapan, kurang minum air putih, serta jarang mengonsumsi buah dan sayuran. Kegemaran mengonsumsi makanan cepat saji (junk food) dan pola diet yang salah juga menjadi masalah (Irianto, 2014). Remaja senang mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) yang tinggi lemak dan garam, yang berdampak negatif pada kesehatan (Dewi, 2013). Oleh karena itu, pemenuhan gizi pada remaja perlu diperhatikan dengan serius, terutama bagi mereka yang aktif berolahraga dan melakukan aktivitas fisik lainnya (Syahroni et al., 2021).

Salah satu masalah kebiasaan makan remaja saat ini adalah mengonsumsi makanan jajanan seperti gorengan, minuman bersoda, dan fast food. Produk makanan olahan memang dapat mengandung banyak vitamin dan mineral, namun sering kali juga mengandung lemak, gula, dan zat aditif dalam jumlah tinggi. Remaja umumnya sudah memiliki preferensi terhadap makanan yang mereka sukai. Banyak dari mereka beranggapan bahwa dengan makan banyak dan merasa kenyang, kebutuhan gizi mereka sudah terpenuhi (Jauziyah et al., 2021).

Laporan Riskesdas 2018 provinsi Sumatera Utara menunjukkan pola kebiasaan konsumsi makanan berlemak/berkolesterol/gorengan lebih dari satu kali sehari lebih banyak ditemukan pada kelompok umur remaja 15-29 tahun sebesar 27,14 persen, umur 20-24 tahun sebesar 21,59 persen, umur 25-29 tahun sebesar 20,50 persen dan kelompok umur 30-34 tahun sebesar 19,50 persen. Proporsi konsumsi mie instan/makanan instant lebih dari satu kali sehari juga ditemukan paling

banyak pada kelompok umur remaja 15-19 tahun (6,85%) dan kelompok umur 20-24 tahun sebesar 5,42 persen. Sementara proporsi yang tidak konsumsi buah dan sayur per hari paling banyak pada kelompok umur 25-29 tahun sebesar 21,80 persen.

Banyak remaja memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat karena sering jajan sembarangan dan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak. Sebagian besar remaja makan hanya untuk merasa kenyang dan memilih makanan yang enak tanpa memikirkan kandungan gizinya. Kebiasaan makan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti lingkungan yang menyediakan restoran dan makanan cepat saji yang membuat mereka tertarik untuk mencoba, serta pengaruh teman sebaya yang dapat mendorong kebiasaan makan yang kurang baik (Hafiza et al., 2021a).

Kebiasaan makan remaja merupakan bagian dari gaya hidup mereka. Besarnya uang saku sering kali memengaruhi pilihan makanan; semakin besar uang saku, semakin banyak dan beragam pilihan makanan yang dikonsumsi. Remaja yang memiliki uang saku besar cenderung lebih sering makan di restoran dan memilih makanan instan yang praktis. Sebaliknya, remaja dengan uang saku yang lebih kecil biasanya memiliki pilihan makanan yang lebih terbatas dan sederhana (Haile G, 2023).

Hasil penelitian (Hasanah S et al., 2024) menunjukkan bahwa uang saku juga memiliki pengaruh yang besar terhadap kebiasaan makan mahasiswa, bahwa semakin tinggi jumlah uang saku yang diterima maka semakin tinggi pula gaya hidup perilaku kebiasaan makan remaja sering pesan makan online dan konsumsi makanan cepat saji.

Pada tanggal 21 November 2023, peneliti melakukan survey pendahuluan di kampus jurusan gizi lubuk pakam dengan menggunakan metode wawancara dengan 10 mahasiswa di jurusan gizi lubuk pakam. Dari Hasil wawancara didapatkan 2 orang mahasiswa memiliki keterbatasan dalam kebiasaan makan dikarenakan uang saku yang sedikit diberikan orang tua, 4 orang mahasiswa memiliki kebiasaan makanan yang sering fast food dikarenakan uang saku yang cukup besar, 2 orang mahasiswa kebiasaan makan yang malas dikarenakan

uang kos yang kurang cukup, 2 orang mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang sering diluar seperti restoran dan warteg dikarenakan uang saku yang cukup. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui “Hubungan uang saku Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Program Studi D-III Di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan”.

## **B. Perumusan Masalah**

Adakah hubungan uang saku dengan kebiasaan makan mahasiswa program studi D-III di Jurusan gizi poltekkes kemenkes medan?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui Hubungan Uang Saku Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Program Studi D-III Di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menilai uang saku pada mahasiswa program studi D-III di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
- b. Menilai kebiasaan makan pada mahasiswa program studi D-III di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
- c. Menganalisis hubungan uang saku dengan kebiasaan makan mahasiswa program studi D-III di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi penulis**

Menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang cara melakukan Penelitian di bidang gizi dan kesehatan khususnya tentang “Hubungan uang saku dengan kebiasaan makan mahasiswa Program Studi D-III Di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan

## **2. Bagi Responden**

Meningkatkan pengetahuan tentang “hubungan uang saku dengan kebiasaan makan” sehingga responden dapat mengatur dan mengaja pola makan yang sehat dan lebih bergizi.