



2022

POLICY BRIEF

Pertanian, Kelautan, dan Biosains Tropika

Vol.4 No.2, 2022

Edukasi Gizi Remaja Saat Terjadi Pergeseran Konsumsi Makanan Tradisional dan *Fast Food* di Indonesia

 Dodik Briawan^{1*}, Khomsan¹, Alfiah E², Nasution Z¹, Putri PA¹
¹Departemen Gizi Masyarakat, FEMA, IPB University

²Program Studi Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Al-Azhar Indonesia

 *Email: dbriawan@apps.ipb.ac.id

Isu Kunci

- Selama kurun waktu dua dekade lalu terjadi perubahan pola konsumsi pangan, sebagian di antaranya ke arah yang tidak ideal.
- *Fast food* lebih disukai dan lebih banyak dikonsumsi oleh remaja dibandingkan makanan tradisional khususnya pada wilayah Jawa-Bali dan perkotaan.
- Makanan tradisional lebih disukai dan lebih banyak dikonsumsi oleh remaja dibandingkan *fast food* di wilayah Luar Jawa-Bali dan perdesaan.
- Konsumsi *fast food* dan makanan tradisional pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial-ekonomi-demografi.

Ringkasan

Kelompok remaja merupakan usia yang rentan terhadap berbagai pengaruh global, termasuk didalamnya preferensi dan konsumsi makanan. Masuknya aneka makanan *fast food* seperti *western*, *korean*, *japanese food* tidak bisa dihindari akan berdampingan dan kemungkinan dapat menggeser makanan tradisional Indonesia. Remaja yang tinggal di perkotaan Jawa-Bali lebih terekspos *fast food* dan mengonsumsi lebih banyak dibandingkan wilayah lainnya. Namun demikian peningkatan konsumsi pangan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh preferensi, tetapi juga faktor lainnya seperti geografi, sosial –ekonomi, dan demografi.

Pendahuluan

Saat ini remaja di Indonesia tidak terlepas dari permasalahan gizi (*triple burden of malnutrition*), yaitu kekurangan/kelebihan gizi makro dan mikro pada waktu yang bersamaan. Indikasinya adalah masih tingginya prevalensi remaja yang mengalami kegemukan 13,5%, *stunting* 25,7%, dan anemia 32% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2018). Masih rendahnya masalah gizi pada remaja ini juga beriringan dengan perilaku berisiko lainnya (*illness behaviour*) seperti penyalahgunaan napza, merokok, alkohol, dan pernikahan dini.

Istilah “transisi gizi” yang dikenal awal tahun 1990an ditandai dengan adanya perubahan pola konsumsi pangan masyarakat (Popkin 1993). Perubahan pola tersebut dari pangan berbasis budaya tradisional yang kaya padi-padian, sayur, buah, dan pangan lokal bergeser menjadi *western diet* yang tinggi gula, lemak jenuh, dan karbohidrat sederhana. Studi meta-analisis di negara-negara sedang berkembang (54 negara) menunjukkan sekitar 55% remaja mengonsumsi makanan *fast food* minimal sekali dalam seminggu (Li *et al.* 2020). Demikian pula studi kohor di Indonesia antara tahun 1993-2015 menunjukkan terjadinya perubahan konsumsi pangan ke arah *western food* seperti sumber pangan hewani, pangan kemasan, dan siap saji (Colozza dan Avendano 2019).

Apa dampak dari pergeseran konsumsi pangan *fast food* tersebut di masyarakat? Hasil studi di negara-negara ASEAN pada remaja yang mengonsumsi *fast food* dua kali atau lebih dalam seminggu berisiko mengalami kegemukan/obesitas (Peltzer dan Pengpid 2016). Demikian pula dari berbagai studi lainnya yang menunjukkan bahwa sering mengonsumsi *fast food* berhubungan kejadian metabolik sindrom seperti obesitas, lemak tubuh, dan beberapa biomarker seperti insulin, glukosa, trigliserida dan lemak LDL (Bahadoran *et al.* 2013; Shah *et al.* 2014; Marlatt *et al.* 2016). Selain peningkatan risiko terhadap penyakit tidak menular (PTM), pergeseran konsumsi ini juga berdampak pada ketidak seimbangan asupan gizi sebagai pemicu *triple burden of malnutrition*.

Pada masa remaja terpenuhinya kebutuhan gizi sangat diperlukan, karena akan berdampak terhadap kesehatan saat usia

dewasa. Selain itu dampak kekurangan gizi pada usia pra nikah adalah kejadian stunting (Beal *et al.* 2018; Simbolon *et al.* 2021; Meikawati *et al.* 2021). Sehingga salah satu strategi percepatan penurunan stunting di Indonesia akan lebih berkelanjutan jika diawali dengan penyelesaian permasalahan gizi sejak usia remaja. Menurut WHO (2005) dan UNICEF (2018) remaja dapat menjadi jendela (*window opportunity*) untuk perbaikan gizi yang lebih efektif dan berkelanjutan, dengan pertimbangan: 1) usia remaja masih mudah untuk menerima adopsi ide, 2) perbaikan gizi usia remaja dapat menjadi investasi kesehatan usia berikutnya, 3) peluang untuk mengoreksi ketertinggalan pertumbuhan, 4) intervensi pada periode remaja dapat memutuskan siklus masalah gizi antar generasi, 5) kemampuan menjangkau rumah tangga dan masyarakat melalui remaja.

Studi dan Pembahasan

Desain penelitian *cross-sectional* telah dilakukan di 15 Provinsi di Indonesia. Pembagian wilayah dibedakan antara Jawa-Bali (JB) terdiri dari provinsi di DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, DI Yogyakarta, Jawa Timur, dan Bali; dan luar Jawa-Bali (LJB) yang meliputi Provinsi Sumatera Utara, Sumatera Barat, Kepulauan Riau, Jambi, Kalimantan Selatan, Sulawesi Selatan, Gorontalo, Nusa Tenggara Barat, Nusa Tenggara Timur. Wilayah tersebut mempunyai prevalensi stunting sangat beragam, mulai dari yang terendah di Provinsi Bali (9,8%) sampai tertinggi di Provinsi NTT (41,0%).

Populasi remaja terdiri dari siswa usia SMP, SMA, dan mahasiswa sebanyak 4500 orang. Pengumpulan secara online bekerja sama dengan mitra perguruan tinggi (PT) lokal. Preferensi konsumsi pangan diukur dengan tiga skala likert, dan *food frequency questionnaire* (FFQ) selama satu bulan terakhir. Selain itu analisis data sekunder juga dilakukan terhadap modul konsumsi pangan SUSENAS periode tahun 2000-2020. Beberapa temuan penting dari hasil studi adalah:

1. **Selama kurun waktu 20 tahun terjadi perubahan pola konsumsi pangan, sebagian di antaranya ke arah yang tidak ideal.** Analisis data Susenas tahun 2000-2020 menunjukkan terjadinya penurunan

konsumsi sayuran dan pangan lokal sumber karbohidrat, serta peningkatan konsumsi mie instan, dan jajanan gorengan. Sementara konsumsi pangan yang masih rendah dan tidak berubah adalah daging, tahu/tempe, buah-buahan, dan susu (BPS RI). Peningkatan konsumsi mie instan yang cenderung mengandung tinggi natrium dan gorengan dengan tinggi lemak jenuh berisiko meningkatkan penyakit degeneratif di kemudian hari.

2. **Fast food lebih disukai dan lebih banyak dikonsumsi oleh remaja dibandingkan makanan tradisional, khususnya di wilayah Jawa-Bali dan perkotaan.** Konsumsi *fast food* pada remaja mendorong terjadinya kegemukan dan obesitas, dan ujungnya pada kejadian penyakit tidak menular. Adapun jenis *fast food* yang banyak disukai dan dikonsumsi, baik di Jawa-Bali ataupun Luar Jawa-Bali adalah yang berbasis umbi-umbian (contoh: *french fries*), daging dan unggas (contoh: *fried chicken*), dan minuman non-susu (contoh: minuman waralaba internasional).
3. **Makanan tradisional lebih disukai dan lebih banyak dikonsumsi oleh remaja dibandingkan *fast food* di wilayah Luar Jawa-Bali dan pedesaan.** Makanan tradisional yang banyak disukai dan dikonsumsi, baik di Luar Jawa-Bali maupun di Jawa-Bali adalah yang berbasis sereal (contoh: mie gomak dan bakmie jawa), sayuran (contoh: singkong tumbuk dan gado-gado), ikan (contoh: asam pedas baung dan mangut lele), kacang dan polong (contoh: komak pedas dan tahu gejrot), dan jajanan (contoh: lompong sagu dan dodol). Meskipun makanan tradisional berbasis sereal dan ikan dikonsumsi lebih banyak dibandingkan kelompok *fast food* di kedua wilayah, namun khusus pada wilayah Jawa-Bali remaja sebenarnya lebih menyukai sereal dan ikan dalam bentuk *fast food* (contoh: sushi dan *fish chips*).
4. **Konsumsi *fast food* dan makanan tradisional pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial-ekonomi-demografi.** Remaja perempuan berpendidikan rendah, bertempat tinggal di Jawa-Bali, memiliki kebiasaan berbelanja makanan *online*, memiliki ayah yang bekerja sebagai karyawan dan berpenghasilan lebih dari Rp 5 juta/

bulan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengonsumsi *fast food*.

Rekomendasi Kebijakan

Gerakan untuk melestarikan dan meningkatkan promosi makanan tradisional harus dilakukan secara terus menerus pada berbagai kelompok masyarakat di berbagai tingkatan umur. Slogan Aku Cinta Makanan Indonesia (ACMI) yang dipopulerkan pada akhir tahun 1990-an harus digalakkan kembali. Kegiatan dapat dilakukan melalui berbagai wadah di masyarakat seperti PKK, Posyandu, Posbindu dan lembaga-lembaga pendidikan mulai dari PAUD, SD sampai SMA, dengan juga melibatkan berbagai tokoh *influencer* muda yang bergerak di media sosial. Kecintaan pada makanan tradisional akan menjadi penangkal bagi semakin menjamurnya keberadaan *fast food*. Pemangku kepentingan yang potensial untuk melakukan edukasi ini adalah: Direktorat Gizi dan KIA-Kemenkes, Direktorat Promosi Kesehatan-Kemenkes, Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah-Kemendikbud, Ditjen Pendidikan Vokasi-Kemendikbud, Badan Pangan Nasional, Kementerian Komunikasi dan Informatika, dan Tim Penggerak PKK Pusat. Adapun strategi terhadap rekomendasi tersebut dapat dilakukan melalui:

1. **Pemahaman tentang keterkaitan pangan, gizi, dan kesehatan harus dimulai dikenalkan sejak awal anak memasuki usia sekolah dan terus dipertahankan hingga jenjang sekolah yang lebih tinggi.** Hal ini akan semakin menumbuhkan kesadaran akan pentingnya memperhatikan makanan sehat, bergizi seimbang, dan aman di kalangan generasi muda. Upaya mencapai masyarakat yang sehat dan produktif tergolong efektif jika luarannya berupa peningkatan kesadaran gizi untuk menghasilkan generasi yang sehat. Pemangku kepentingan yang terkait adalah Direktorat Gizi dan KIA-Kemenkes, Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah-Kemendikbud, Ditjen Pendidikan Vokasi-Kemendikbud.
2. **Pedoman Gizi Seimbang yang telah diluncurkan oleh Kementerian Kesehatan sejak tahun 1996 dan diperbaharui pada**

tahun 2014 juga perlu ditingkatkan sosialisasinya di kalangan remaja. Edukasi dapat dilakukan melalui sekolah, baik oleh tenaga kesehatan yang secara langsung memberikan penyuluhan di sekolah, maupun melalui pengayaan materi dalam pelajaran Pendidikan Jasmani, Biologi, dan mata pelajaran lain yang relevan serta dapat mewadahi pesan-pesan Pedoman Gizi Seimbang. Pemangku kepentingan yang terkait adalah Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat-Kemenkes, Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah-Kemendikbud, Ditjen Pendidikan Vokasi-Kemendikbud.

3. **Makanan *fast food* dan makanan tradisional adalah jenis-jenis makanan yang dapat memberikan kontribusi gizi yang seimbang bagi yang mengonsumsinya.** Konsumsi sewajarnya dan tidak berlebihan adalah suatu prinsip yang harus ditekankan agar kehidupan sehat dapat terwujud. Mengingat bahwa keberadaan pangan tradisional semakin tergerus oleh *fast food*, maka pemasaran sosial melalui media elektronik dan media sosial diharapkan akan semakin menggugah masyarakat untuk memberikan perhatian pada perkembangan makanan tradisional. Makanan tradisional yang dikemas dalam penyajian dan promosi yang modern, seperti pada *fast food*, juga diperlukan untuk meningkatkan citra positif makanan tradisional pada generasi muda. Pemangku kepentingan yang terkait adalah Tim Penggerak PKK Pusat, Kementerian Koperasi dan UKM, Badan Pangan Nasional.
4. **Asupan gula, lemak dan garam tinggi sangat mungkin terjadi bila remaja banyak mengonsumsi *fast food*.** *Fast food* yang mempunyai citra sebagai makanan modern dengan cita rasa yang enak akan semakin banyak disukai kalangan remaja (terutama di perkotaan). Suasana restoran *fast food* yang nyaman dan menjadi tempat berkumpulnya remaja, akan semakin meningkatkan peluang *fast food* untuk menggeser makanan tradisional. Oleh sebab itu, edukasi gizi dan kesehatan pada kelompok remaja sangat perlu untuk menangkal konsumsi *fast food* secara berlebihan yang dapat berdampak negatif

bagi kesehatan remaja. Pemangku kepentingan yang terkait adalah Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Direktorat Gizi dan KIA-Kemenkes

Daftar Pustaka

- [BPS] Badan Pusat Statistik. 2020. Pengeluaran untuk Konsumsi Penduduk Indonesia Berdasarkan Hasil Susenas 2000-2020. Jakarta (ID) : BPS-RI
- Bahadoran Z, Mirmiran P, Hosseini-Esfahani F, Azizi F. 2013. Fast food consumption and the risk of metabolic syndrome after 3-years of follow-up: Tehran Lipid and Glucose Study. *European Journal of Clinical Nutrition*. 67(12):1303–1309.doi:10.1038/ejcn.2013.217.
- Beal T, Tumilowicz A, Sutrisna A, Izwardy D, Neufeld LM. 2018. A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal and Child Nutrition*. 14(4).doi:10.1111/mcn.12617.
- Colozza D, Avendano M. 2019. Urbanisation, dietary change and traditional food practices in Indonesia: A longitudinal analysis. *Social Science and Medicine*. 233:103–112. doi:10.1016/j.socscimed.2019.06.00.
- [KEMENKES] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Laporan Nasional Risesdas 2018. Jakarta (ID) : KEMENKES RI.
- Li L, Sun N, Zhang L, Xu G, Liu J, Hu J, Zhang Z, Lou J, Deng H, Shen Z. 2020. Fast food consumption among young adolescents aged 12–15 years in 54 low- and middle-income countries. *Global Health Action*. 13(1). doi:10.1080/16549716.2020.1795438.

- Marlatt KL, Farbakhsh K, Dengel DR, Lytle LA. 2016. Breakfast and fast food consumption are associated with selected biomarkers in adolescents. *Preventive Medicine Reports*. 3:49–52. doi:10.1016/j.pmedr.2015.11.014.
- Meikawati W, Pertiwi Kisdi Rahayu D, Astuti Purwanti I. 2021. Berat Badan Lahir Rendah dan Anemia Ibu sebagai Prediktor Stunting pada Anak Usia 12-24 Bulan di Wilayah Puskesmas Genuk Kota Semarang. *Media Gizi Mikro Indonesia*. doi:10.22435/mgmi.v13i1.5207;Copyright .
- Peltzer K, Pengpid S. 2016. Overweight, Obesity and Associated Factors among 13-15 years Old Students in the Association of Southeast Asian Nations Member Countries, 2007-2014. *Southeast Asian Journal of Tropical Medicine and Public Health*. 47(2):250-262.
- Popkin BM. 1993. Nutritional Patterns. Volume ke-19. *Population and Development Review*, 19(1), 138–157. <https://doi.org/10.2307/2938388>
- Shah T, Purohit G, Nair SP, Patel B, Rawal Y, Shah RM. 2014. Assessment of obesity, overweight and its association with the fast food consumption in medical students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. 8(5):5–7. doi:10.7860/JCDR/2014/7908.4351.
- Simbolon D, Jumiyati J, Ningsih L, Riastuti F. 2021. Is there a Relationship Between Pregnant Women's Characteristics and Stunting Incidence In Indonesia? *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 16(3):331–339. doi:10.15294/kemas.v16i3.23550.
- UNICEF. 2018. Three windows of opportunity — Using science to inform programming for adolescents and young people - Evidence for Action. [diakses 2022 april 4].
- [WHO] World Health Organization. 2005. *Nutrition in Adolescence: Issues and Challenges for The Health Sector : Issues in Adolescent Health and Development*. WHO.



Direktorat Publikasi Ilmiah dan Informasi Strategis IPB (DPIS IPB) melaksanakan tugas dalam mengkaji dan mengelola informasi terkait isu-isu strategis untuk meningkatkan peran IPB dalam kebijakan pertanian, kelautan dan biosains tropika, serta mendorong peningkatan publikasi ilmiah untuk mendukung IPB menjadi World Class University.

Direktorat Publikasi Ilmiah dan Informasi Strategis (DPIS), IPB University
Gedung LSI Lantai 1, Jl. Kamper, Kampus IPB Dramaga, Bogor - Indonesia 16680
Website: <https://dpis.ipb.ac.id>

