

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

World Health Organization (WHO) tahun 2022 menjelaskan bahwa remaja merupakan fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa dengan rentang usia 10 hingga 19 tahun. Secara global, jumlah kelompok usia remaja mencapai sekitar 1,2 miliar jiwa atau 18% dari total populasi dunia. Sementara itu, berdasarkan hasil Sensus Penduduk tahun 2024 yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk Indonesia pada September 2024 tercatat sebanyak 281,6 juta jiwa, dengan prevalensi remaja usia 13–15 tahun sebesar 27,94%. Di Daerah Istimewa Yogyakarta, proporsi remaja usia 13–15 tahun mencapai 26,3%, yang terdiri dari 13,3% laki-laki dan 13,0% perempuan.

Remaja merupakan individu yang mengalami berbagai perubahan, baik pada aspek fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut merupakan bagian dari proses perkembangan menuju kedewasaan. Menurut (Papalia 2022), remaja dapat didefinisikan sebagai individu yang berada pada rentang usia sekitar 11–12 tahun hingga 20–21 tahun, yang ditandai dengan perubahan signifikan pada penampilan fisik, emosi, serta pola berpikir. Sejalan dengan hal tersebut, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 mendefinisikan remaja sebagai penduduk yang berada pada rentang usia 10–

18 tahun, yang mengalami masa transisi dengan berbagai perubahan fisik dan psikis. Perubahan yang dialami remaja tidak hanya memengaruhi kesehatan dan gizi, tetapi juga membentuk kebiasaan sehari-hari, termasuk pilihan makanan, pola makan, dan preferensi terhadap makanan praktis yang cepat disajikan.

Fenomena ini semakin terlihat di kota-kota besar, di mana remaja cenderung lebih memilih makanan yang cepat disiapkan dan mudah diakses. Akibatnya, terjadi pergeseran pola konsumsi, dari makanan tradisional yang kaya akan karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan serat, menuju pola makanan yang cenderung lebih tinggi lemak, gula, protein, dan garam, seperti yang tercermin dalam konsumsi *fast food* (Afifah, 2025). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sulistyo wati 2020); (Lipoeto 2013), didapatkan bahwa peningkatan konsumsi *fast food* pada remaja perkotaan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti gaya Hidup Modern dan Kepraktisan masyarakat perkotaan, termasuk remaja, cenderung memiliki aktivitas padat, sehingga memilih *fast food* karena praktis dan efisien waktu.

Konsumsi *fast food* juga sering dianggap sebagai bagian dari gaya hidup dan tren yang sedang berkembang. Pengaruh teman sebaya (berkumpul dan jajan bersama), rasa yang enak, dan tempat yang nyaman untuk berkumpul menjadi pendorong utama, iklan dan paparan media sosial seperti instagram turut

memengaruhi pola konsumsi *fast food* pada remaja. Pengetahuan konsumsi makanan yang rendah pada remaja akan berpengaruh pada pola konsumsi yang cenderung tidak sehat, sehingga kebiasaan makan remaja menjadi tidak seimbang dan berisiko menimbulkan masalah gizi. Masalah yang sering timbul adalah perubahan gaya hidup pada remaja yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan, termasuk kecenderungan untuk lebih banyak makan makanan siap saji yang rendah nilai gizi dan tinggi kalori, lemak, serta gula (Dieny 2021).

Remaja yang mulai berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas juga mengalami pembentukan perilaku makan yang dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti kenyamanan, kepraktisan, dan tren media sosial, sehingga mereka cenderung makan di luar rumah dan memilih makanan instan tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Selain itu, Kementerian Kesehatan RI menekankan bahwa pola makan remaja sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka, karena pola makan yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko malnutrisi ganda, yaitu baik kekurangan zat gizi maupun kelebihan asupan energi yang dapat menyebabkan obesitas dan penyakit tidak menular lainnya; oleh karena itu, pengetahuan gizi yang baik dan penerapan pola makan sehat menjadi bagian penting dalam upaya memelihara kesehatan remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Pada era globalisasi, masyarakat Indonesia mengadopsi budaya luar yang terlihat dari perubahan pola makan menuju konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). *Fast food* merupakan jenis makanan yang mudah dikemas, disajikan, dan praktis, serta umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan penambahan zat aditif untuk memperpanjang daya simpan serta meningkatkan cita rasa. Makanan cepat saji umumnya mengandung kalori, lemak, protein, gula, dan garam yang relatif tinggi, namun rendah serat. Apabila dikonsumsi secara berlebihan dan dalam jangka panjang, *fast food* dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan, seperti peningkatan berat badan dan obesitas, ketidakseimbangan status gizi, gangguan pencernaan termasuk konstipasi dan gastritis, serta meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (Sunarti, 2020).

Konstipasi didefinisikan sebagai jarang buang air besar atau kesulitan mengeluarkan tinja. Hal ini terkait dengan berbagai gejala termasuk tinja yang keras, mengejan dengan kuat, sensasi tidak tuntas, ketidaknyamanan perut, dan kembung. Safraji & Farapti, 2024, penelitian menunjukkan prevalensi konstipasi pada remaja Indonesia sangat bervariasi, mulai dari 25% hingga lebih dari 75% di tingkat sekolah, serta konstipasi anak dan remaja sebagai masalah kesehatan yang memengaruhi hampir 20% usia sekolah (Kemenkes, 2019). Terhambatnya defekasi dari kebiasaan normal dimana terjadi defekasi yang jarang, jumlah feses yang kurang,

konsistensinya yang keras dan kering. Konstipasi terjadi karena pola makan misalnya kurang asupan serat dan asupan air yang kurang dari kebutuhan tubuh. Pada penelitian (Thea 2020) menggambarkan bahwa sebesar 75,3% siswa mengalami konstipasi 64,0% asupan serat kurang; dan 54,0% asupan cairan kurang. Sebesar 91,3% siswa memiliki aktivitas fisik kurang; 38,7% tergolong status gizi tidak normal; 62,0% tidak setiap hari mengonsumsi minuman probiotik; dan 43,3% mengalami stres berat.

Lebih banyak siswa berjenis kelamin perempuan (57,3%) dan sebagian memiliki pengetahuan tentang gizi dan konstipasi fungsional yang tergolong kurang (30%). Berdasarkan data hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 05 Desember 2025 di SMPK Kanisius Gayam Yogyakarta menunjukkan bahwa sekolah tersebut memiliki total populasi sebanyak 211 siswa yang terdiri dari 98 siswa laki-laki dan 113 siswa perempuan, namun hanya dua kelas yang diizinkan untuk diakses dari total tiga kelas yang ada. Berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan terhadap 11 orang siswa, diperoleh informasi bahwa 6 orang siswa pernah mengalami keluhan konstipasi selama 2-3 hari, yang ditandai dengan jarang buang air besar selama lebih dari dua hari, konsistensi feses yang keras, serta kesulitan saat buang air besar.

Selain itu, terdapat 5 orang siswa yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) 4-5 kali dalam seminggu. Makanan tersebut dipilih karena dianggap praktis, cepat disajikan, dan memiliki cita rasa yang disukai. Kebiasaan konsumsi *fast food* yang rendah serat ini diduga berhubungan dengan keluhan konstipasi yang dialami oleh siswa, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara konsumsi *fast food* dan kejadian konstipasi pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian konstipasi pada remaja di SMPK Kanisius Gayam Kota Yogyakarta Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dirumuskan di atas maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian konstipasi pada remaja di SMPK Kanisius Gayam Kota Yogyakarta Tahun 2026

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, dan jenis kelamin pada remaja di SMPK Kanisius Gayam Kota Yogyakarta

2026

- b) Mengetahui kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja di SMPK Kanisius Gayam Kota Yogyakarta
- c) Mengetahui kejadian konstipasi pada remaja di SMPK Kanisius Gayam Kota Yogyakarta tahun 2026
- d) Jika ada hubungan, mengetahui keeratan hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian konstipasi pada remaja di SMPK Kanisius Gayam Kota Yogyakarta Tahun 2026

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah serta tujuan di atas maka manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat bagi remaja di SMPK Kanisius Gayam Kota Yogyakarta
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan edukasi bagi remaja mengenai bahaya konsumsi *fast food* yang berlebihan dan hubungannya dengan kejadian konstipasi. Informasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku remaja dalam memilih makanan sehat, mengatur pola makan, dan memperhatikan asupan serat serta cairan, sehingga dapat mencegah gangguan pencernaan dan masalah kesehatan lainnya.
2. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini digunakan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai adanya kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian konstipasi pada remaja di SMPK Kanisius Gayam kota Yogyakarta tahun 2026.

3. Bagi penulis

Hasil penelitian ini untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan tentang konsumsi *fast food* dengan kejadian konstipasi pada remaja di SMPK Kanisius kota Yogyakarta tahun 2026.

STIKES BETHESDA YAKKUM

E. Keaslian Penelitian

Peneliti menyatakan bahwa skripsi dengan judul Hubungan antara Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Konstipasi pada Remaja di SMPK Kanisius Gayam Kota Yogyakarta Tahun 2026 merupakan karya tulis ilmiah asli yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun, serta bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari karya penelitian lain. Bagian-bagian yang sumber informasinya diacu telah dicantumkan secara jelas dalam daftar pustaka. Untuk menunjukkan kebaruan serta membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu, berikut terdapat perbandingan penelitian ini dengan penelitian sejenis yang telah dilakukan sebelumnya :

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama/Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1.	Wahyuni Hafid, Sunarti Hanapi 2019	Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi <i>Fast food</i> dengan Kejadian Obesitas Pada	a) Menggunakan desain penelitian <i>kuantitatif</i> dengan pendekatan <i>cross</i> <i>sectional</i> . b) Populasi penelitian ini dilakukan pada remaja berusia 14-	a) Hasil yang diperoleh dari penelitian yang telah dilaksanakan SMAN 1 Telaga, SMA N 1 Bongomeme, dan SMA N 1 Pulubala pada bulan April	a) Dalam penelitian sebelumnya menggunakan teknik <i>simple</i> <i>random sampling</i> sedangkan pada penelitian ini menggunakan teknik <i>purposive</i>	a) Variable independent yang sama yaitu konsumsi <i>fast</i> <i>food</i> penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross</i> <i>sectional</i>

No	Nama/Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan	Persamaan
		Remaja.	17 thn pada semua siswa/siswi kelas X dan XI di SMAN Telaga, SMAN 1 Bongomeme sebanyak 275 responden Teknik c) Pengambilan sampel menggunakan teknik <i>Simple Random Sampling</i> d) Alat ukur yang digunakan adalah lembar observasi Uji statistik Pengumpulan data menggunakan uji analisis univariat dan bivariat.	– Mei tahun 2019 b) responden yang kategori aktivitas fisik ringan sebanyak 206 orang (75%) = dan kategori sedang sebanyak 69 orang (25%). Sedangkan berdasarkan uji statistik Chi Square diperoleh nilai $p = 0.027$ ($p < 0.05$). Ini menunjukka n bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo tahun 2019. Untuk variable konsumsi <i>fast food</i>,	<i>sampling</i>. Penelitian sebelumnya menggunakan dua variabel independent yaitu aktivitas fisik dan konsumsi <i>fast food</i> sedangkan penelitian ini hanya menggunakan satu variabel independent yaitu konsumsi <i>fast food</i> b) Variabel dependen pada penelitian Sebelumnya adalah kejadian obesitas pada remaja sedangkan pada penelitian ini variabel dependennny adalah kejadian kosntipasi pada	

No	Nama/Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan	Persamaan
				sebanyak 272 responden (98,9%) masuk kategori sering mengkonsumsi <i>fast food</i> dan hanya 3 responden (1,1%) yang jarang mengkonsumsi <i>fast food</i>. Berdasarkan uji statistik Chi Square diperoleh nilai $p = 0,002$ ($P < 0.05$), yang menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara konsumsi <i>fast food</i> dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo tahun 2019.	remaja	
2.	Noerfitri, Tivanny	Hubungan Antara	a) Menggunakan Desain penelitian	Hasil penelitian inimenunjukkan bahwa	a) Dalam penelitian sebelumnya	a) Variabel Independen

No	Nama/Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan	Persamaan
	Winoto Putri, Rizki Ugi Febriati, 2020	Kebiasaan Melewatk an Sarapan, Konsumsi Sayur Buah dan <i>Fast food</i> , Aktivitas Fisik, Aktivitas Sedentary dengan Kejadian Gizi Lebih	korelatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>simple random sampling</i> dengan consecutive sampling b) Uji statisti menggunakan regresi logistik sederhana. c) Alat ukur pada Penelitian sebelumnya kuesioner Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A).	sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (95,3%). Usia responden berkisar antara 18-20 tahun, mahasiswa yang paling banyak menjadi responden adalah mahasiswa berusia 19 tahun sebesar 46,0%. Responden berasal dari 5 program studi yang ada di STIKes Mitra Keluarga, mahasiswa yang menjadi responden paling banyak berasal dari program studi S-I Keperawatan sebesar 32,6%, sedangkan yang paling sedikit berasal dari program studi D-III Keperawatan sebesar 2,3% (tabel 1) Berdasarkan tabe 2 responden yang	variabel independen adalah Kebiasaan Melewatkan Sarapan, Konsumsi Sayur Buah dan <i>Fast food</i> , Aktivitas Fisik, Aktivitas Sedentary sedangkan pada penelitian ini variabel independen adalah kebiasaan konsumsi <i>fast food</i> b) Variabel dependen pada penelitian sebelumnya adalah kejadian gizi lebih sedangkan pada penelitian ini variabel dependennya adalah kejadian konstipasi	dalam penelitian ini sama-konsumsi <i>fast food</i> b) Desain penelitian korelasio nal dengan pendekat an cross sectional

No	Nama/Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan	Persamaan
				mengalami gizi lebih sebesar 40,0%. Mayoritas responden tidak melewati sarapan (64,2%), sudah cukup mengkonsumsi sayur (81,4%) dan cukup mengkonsumsi buah (71,6%), dan tidak sering mengkonsumsi <i>fast food</i> (51,6%). Mayoritas responden memiliki aktivitas fisik yang kurang (81,9%) dan paling banyak responden memiliki aktivitas sedentary yang ringan (47,0%) (Tabel 2)		
3.	Vika Zahrotul Ula, Wiwit Dwi Nurbadriyah, Siti Nurhadiyah (2020)	Hubungan pola makan dengan kejadian konstipasi pada remaja	Menggunakan Desain Penelitian	Hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar remaja yakni 76.1% memiliki pola makan yang cukup dan 61.2% remaja tidak mengalami konstipasi. Hasil uji statistik didapatkan p	a) Dalam penelitian sebelumnya dilakukan dengan desain penelitian menggunakan korelasional analitik. Sedangkan pada penelitian ini	a) Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik Purposive Sampling b) Alat ukur yang digunakan yaitu

No	Nama/Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan	Persamaan
				< 0.05, yang berarti ada hubungan antara pola makan dengan kejadian konstipasi pada Remaja di MTs Al-Hidayah Wajak Kecamatan Wajak Kabupaten Malang.	menggunakan desain <i>cross sectional</i>	kuesioner

STIKES BETHESDA YAKKUM