

## Bab I Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Manusia memenuhi serta menjaga kelangsungan hidupnya, dengan berusaha memenuhi kebutuhan primernya, dan salah satu kebutuhan tersebut adalah makanan. Namun, pada jaman era globalisasi seperti sekarang, makanan bukanlah hanya sekedar untuk memenuhi kebutuhan primernya. Perubahan gaya hidup suatu masyarakat terkait makanan berhubungan dengan perubahan budaya. Makanan alamiah yang berasal dari pertanian, seperti beras, gandum, jagung, ubi dan singkong, menjadi lebih menarik lagi apabila diolah dengan modern sesuai dengan tuntutan zaman. Padahal dahulu bahan makanan tersebut hanya diolah dengan cara dikukus dan direbus. Perubahan pola hidup yang menuntut segala sesuatu serba praktis membuat makanan siap saji menjadi lebih diminati. Hal ini dikarenakan makanan siap saji dianggap lebih cepat dan praktis, sehingga menunjang kebutuhan masyarakat terutama yang sangat sibuk bekerja (Khasanah, 2012).

Sayangnya, dari rasa lezat dan praktis tersebut ada banyak bahaya yang bisa ditimbulkan dan mengganggu kesehatan. Salah satu makanan praktis ialah *junk food*, *junk food* adalah istilah yang mendeskripsikan makanan yang tidak sehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi. Makanan nirnutrisi mengandung jumlah lemak yang besar yang mendeskripsikan makanan yang tidak sehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi. Makanan nirnutrisi mengandung jumlah lemak yang besar.

Dibalik kelezatan *junk food*, ada zat aditif tertentu yang disebut monosodium glutamat (MSG), yang merupakan bahan yang populer dalam makanan cepat saji. Zat aditif ini menciptakan ketidakseimbangan dalam sistem endokrin yang dapat memicu obesitas. Selain itu, *junk food* juga memiliki kandungan lemak jenuh, tinggi gula, dan banyak mengandung garam. Jika dikonsumsi terlalu banyak, kemungkinan akhirnya *junk food* bisa menyebabkan penyakit jantung, diabetes, tekanan darah dan penyakit hati (Rosmauli & Wuri, 2012).

Beberapa penelitian di bawah ini menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi *junk food* dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Damopolii, Maluyu&Masi (2013) disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada Anak SD di kota Manado. Anak yang mempunyai asupan energi konsumsi fast food diatas rata-rata asupan anak tidak obesitas berisiko 2,35 kali lebih besar untuk menjadi obesitas dibandingkan anak yang mempunyai asupan dibawah rata-rata asupan anak tidak obesitas.

Selain menimbulkan resiko obesitas, *junk food* juga dapat menyebabkan pre-eklamsi pada ibu hamil seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Suryandari (2014) dimana hasil dari penelitian tersebut adalah bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian ibu pre eklamsi pada ibu hamil. Nilai Odds ratio untuk kebiasaan konsumsi *junk food* sebesar 4,375 artinya ibu hamil yang memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* > 3 kali dalam satu minggu memiliki 4,375 kali lebih besar dibanding ibu yang mengonsumsi *junk food* < 3 kali dalam satu minggu. Dari interval kepercayaan 1,320-14,504 sehingga dikatakan bahwa ibu hamil yang mengonsumsi *junk food* > 3 kali merupakan resiko terhadap terjadinya pre eklamsi pada ibu hamil.

Dalam penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sumarni, Sampurno & Aprilia (2015) disimpulkan bahwa faktor risiko terjadinya hipertensi pada lansia yang sering mengonsumsi *junk food* sebesar 4,083 lebih besar dibandingkan lansia yang jarang mengonsumsi *junk food* dan terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian hipertensi. Kejadian hipertensi pada lansia yang sering mengonsumsi *junk food* 49 orang dan yang tidak mengalami hipertensi 24 orang, sedangkan lansia yang jarang mengonsumsi *junk food* tetapi mengalami hipertensi 9 orang dan yang tidak mengalami hipertensi 18 orang. Frekuensi konsumsi makanan *junk food* pada lansia terbanyak pada kelompok makanan yang

mengandung tinggi lemak jenuh sebanyak 86 (86,0%) dengan jenis makanan terbanyak adalah *gorengan*.

Walaupun mengonsumsi *junk food* dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan, namun para ahli gizi menentukan batas aman mengonsumsi *junk food*. Seperti diterangkan Guru Besar Gizi Masyarakat IPB Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, MS (2017), mengatakan bahwa sebetulnya *junk food* masih boleh dikonsumsi. Bila mengacu pada kualitas gizi *junk food* sendiri, diketahui bahwa dalam *junk food* tetap mengandung nutrisi yang baik untuk tubuh. Tetapi bila dikonsumsi berlebihan pun tidak baik, karena *junk food* mengandung tinggi garam, gula, dan minim serat. Sehingga ahli gizi tidak merekomendasikan seseorang untuk mengonsumsi *junk food* setiap hari. Namun, *junk food* boleh dikonsumsi paling banyak sekali dalam sebulan. Selain membatasi hanya makan sekali atau dua kali dalam sebulan, seseorang juga dapat mengimbangnya dengan lebih banyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, minum air putih, dan rajin berolahraga (dalam Sukardi, 2017).

Adapun standar makanan sehat yang dianjurkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia yang biasa disebut Pedoman Gizi Seimbang. Makanan sehat ialah makanan yang terdiri dari: (1) Zat tenaga, yaitu makanan yang berguna sebagai sumber tenaga yang akan memberikan tenaga pada tubuh agar kuat dalam melakukan berbagai aktifitas sehari-hari. Zat tenaga paling utama adalah karbohidrat. Karbohidrat banyak terdapat pada makanan pokok seperti padi, jagung, kentang, singkong, sagu, gandum serta semua makanan yang terbuat dari bahan - bahan tersebut seperti roti, nasi, mie, kue dan sebagainya. (2) Zat pengatur, yaitu makanan yang berguna untuk mengatur organ tubuh agar dapat bekerja dengan baik. Zat pengatur terdiri dari vitamin dan mineral. Kedua zat ini banyak terdapat pada sayur-sayuran dan buah-buahan. (3). Zat pembangun, yaitu makanan yang berguna untuk pembentukan, pertumbuhan serta pemeliharaan sel-sel dalam semua organ tubuh. Zat pembangun yang utama adalah protein, baik itu protein nabati seperti kedelai, kacang hijau,

kacang tanah dan semua makanan yang dihasilkan dari bahan – bahan tersebut, maupun protein hewani seperti daging, telur, ikan serta susu (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Selain itu, zat makanan yang juga harus dipenuhi namun dalam porsi sangat kecil atau seperlunya yaitu minyak, gula, dan garam. Sedangkan air merupakan porsi paling besar yang dibutuhkan tubuh. Artinya bahwa kebutuhan air untuk tubuh adalah kebutuhan yang paling besar yang harus dipenuhi. Baik itu dengan minum air putih murni maupun dari kandungan air yang terdapat pada buah – buahan (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Kebiasaan makan (*eating habit*) ialah ekspresi setiap individu dalam memilih makanan yang akan membentuk pola perilaku makan. Oleh karena itu, ekspresi setiap individu dalam memilih makanan akan berbeda satu dengan yang lain (Khomsan, 2004). Mahasiswa sering mengonsumsi *junk food*, mahasiswa merupakan sekelompok individu yang termasuk dalam periode remaja dan dewasa muda, pada umumnya remaja mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik. Beberapa remaja khususnya remaja putri sering mengonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak seimbang dibandingkan dengan kebutuhannya karena takut mengalami kegemukan. (Suhardjo, 1989, seperti dikutip dalam Sufika, Ratnaningsih & Alfiasari, 2012)

Mahasiswa saat ini banyak menggemari *fast food* seperti mie instan, sehingga kurang mengonsumsi makanan yang mengandung serat. Ada beberapa dampak yang akan timbul apabila kekurangan atau kelebihan dalam konsumsi makanan. Dampak kekurangan konsumsi makanan berdasarkan penelitian Bahria, ditemukan bahwa sebanyak 92,1% dewasa kurang mengonsumsi buah dan 77,1% kurang mengonsumsi sayur. (Bahria, 2009, seperti dikutip dalam Kusuma, Sirajuddin & Jafar, 2013)

Peneliti pun melakukan survei pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati dari berbagai Fakultas dan Jurusan, dengan hasil 27 dari 30 orang mahasiswa UIN atau sekitar 90% cukup sering mengonsumsi *Junk Food* dikarenakan rasanya yang enak dan praktis, padahal mereka mengetahui efek negatif yang ditimbulkan dari kebiasaan mengonsumsi *junk food*, termasuk

dapat menyebabkan terkena penyakit yang berbahaya. Dari wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, kebanyakan *junk food* yang dikonsumsi oleh mahasiswa adalah *seblak, gorengan, basreng, macaroni, bakso, sosis, nugget, es krim* dll. Mahasiswa mengonsumsi *junk food* dikarenakan rasanya yang enak serta praktis, sehingga para mahasiswa tersebut tidak perlu memasak ketika mereka ingin makan, terutama jika sedang banyak tugas. Selain itu alasan mengapa mereka mengonsumsi *junk food* karena harganya yang terjangkau terutama ketika akhir bulan saat uang yang mereka miliki mulai menipis.

Hal ini dikarenakan sebagian mahasiswa tinggal di rumah kost dan asrama, dimana perilaku atau pola konsumsi makanan mahasiswa yang tinggal di rumah kost dan asrama cenderung serba tidak teratur dan jauh dari ukuran sehat. Hal ini diakibatkan oleh banyak faktor, seperti aktivitas yang padat, kesulitan dari segi ekonomi, kurangnya kepedulian dan pengetahuan akan pola makan yang baik dan lain sebagainya. Hal ini akan berpengaruh pada munculnya berbagai masalah gizi dan bahkan tidak tertutup kemungkinan akan menyebabkan mahasiswa menjadi sakit dan akan menghambat proses belajarnya. (Sebayang, 2011). Dari penelitian di atas, dapat dilihat bahwa mahasiswa mengonsumsi *junk food* karena faktor yang bermacam-macam termasuk segi ekonomi. Namun, dalam penelitian ini peneliti tidak memasukkan segi ekonomi dalam penelitian, karena dikhawatirkan akan menimbulkan bias. Fokus penelitian ini adalah faktor-faktor internal dalam diri individu yang peneliti berasumsi bahwa faktor-faktor tersebut berhubungan dengan kebiasaan mengonsumsi *junk food* pada mahasiswa.

Ditinjau dari perilaku konsumen, *Junk food* digemari karena dua faktor dasar yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor Internal, faktor internal yang mempengaruhi perilaku konsumen, yaitu: motivasi (*motivation*), persepsi (*perception*), pembelajaran (*learning*), sikap (*attitude*), gaya hidup (*lifestyle*), kepribadian (*personality*). Faktor eksternal terdiri dari 4 bagian, yaitu: keluarga (*family*), kelas sosial (*social class*), kebudayaan (*culture*), kelompok

referensi (*reference group*). (Kotler dan Amstrong, 2004, seperti dikutip dalam Florencia & Subiga, 2015). Salah satu hal yang mempengaruhi perilaku konsumen adalah persepsi, yaitu persepsi mengenai apa yang akan ia konsumsi. Sehingga dalam hal ini, peneliti menggunakan variabel *health belief model* yaitu variabel yang menjelaskan mengapa seseorang melakukan atau tidak melakukan perilaku kesehatan.

*Health belief model* adalah model kepercayaan kesehatan individu dalam menentukan sikap melakukan atau tidak melakukan perilaku kesehatan. HBM terdiri dari enam konstruk *Perceived susceptibility*, *Perceived Severity*, *Perceived Benefits* dan *Perceived Barriers*, *Cues to Action* serta *Self Efficacy*. Ke enam kostruk tersebut merupakan pokok utama HBM dalam memahami bagaimana persepsi terhadap perilaku sehat yang dilakukan (Conner, 2005, seperti dikutip dalam Fanani & Dewi, 2014).

Hubungan perilaku berupa tindakan dengan pengetahuan, kepercayaan, dan persepsi bahwa kepercayaan seseorang terhadap kerentanan dirinya dari suatu penyakit dan potensi penyakit, akan menjadi dasar seseorang melakukan tindakan pencegahan atau pengobatan terhadap penyakit tersebut. *health belief model* diformulasikan untuk memprediksi kemungkinan individu akan melibatkan diri dalam perilaku sehat atau tidak. Selain itu, *health belief model* adalah suatu model yang paling berpengaruh dalam promosi kesehatan, mengevaluasi perilaku sehat, dan pencegahan perilaku buruk yang dapat menimbulkan penyakit. (Sari & Dewi, 2015).

HBM telah banyak diaplikasikan pada penelitian-penelitian berbagai macam perilaku kesehatan baik dalam program pencegahan ataupun pengobatan. Dan dalam penelitian ini, Dibawah ini terdapat beberapa penelitian dengan menggunakan *health belief model* terhadap beberapa perilaku kesehatan. *Health belief model* berperan dalam perilaku kesehatan sebagai tindak preventif ataupun pengobatan, dan merupakan suatu model yang paling berpengaruh

dalam promosi kesehatan, mengevaluasi perilaku sehat, dan pencegahan perilaku buruk yang dapat menimbulkan penyakit.

Kumboyono(2011) berdasarkan hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara persepsi terhadap ancaman penyakit akibat rokok dengan motivasi berhenti merokok. Persepsi terhadap manfaat merupakan prediktor kuat dalam *health belief model* yang melatarbelakangi berbagai pilihan tindakan untuk berhenti merokok. Persepsi penghambat (*perceived barrier*) berhenti merokok berhubungan dengan motivasi berhenti merokok.

Selain persepsi yang mempengaruhi perilaku konsumtif, kontrol diri juga mempengaruhi bagaimana seseorang dapat mengendalikan perilakunya agar mengarah pada perilaku yang bermanfaat dan tidak menimbulkan efek negatif bagi dirinya, dalam hal ini adalah timbulnya penyakit karena kebiasaan mengonsumsi *junk food* yang tidak terkontrol.

Kontrol Diri adalah gambaran keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan. Kontrol diri memiliki tiga aspek, yaitu mengontrol perilaku (*behavioral control*), mengontrol kognitif (*cognitive control*) dan mengontrol keputusan (*decisional control*) (Chita, David & Pali, 2015).

Adapun gambaran kontrol diri dalam diri mahasiswa seperti menurut William (Yusuf, 2008) mahasiswi yang termasuk dalam masuk bagian remaja akhir yang memiliki tugas perkembangan yaitu memperkuat kontrol diri (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup. Mahasiswi dikatakan sudah memperkuat kontrol diri bila mahasiswi tidak “meledakkan” emosinya dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang dapat diterima (Hurlock, 2004, seperti dikutip dalam Anggraeni & Mariyanti, 2014)

Hal itu terlihat dari hasil penelitian Harnum (2012), yang mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara teknik kontrol diri dengan kecenderungan perilaku konsumtif pada Mahasiswi di Universitas X, yang artinya semakin tinggi tingkat teknik kontrol diri mahasiswi maka semakin rendah kecenderungan perilaku konsumtifnya dan sebaliknya semakin rendah teknik kontrol diri maka semakin tinggi kecenderungan perilaku konsumtifnya. (Anggraeni & Mariyanti, 2014).

Dari penelitian tentang perilaku konsumtif pada mahasiswa tersebut, peneliti berpendapat bahwa terdapat kesamaan dengan gambaran kontrol diri dalam diri mahasiswa yang biasa mengonsumsi *junk food* yaitu bahwa mahasiswa yang biasa mengonsumsi *junk food* memiliki kontrol diri yang cukup rendah.

Dari pemaparan di atas, peneliti bermaksud untuk meneliti Hubungan antara *Health Belief Model* dan Kontrol Diri dengan Kebiasaan Mengonsumsi (*Eating Habit*) pada Mahasiswa,

### **Rumusan Masalah**

1. Apakah ada hubungan antara *health belief model* dengan kebiasaan mengonsumsi (*eating habit*) *junk food* pada Mahasiswa UIN SGD Bandung?
2. Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kebiasaan mengonsumsi (*eating habit*) *Junk Food* pada Mahasiswa UIN SGD Bandung?
3. Apakah ada hubungan antara *health belief model* dan kontrol diri terhadap kebiasaan Mengonsumsi (*eating habit*) *junk food* pada Mahasiswa UIN SGD Bandung?

### **Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui hubungan antara *health belief model* dengan kebiasaan mengonsumsi (*eating habit*) *junk food* pada Mahasiswa UIN SGD Bandung.



2. Mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kebiasaan mengonsumsi (*eating habit*) *junk food* pada Mahasiswa UIN SGD Bandung.
3. Mengetahui hubungan antara *health belief model* dan kontrol diri terhadap kebiasaan Mengonsumsi (*eating habit*) *junk food* pada Mahasiswa UIN SGD Bandung.

### **Kegunaan Penelitian**

Hasil dari penelitian ini mempunyai kegunaan antara lain adalah :

**Segi teoritis.** penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan pengetahuan dalam khususnya bidang ilmu Psikologi Kesehatan dan mampu memberikan gambaran kontrol diri dan kebiasaan mengonsumsi *junk food*.

**Segi praktis.** penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan gambaran tentang kontrol diri individu di bidang Psikologi kesehatan. Selain itu kepada mahasiswa yang memiliki kebiasaan mengonsumsi *junk food* yang tinggi agar mengurangi kebiasaan tersebut

