

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Era globalisasi yang dicirikan oleh pesatnya perdagangan, industri pengolahan pangan, jasa dan informasi akan mengubah gaya hidup dan pola konsumsi makan masyarakat, terutama di perkotaan. Melalui rekayasa ilmu pengetahuan dan teknologi maka selera terhadap produk teknologi pangan tidak lagi bersifat lokal, tetapi menjadi global. Dalam waktu yang relatif singkat telah diperkenalkan selera makanan gaya *fast food* maupun *health food* yang populer di Amerika dan Eropa. Budaya makan telah berubah menjadi tinggi lemak jenuh dan gula, rendah serat, dan rendah zat gizi mikro. Perubahan selera makan ini cenderung menjadi konsep makan tidak seimbang sehingga berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi (Baliwati, 2004).

*Fast food* adalah makanan cepat saji yang disajikan secara cepat, praktis, dan waktu persiapannya membutuhkan waktu yang singkat serta rendah serat dan tinggi lemak. *Fast food* mempunyai kelebihan yaitu penyajian cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat saji dan penyajian yang higienis. Kondisi ini tentunya membuat semakin suburnya sarana penjualan *fast food* modern seperti hamburger, pizza dan *fast food* tradisional seperti warung tegal. Namun dibalik keunggulannya ada efek

negatif yang timbul jika dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama dan tentu akan menjadi tumpukan lemak di tubuh, serta memicu faktor kegemukan, tekanan darah tinggi, kolesterol, diabetes melitus, gangguan jantung, kanker, gangguan pencernaan dan stroke. Masalah kesehatan ini diakibatkan baik secara langsung oleh kandungan makanan atau secara tidak langsung dari efek yang ditimbulkan (Arisman, 2009).

Kualitas gizi ditentukan oleh protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral yang terkandung pada makanan tersebut. *Fast food* memiliki kandungan serat yang rendah. Fungsi serat adalah membuat makanan dapat bertahan lama berada dalam lambung. Makanan berserat dapat bertahan di dalam organ pencernaan sampai 24 jam, sedangkan makanan lain hanya 4 jam. Fungsi lain dari serat makanan adalah merangsang aktivitas saluran usus untuk mengeluarkan feses secara teratur. Selain itu serat makanan di dalam feses dapat menyerap banyak air, sehingga membuat feses menjadi lunak atau mencegah konstipasi (Waluyo dan Irianto, 2004). Penyakit-penyakit yang berhubungan dengan kekurangan konsumsi serat adalah konstipasi, kanker kolon, dan beberapa penyakit-penyakit sistemik lainnya seperti hiperlipidemia, penyakit kardiovaskular, diabetes dan obesitas (Jenkins *et al*, 2005).

Mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat Indonesia dan khususnya sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki perilaku hidup sehat. Aktivitas yang padat serta kehidupan sosial mahasiswa sangat mempengaruhi perilaku hidup sehatnya khususnya pola makannya sehari-hari seperti makan yang

tidak teratur, tidak sarapan pagi, atau bahkan tidak makan siang, serta sering mengonsumsi jajanan. Mahasiswa sebagai generasi muda dan merupakan aset SDM unggul di masa yang akan datang memerlukan perhatian khusus dalam mengonsumsi makanannya. Peranan makanan jajanan sebagai penyumbang gizi dalam menu mahasiswa sehari-hari tidak dapat diabaikan. Peranan tersebut terutama pada mahasiswa yang tidak cukup waktu untuk makan di rumah, makanan jajanan memberikan kontribusi zat gizi yang nyata (Fradja, 2008).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh *Health Education Authority* (2002), usia 15 – 34 tahun adalah konsumen terbanyak yang memilih menu *fast food*. Keadaan tersebut dapat dipakai sebagai cermin dalam tatanan masyarakat Indonesia, bahwa rentang usia tersebut adalah golongan pelajar dan pekerja muda. Hal ini juga diperkuat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Adawiyah tahun 2008 di Lampung yang mendapatkan bahwa remaja memiliki kekerapan berkunjung ke restoran cepat saji 1-10 kali dalam sebulan serta penelitian yang dilakukan oleh Nurlela (2014) terhadap mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung. Peneliti mendapatkan 78,5% responden memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Begitu banyak ancaman mengenai masalah kesehatan yang ditimbulkan oleh pola kebiasaan konsumsi *fast food* membuat penulis tertarik untuk meneliti hubungan konsumsi *fast food* dengan ketidakteraturan buang air besar (BAB) dan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut : Bagaimana hubungan konsumsi *fast food* dengan ketidakteraturan buang air besar (BAB) dan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dengan ketidakteraturan BAB dan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung.

### 1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi konsumsi *fast food* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung.
2. Mengetahui distribusi ketidakteraturan BAB pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung.
3. Mengetahui distribusi tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung.
4. Mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dengan ketidakteraturan BAB pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung.
5. Mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, yakni :

### **1.4.1. Bagi Peneliti**

Untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan penulis serta dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat dalam menerapkan ilmu yang didapat selama perkuliahan.

### **1.4.2. Bagi Institusi Pendidikan**

- a. Menambah referensi kepustakaan mengenai hubungan konsumsi *fast food* dengan ketidak teraturan BAB dan tekanan darah.
- b. Diharapkan dapat dijadikan sebagai data rujukan untuk penelitian selanjutnya.

### **1.4.3. Bagi Pemerintah**

- a. Diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat sehingga dapat dijadikan sebagai masukan dalam membuat program kesehatan termasuk program gizi;
- b. Diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat tentang bahaya konsumsi *fast food*.

### **1.4.4. Bagi Subyek**

Dapat memberikan gambaran mengenai hal-hal yang dapat ditimbulkan akibat konsumsi *fast food*.