BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Makanan cepat saji (*Fast Food*) telah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat modern, termasuk di kalangan mahasiswa. Kepraktisan, rasa yang enak, mudah diperoleh, serta harga yang relatif terjangkau menjadikan makanan ini semakin populer. Fenomena yang muncul di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa sering menjadikan *Fast Food* sebagai pilihan utama, terutama pada malam hari atau ketika sedang menghadapi tekanan akademik (Amalia et al., 2024). Meskipun banyak mahasiswa mengetahui bahwa *Fast Food* dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti obesitas, hipertensi, dan gangguan metabolik, mereka cenderung menganggap dampaknya tidak terjadi dalam waktu dekat. Dari sisi kesehatan, berbagai penelitian melaporkan bahwa pola makan tinggi lemak, gula, garam, dan kalori dari *Fast Food* berdampak langsung pada metabolisme glukosa. Konsumsi makanan berlemak dan tinggi gula seperti gorengan, makanan olahan, minuman berpemanis, dan *Fast Food* dapat mempercepat peningkatan kadar gula darah dan risiko pradiabetes. Konsumsi *Fast Food* lebih dari *2–3 kali per minggu* secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan kadar gula darah (Amanda et al., 2025). Pola konsumsi yang berulang menimbulkan lonjakan glukosa darah yang terus-menerus, sehingga dalam jangka panjang menyebabkan *penurunan sensitivitas insulin* dan meningkatkan risiko terjadinya diabetes tipe 2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Musta'in, M., & Wulansari. (2020), menunjukkan bahwa

Mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo tidak ada yang tidak pernah mengkonsumsi makanan cepat saji maupun minuman ringan dan Jenis konsumsi makanan cepat saji yang sering (3-5 kali seminggu) dikonsumsi oleh mahasiswa adalah gorengan sebesar 46.2% dan konsumsi bakso/cilok sebesar 38.5%. Siswa yang sering mengonsumsi *Fast Food* lebih dari dua kali per minggu cenderung memiliki kadar gula darah lebih tinggi dibandingkan yang jarang mengonsumsi (Aji, 2017).

Menurut survei Kurious Katadata Insight Center (KIC) pada tahun (2023), konsumsi *Fast Food* di Indonesia tergolong tinggi, di mana sebagian besar responden melaporkan mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari satu kali dalam seminggu. Dari total 629 responden, tercatat bahwa 55,5% perempuan dan 44,5% laki-laki mengonsumsi *Fast Food* satu kali per minggu. Pada tingkat konsumsi 2–3 kali per minggu, perempuan tetap lebih tinggi yaitu 53,8% dibandingkan laki-laki sebesar 46,2%. Namun, pada frekuensi 4–5 kali per minggu, laki-laki menjadi kelompok yang paling dominan dengan persentase mencapai 70,6%. Konsumsi *Fast Food* dan soft drink lebih dari lima kali per minggu meningkatkan risiko diabetes hingga 2,13 kali serta berkontribusi pada kenaikan kadar glukosa darah (Mulia Agung & Hansen, 2022). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi Diabetes Mellitus (DM) pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Indonesia mencapai 11,7% meningkat dibandingkan angka sebelumnya. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2021), tercatat sebanyak *929.535 kasus Diabetes Mellitus (DM)*. Angka prediabetes pada dewasa muda berusia 19 hingga 25 tahun di Jawa Timur yang menyentuh angka 54,8 persen (Pratiwi et al., 2024). Dinas Kesehatan Kota

Malang, pada tahun 2024 tercatat sekitar *21.222 penderita Diabetes Mellitus. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan pada 10 mahasiswa keperawatan*, seluruh responden diketahui memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Dari jumlah tersebut, *5 mahasiswa* mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi *lebih dari 5 kali per minggu* dan dari 5 mahasiswa tersebut 2 diantaraya memiliki kadar glukosa darah *≥140 mg/dL*, yang termasuk dalam kategori *prediabetes.*

Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, minuman berpemanis, serta camilan tinggi gula menjadi pilihan utama karena faktor kepraktisan, selera, dan pengaruh lingkungan sosial. Pola makan seperti ini menyebabkan tubuh menerima asupan gula sederhana dalam jumlah besar, yang secara langsung memicu lonjakan kadar glukosa darah setelah makan (*postprandial spike*) (Amanda et al., 2025). Dalam jangka pendek, kondisi ini menyebabkan kadar gula darah menjadi tidak stabil karena fluktuasi antara lonjakan dan penurunan tajam, yang kemudian memicu kelelahan, gangguan konsentrasi, hingga rasa lapar berlebih. Ketika kondisi ini berlangsung terus-menerus, tubuh mulai mengalami resistensi terhadap insulin, yaitu hormon yang berperan dalam mengatur kadar gula darah. Resistensi insulin ini menjadi awal dari proses metabolik yang berujung pada meningkatnya risiko terjadinya diabetes melitus tipe 2 (Haswita et al., 2024).

Diabetes melitus dapat diatasi dengan berbagai macam cara, beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu dengan pendekatan promotif dan preventif diantarnya adalah edukasi kesehatan seperti pola makan, kampanye di media sosial, peer education, skrining gula darah, penerapan kantin sehat (Kemenkes,

2022). Salah satu pencegahan preventif penting adalah *skrining gula darah*, terutama pada remaja dengan faktor risiko seperti riwayat keluarga diabetes, obesitas, atau gaya hidup yang tidak sehat. Skrining ini bertujuan untuk *mendeteksi dini gangguan glukosa*. Skrining di sekolah atau puskesmas efektif untuk menemukan kasus dengan gejala minimal namun kadar gula darah sudah abnormal (Kemenkes, 2022). Perawat berperan sebagai educator dengan memberikan edukasi mengenai pola makan seimbang, aktivitas fisik, dan manajemen gaya hidup sehat; sebagai counselor dalam membantu remaja memahami risiko diabetes dan melakukan perubahan perilaku; serta sebagai screening officer melalui pelaksanaan pengukuran gula darah, penilaian faktor risiko, dan pemantauan kondisi individu. Melalui program skrining gula darah dan penyuluhan pola hidup sehat, perawat membantu deteksi dini kasus pradiabetes atau diabetes, serta meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko DM." (Vitniawati et al., 2022).

Berdasarakan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian terkait hubungan kebiasaan konsumsi *Fast Food* dengan kadar gula darah mahasiswa keperawatan.

1.2 Rumusan Masalah

Apaakah ada hubungan kebiassan konsumsi *Fast Food* dengan kadar gula darah pada mahasiswa keperawatan?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi *Fast Food* dengan kadar gula darah mahasiswa keperawatan

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kebiasaan konsumsi *Fast Food* pada mahasiswa keperawatan
2. Mengidentifikasi kadar gula darah pada mehasiswa keperawatan
3. Menganalis hubungan antara kebiasaan konsumsi *Fast Food* dengan kadar gula darah mahasiswa keperawatan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tambahan mengenai hubungan antara kebiasaan konsumsi *Fast Food* dengan kadar gula darah mahasiswa

1.4.1 Manfaat Praktis

1. *Bagi Mahasiswa*

   Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya menjaga pola makan sehat sebagai upaya pencegahan terhadap gangguan metabolik seperti hiperglikemia dan diabetes. Mahasiswa diharapkan lebih selektif dalam memilih makanan dan mengatur jadwal makan secara teratur.

2. *Bagi Institusi Pendidikan*

   Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak kampus untuk menyusun kebijakan promosi kesehatan, seperti penyediaan makanan sehat di kantin, penyuluhan gizi, dan kampanye gaya hidup sehat yang berfokus pada pencegahan penyakit tidak menular.

3. *Bagi Tenaga Kesehatan dan Praktisi Gizi*

   Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan program edukasi dan intervensi gizi yang ditujukan pada kelompok usia remaja akhir dan dewasa muda, khususnya mahasiswa yang berada pada tahap awal masa produktif.