

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di tengah arus modernisasi yang cepat, masyarakat urban di Kelurahan Pasar Baru, Jakarta Pusat, semakin terdorong untuk memilih makanan yang cepat saji karena dinilai praktis dan terjangkau. Namun, kebiasaan ini kerap mengabaikan aspek kandungan gizi dan risiko kesehatan jangka panjang, sehingga menimbulkan tantangan tersendiri dalam membangun pola konsumsi yang lebih sehat dan sadar risiko. Generasi Z merupakan kelompok usia yang sangat akrab dengan teknologi digital serta arus populer, sehingga kebiasaan konsumsi mereka banyak dipengaruhi oleh tren media sosial, konten viral, dan rekomendasi para influencer. Putri & Andriani (2021) menjelaskan bahwa Generasi Z cenderung memilih jenis makanan yang praktis, mudah diakses, dan sedang populer, meskipun tidak selalu memiliki kandungan gizi yang memadai. Di Kelurahan Pasar Baru sendiri, Generasi Z menjadi kelompok yang paling aktif mengonsumsi jajanan kekinian, *street food*, hingga *fast food* sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari.

Generasi Z menjadi kelompok yang menarik untuk dikaji dalam konteks tersebut. Sebagai generasi yang tumbuh di era digital, mereka memiliki akses luas terhadap informasi, termasuk informasi mengenai kesehatan dan gizi. Paparan media sosial, konten kuliner viral, serta rekomendasi influencer turut membentuk preferensi dan selera makan mereka (Prasetyo, 2022). Pilihan makanan sering kali dipengaruhi oleh tren, visualisasi yang menarik, serta nilai simbolik yang melekat pada suatu produk. Konsumsi makanan pada Generasi Z tidak dapat dilepaskan dari dinamika ruang digital.

Menurut data Kementerian Kesehatan (2023) sebanyak 28,7% masyarakat Indonesia, khususnya di wilayah perkotaan, mengonsumsi gula, garam, serta lemak yang melebihi batas anjuran. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan mengenai risiko kesehatan dan praktik konsumsi yang berlangsung dalam kehidupan sehari-hari.

Winangsih et al. (2020) menyatakan bahwa hidup sehat tidak bisa dilepaskan dari kebiasaan makan yang seimbang, rutin bergerak, serta kemampuan untuk mendeteksi gejala penyakit sejak dini. Namun, semua itu hanya bisa berjalan jika masyarakat memiliki kesadaran yang cukup tentang risiko dari pola konsumsi yang buruk. Konsumsi kritis mendorong masyarakat untuk tidak hanya menerima informasi kesehatan secara pasif, tetapi juga aktif mengevaluasi pola makan yang sudah menjadi kebiasaan. Penelitian Jatmikowati et al. (2023) menegaskan pentingnya penanaman kebiasaan makan sehat sejak masa kanak-kanak. Dalam hal ini, keluarga di Kelurahan Pasar Baru memegang peran besar dalam memperkenalkan makanan bergizi secara beragam dan seimbang.

Manurung & Nurdiana (2023) menyebutkan bahwa gaya hidup sehat pada dasarnya dimulai dari kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi, cukup air putih, dan rutin berolahraga. Namun, di lingkungan urban yang serba cepat, kesadaran akan pentingnya makanan sehat sering kali diabaikan. Masyarakat Generasi Z cenderung memilih makanan instan atau *fast food* karena praktis dan terjangkau, meskipun diketahui dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh dalam jangka panjang. Pola makan seperti ini memperlihatkan rendahnya kesadaran risiko yang seharusnya menjadi bagian dari konsumsi kritis.

Dalam konteks masyarakat urban seperti Pasar Baru, konsumsi makanan cepat saji telah menjadi bagian dari gaya hidup. Kandungan tinggi kalori, rendahnya serat dan nutrisi dalam makanan tersebut dapat memicu berbagai gangguan kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi. Ketika masyarakat tidak mampu membaca atau menyadari risiko ini, maka pola konsumsi yang tidak sehat akan terus berlangsung dan menjadi kebiasaan kolektif.

Menurut Harahap et al. (2024) kualitas makanan tidak hanya ditentukan oleh kandungan nutrisinya, tetapi juga oleh proses pengolahan dan kebersihannya. Peningkatan kesadaran masyarakat terkait pentingnya mengonsumsi makanan yang aman dan higienis sangat dibutuhkan untuk mendukung upaya edukasi keamanan pangan. Dalam konsumsi kritis, pemilihan makanan tidak hanya berdasarkan rasa atau harga, tetapi juga berdasarkan pertimbangan kualitas dan potensi risiko yang mungkin timbul dari makanan yang tidak diolah dengan baik.

Pola makan berbasis *real food* yang mencakup konsumsi bahan segar, minim proses, dan tanpa tambahan zat kimia semakin menunjukkan pergeseran positif dalam perilaku konsumsi masyarakat (Al Hafizh et al., 2023). Makanan seperti buah dan sayur segar, masakan rumahan, serta sumber protein alami kini mulai diminati sebagai bagian dari kesadaran akan pentingnya makan sehat. Konsumsi kritis mendorong masyarakat untuk berpikir ulang tentang apa yang mereka konsumsi, dan beralih dari makanan ultra-proses ke makanan alami demi menjaga kesehatan jangka panjang.

Ramadhani et al. (2024) Menyatakan bahwa perbandingan antara makanan cepat saji dan *real food* menjadi sangat penting dalam edukasi masyarakat. Kesadaran pilihan makanan membawa konsekuensi bagi tubuh adalah inti dari konsumsi kritis. Pola makan sehat tidak bisa terlepas dari kemampuan individu untuk memahami risiko dari kebiasaan makan sehari-hari, serta memilih pola makan yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga selaras dengan nilai hidup yang lebih baik.

Masyarakat saat ini dihadapkan dengan berbagai pilihan konsumsi yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor ekonomi dan sosial, tetapi juga oleh tren gaya hidup dan dominasi produk makanan serba instan. Pola makan modern yang praktis sering kali mengabaikan aspek kesehatan jangka panjang, sehingga menciptakan kesenjangan antara apa yang dikonsumsi dan apa yang dibutuhkan oleh tubuh. Pendekatan konsumsi kritis menjadi relevan untuk membantu masyarakat menilai secara lebih sadar setiap keputusan makan yang mereka ambil (Ufrida et al., 2023).

Oleh karena itu, penting untuk membangun kebiasaan konsumsi yang lebih kritis dan sadar risiko di masyarakat, khususnya di Kelurahan Pasar Baru, Jakarta Pusat. pola konsumsi bukan hanya soal apa yang dimakan, tetapi juga mengandung nilai, pemahaman, dan refleksi atas dampak dari pilihan tersebut terhadap kesehatan pribadi maupun sosial. Konsumsi kritis memberikan kerangka berpikir yang mendorong masyarakat untuk tidak hanya mengonsumsi, tetapi juga menilai setiap makanan yang masuk ke dalam tubuh mereka.

Pola konsumsi makanan tidak dapat dilepaskan dari struktur sosial dan ruang tempat individu berada. Kehidupan masyarakat urban seperti di Kelurahan Pasar

Baru membentuk kondisi sosial yang mendorong gaya hidup serba cepat, efisien, dan praktis. Ruang kota yang padat aktivitas serta tekanan produktivitas membuat makanan diposisikan bukan lagi sebagai kebutuhan biologis semata, melainkan sebagai penopang aktivitas sosial dan ekonomi. (Wahyuni, 2021).

Generasi Z sebagai bagian dari masyarakat urban berada dalam relasi yang kuat dengan pola konsumsi. Makanan cepat saji, kopi kekinian, dan jajanan viral sering kali menjadi sarana membangun identitas sosial, kebersamaan, dan eksistensi di ruang publik maupun digital. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sosiologi konsumsi yang menyatakan bahwa praktik makan Generasi Z semakin berfungsi sebagai ekspresi gaya hidup dan afiliasi sosial (Chen et al., 2024). Selain itu, struktur lingkungan pangan turut berperan dalam membentuk kebiasaan makan masyarakat. Lingkungan dengan dominasi penjual makanan tinggi gula, garam, dan lemak menciptakan kondisi di mana pilihan makanan sehat menjadi terbatas dan kurang kompetitif. Dalam konteks ini, keputusan konsumsi individu tidak sepenuhnya bebas, melainkan dipengaruhi oleh ketersediaan dan akses yang disediakan oleh lingkungan sosialnya.

Kesadaran risiko kesehatan pada Generasi Z juga perlu dipahami sebagai proses sosial, bukan hanya persoalan pengetahuan individual. Meskipun informasi mengenai gizi dan kesehatan mudah diakses, internalisasi nilai hidup sehat sering kali terhambat oleh normalisasi praktik konsumsi tidak sehat di lingkungan sekitar. Ketika risiko kesehatan tidak menampakkan dampak secara langsung, individu cenderung menunda perubahan perilaku.

Dalam konteks konsumsi kritis, kemampuan masyarakat untuk merefleksikan kebiasaan makan menjadi hal yang krusial. Konsumsi kritis tidak hanya menuntut pengetahuan tentang kandungan gizi, tetapi juga kesadaran akan proses produksi, distribusi, serta dampak sosial dari makanan yang dikonsumsi. Konsumsi kritis berkembang ketika individu mampu mengaitkan pilihan konsumsi dengan konsekuensi jangka panjang bagi kesehatan dan kehidupan sosial (Hidayat & Lestari, 2023).

Mengkaji pola konsumsi Generasi Z dan kesadaran risiko kesehatan di Kelurahan Pasar Baru menjadi penting tidak hanya dari sudut pandang kesehatan masyarakat, tetapi juga dari perspektif sosiologi. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana praktik makan tidak sehat terbentuk melalui interaksi antara individu, pola konsumsi, dan struktur sosial perkotaan. Pola makan sehat dapat dipahami sebagai hasil dari proses sosial yang memerlukan dukungan lingkungan, nilai kolektif, dan kesadaran kritis yang berkelanjutan.

Generasi Z sebagai kelompok yang tumbuh dalam era digital memiliki karakteristik konsumsi yang berbeda dibanding generasi sebelumnya. Mereka hidup dalam ekosistem media sosial yang intens, di mana visualisasi makanan, rekomendasi tempat makan, dan tren kuliner tersebar secara cepat dan masif. Paparan tersebut membentuk selera dan preferensi secara tidak langsung, sehingga pilihan makanan kerap dipengaruhi oleh nilai estetika, viralitas, serta potensi untuk dibagikan kembali di ruang digital (Prasetyo, 2022). Dengan demikian, konsumsi makanan menjadi bagian dari praktik representasi diri, bukan sekadar aktivitas biologis.

Di wilayah urban seperti Kelurahan Pasar Baru, dinamika konsumsi semakin kompleks karena ruang kota menyediakan beragam pilihan makanan dalam jarak yang relatif dekat. Keberadaan pedagang kaki lima, gerai cepat saji, hingga kafe modern menciptakan arena sosial tempat berbagai kelas sosial berinteraksi. Struktur ruang seperti ini membentuk kebiasaan konsumsi yang berbasis kemudahan akses dan efisiensi waktu (Hidayat, 2023). Ritme kehidupan kota yang cepat mendorong individu untuk memilih makanan yang praktis dan segera tersedia, sehingga pertimbangan kesehatan sering kali berada di posisi sekunder.

Selain faktor ruang, lingkungan sosial juga memainkan peran penting dalam membentuk pola makan. Interaksi dengan teman sebaya, kebiasaan keluarga, serta norma yang berkembang dalam komunitas turut memengaruhi keputusan konsumsi (Sari, 2024). Ketika praktik mengonsumsi makanan instan atau cepat saji dinormalisasi dalam lingkungan sekitar, individu cenderung mereproduksi kebiasaan tersebut tanpa refleksi mendalam. Dalam konteks ini, kebiasaan makan

menjadi bagian dari rutinitas sosial yang berlangsung secara berulang dan membentuk pola yang relatif stabil.

Nurhayati dan Suryanto (2023) menekankan bahwa konsumsi generasi muda sering kali berkaitan dengan pola hubungan sosial, di mana kegiatan makan bersama atau mencoba tempat makan baru dipandang sebagai bagian dari aktivitas kelompok yang memperkuat ikatan sosial. Dalam situasi seperti ini, makanan menjadi medium komunikasi sosial yang memperkuat hubungan antarpersonal, sehingga keputusan konsumsi dipengaruhi oleh kebutuhan untuk mempertahankan relasi sosial.

Individu hidup dalam kondisi di mana informasi mengenai bahaya kesehatan tersedia secara luas, namun pengelolaan risiko tersebut sepenuhnya dibebankan pada keputusan personal. Kesadaran terhadap risiko tidak secara otomatis menghasilkan perubahan perilaku, melainkan melalui proses refleksi yang dipengaruhi oleh struktur sosial, lingkungan konsumsi, dan gaya hidup yang berkembang. Di sisi lain, pilihan makanan Generasi Z juga berkaitan dengan pembentukan identitas diri. Dalam masyarakat modern, gaya hidup menjadi sarana bagi individu untuk menampilkan citra dan nilai yang ingin direpresentasikan. Makanan sehat maupun makanan cepat saji dapat menjadi bagian dari konstruksi identitas tersebut. Oleh karena itu, kebiasaan makan tidak dapat dipahami semata sebagai pilihan rasional, tetapi sebagai hasil interaksi antara kesadaran risiko dan praktik sosial sehari-hari.

Penelitian mengenai konsumsi makanan generasi muda telah banyak dilakukan, namun sebagian besar lebih menekankan pada aspek gizi atau perilaku kesehatan secara individual. Belum banyak penelitian yang secara khusus menganalisis bagaimana pola konsumsi dan kesadaran risiko kesehatan berinteraksi dalam membentuk kebiasaan makan Generasi Z di konteks urban Jakarta Pusat. Padahal, wilayah seperti Kelurahan Pasar Baru merepresentasikan dinamika ruang kota yang sarat dengan pilihan konsumsi cepat dan tekanan gaya hidup modern.

Dalam perspektif masyarakat risiko, individu modern hidup dalam kondisi di mana berbagai potensi bahaya kesehatan menjadi bagian dari kehidupan sehari-

hari. Informasi mengenai risiko tersedia secara luas, namun pengelolaan risiko tersebut semakin dibebankan pada keputusan personal. Generasi Z sebagai kelompok yang tumbuh dalam modernitas lanjut menghadapi tuntutan untuk secara reflektif mengelola tubuh dan gaya hidupnya. Pilihan makanan dalam konteks ini tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan biologis, tetapi juga dengan proses refleksi diri terhadap risiko yang mungkin muncul di masa depan. Dengan demikian, kebiasaan makan dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara kesadaran risiko dan pembentukan gaya hidup dalam masyarakat urban.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk mengkaji secara sosiologis bagaimana pola konsumsi dan kesadaran risiko kesehatan pada Generasi Z berperan dalam membentuk kebiasaan makan di Kelurahan Pasar Baru, Jakarta Pusat. Dalam konteks masyarakat modern, kebiasaan makan tidak terbentuk secara spontan, tetapi melalui proses sosial yang melibatkan pengetahuan, pengalaman, serta pengaruh relasi. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya memahami kebiasaan makan sebagai hasil dari dinamika antara kesadaran risiko dan praktik konsumsi sehari-hari dalam kehidupan masyarakat perkotaan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, fokus utama dalam penelitian ini, yaitu:

- 1.2.1 Bagaimana pola konsumsi Generasi Z dalam konteks kehidupan urban di Kelurahan Pasar Baru, Jakarta Pusat?
- 1.2.2 Bagaimana Generasi Z mempertimbangkan risiko gizi tidak seimbang dalam praktik konsumsi sehari-hari?

1.3 Tujuan Penelitian

- 1.3.1 Untuk menganalisis pola konsumsi Generasi Z sebagai bagian dari dinamika kehidupan urban di Kelurahan Pasar Baru, Jakarta Pusat.
- 1.3.2 Untuk menganalisis bagaimana Generasi Z mempertimbangkan risiko gizi tidak seimbang dalam praktik konsumsi sehari-hari.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait masalah pola makan sehat, khususnya pada konteks pola konsumsi dan kesadaran risiko kesehatan pada Generasi Z di masyarakat urban. Melalui pendekatan masyarakat risiko dan reflektivitas dalam modernitas, penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan tidak terbentuk secara sederhana, tetapi melalui proses sosial yang melibatkan kesadaran individu, serta dinamika kehidupan perkotaan. Dengan menggunakan teori Ulrich Beck *risk society* dan Anthony Giddens gaya hidup.

1. Penelitian ini memberikan gambaran dinamika pola konsumsi dan pilihan makanan terkait gizi Generasi Z dalam konteks ruang urban yang menyediakan berbagai pilihan makanan praktis dan instan
2. Menjelaskan bagaimana Generasi Z memahami dan menerapkan kesadaran terhadap risiko gizi tidak seimbang dalam praktik makan sehari-hari.
3. Menganalisis proses terbentuknya kebiasaan makan sebagai hasil interaksi antara refleksi individu dan kondisi sosial di lingkungan perkotaan.

1.4.2 Manfaat Praktis

a.) Bagi Masyarakat (Generasi Z)

Penelitian ini bertujuan mendorong Generasi Z untuk lebih menyadari konsekuensi dari pilihan konsumsi yang mereka lakukan, sehingga mampu membangun kebiasaan makan yang lebih bijak dan berkelanjutan.

b.) Bagi Pemerintah

Temuan penelitian ini berkontribusi pada rancangan program edukasi dan kebijakan kesehatan yang lebih relevan dengan karakteristik gaya hidup dan pola konsumsi Generasi Z di kawasan perkotaan.

c.) Bagi Aparatur Wilayah (Kelurahan dan Mitra Lokal)

Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam merancang kegiatan edukatif dan kampanye kesadaran risiko gizi sesuai dengan kondisi sosial masyarakat di Kelurahan Pasar Baru.

1.5 Sistematika Penulisan

Untuk memahami dan menyusun gambaran terkait alur pembahasan secara sistematis dan terstruktur. Penulisan skripsi ini terdiri dari lima bab, sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini menjelaskan latar belakang penelitian dan alasan pemilihan topik penelitian, selain itu, bab ini juga memberikan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian secara teoritis maupun praktis.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

Bab ini membahas landasan teori dan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian. Pada bagian ini dijelaskan konsep-konsep utama yang digunakan untuk menganalisis fenomena, termasuk teori masyarakat risiko dan reflektivitas dalam modernitas. Selain itu, disajikan kerangka pemikiran sebagai panduan dalam memahami dan menganalisis permasalahan penelitian.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini menjelaskan pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, pemilihan lokasi, subjek penelitian, teknik pemilihan informan, pengumpulan data, serta teknik analisis data. Selain itu, bab ini juga memuat langkah-langkah peneliti untuk menjaga keabsahan data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini menyajikan hasil penelitian yang dianalisis secara mendalam dari lapangan. Pembahasan disusun secara sistematis meliputi gambaran umum lokasi penelitian, deskripsi informan, analisis tematik berdasarkan rumusan masalah, serta analisis teoritis untuk menjelaskan bagaimana pola konsumsi berperan dalam membentuk kebiasaan makan Generasi Z di Kelurahan Pasar Baru, Jakarta Pusat.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi kesimpulan yang menjawab rumusan masalah berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan. Selain itu, bab ini juga memuat saran yang dapat ditujukan pada pihak terkait berdasarkan temuan penelitian.

