

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Remaja merupakan bagian penting dari struktur penduduk yang memiliki peran dalam keberlanjutan sosial dan pembangunan kesehatan masyarakat di masa depan. Badan Pusat Statistik Indonesia (2025), mencatat bahwa pada tahun 2025 jumlah penduduk Indonesia sebanyak 284.438 jiwa. Dari total tersebut, kelompok remaja usia 15-19 tahun sekitar 7,76% dari keseluruhan penduduk. Di dalam kelompok remaja tersebut, remaja perempuan berjumlah sekitar 3,76% dan remaja laki-laki 4,00% dari keseluruhan penduduk. Masa remaja ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial yang cepat (Atiqah et al., 2024). Pada fase ini, remaja mulai membentuk pola pikir, nilai, dan kebiasaan hidup yang berpotensi berlanjut hingga usia dewasa, termasuk dalam konsumsi makanan.

Remaja mengonsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang mendukung pertumbuhan serta perkembangan fisik dan kognitif. Pada masa ini, remaja membutuhkan asupan gizi seimbang yang terdiri atas karbohidrat sebagai sumber energi utama, protein untuk mendukung pertumbuhan dan memperbaiki jaringan tubuh, lemak sebagai cadangan energi, serta vitamin dan mineral yang berperan dalam berbagai proses metabolisme. Dalam mengonsumsi makanan individu selalu memberi respon terhadap apa yang dimakan, respon individu terhadap makanan dikenal sebagai perilaku makan.

Perilaku makan remaja merupakan cara individu atau kelompok memilih, pilihan tidak semata-mata sebagai pilihan individual, melainkan sebagai hasil dari interaksi antara individu dengan lingkungan sosial, budaya, dan struktur ekonomi di sekitarnya Guthe & Mead (Khumaidi, 1994). Makanan bagi remaja tidak lagi hanya sebagai kebutuhan biologis, tetapi juga memiliki makna simbolik sebagai bagian dari gaya hidup dan sarana membangun relasi sosial. Penelitian sebelumnya (Story et al., 2002), menunjukkan bahwa keputusan makan remaja lebih banyak dipengaruhi oleh faktor sosial dan lingkungan dibandingkan dengan pertimbangan kesehatan. Hal tersebut memperlihatkan bahwa pilihan makanan remaja dipengaruhi oleh aspek sosial di tempat mereka berada.

Perkembangan teknologi dan informasi pada era modern semakin memperkuat pengaruh lingkungan sosial terhadap pilihan menu makan remaja. Informasi mengenai kesehatan, gizi seimbang, risiko konsumsi gula dan lemak berlebih, serta pola makan sehat, kini sangat mudah diakses melalui internet, dan media sosial. Hal ini menunjukkan secara struktural remaja memiliki akses pengetahuan yang luas terkait kesehatan. Namun, keterbukaan informasi tersebut tidak secara otomatis berbanding dengan peningkatan kesadaran kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. (Jihad et al., 2024), menjelaskan media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sumber informasi, tetapi juga sebagai ruang sosial yang membentuk selera, preferensi, dan makna simbolik makanan. Paparan visual makanan dan minuman yang menarik, tren, serta

gaya hidup modern di media sosial justru lebih dominan memengaruhi pilihan makanan remaja dibandingkan pesan-pesan kesehatan yang bersifat edukatif.

Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik. Remaja pada umumnya mengetahui dasar makanan sehat, tetapi dalam praktik sosial seperti saat *nongkrong*, pengetahuan tersebut sering dikesampingkan. Media sosial mendorong remaja untuk memilih menu berdasarkan popularitas, estetika, dan nilai simbolik yang ditampilkan melalui ruang digital. Penelitian (Icha Pamela, 2015), menegaskan bahwa tampilan visual makanan dan status tren memiliki peran penting dalam keputusan konsumsi remaja, sementara kandungan gizi menjadi pertimbangan sekunder. Hal ini menunjukkan, keterbukaan informasi kesehatan yang semakin luas tidak selalu menghasilkan kesadaran kesehatan yang linear, karena informasi tersebut bersaing dengan gaya hidup konsumtif yang lebih menarik.

Kafe dianggap sebagai ruang ketiga di luar rumah dan sekolah, yang memberikan kebebasan berekspresi, dan kesempatan untuk membangun citra diri. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja menjadikan kafe sebagai ruang interaksi dibandingkan kelompok usia dewasa (Fauzi et al., 2017), ini kebutuhan akan pengakuan sosial dan bentuk kelompok berada pada tingkat yang tinggi. Perubahan ini menunjukkan bahwa *nongkrong* tidak lagi sekadar aktivitas mengisi waktu luang, melainkan telah menjadi praktik sosial yang membutuhkan modal tertentu, baik modal ekonomi maupun modal kultural.

Umumnya kafe hanya di jadikan sebagai tempat untuk melepas penat, atau tempat untuk beristirahat dan sebagai ruang publik untuk melakukan berbagai interaksi. Di era modern *nongkrong* di kafe cenderung hanya untuk menunjukkan jati diri sebagai seseorang yang kekinian. Seseorang yang mengonsumsi atau memamerkan simbol-simbol yang dianggap modern. Seperti, aktivitas meminum kopi di *coffee shop* dengan harga puluhan ribu rupiah, dianggap lebih berkkelas jika dibandingkan warung kopi, dengan harga yang lebih murah. Ini dilihat dari pelanggan kafe yang beragam, mulai dari menikmati makanan maupun minuman sebagai aktivitas konsumsi, maupun aktivitas sosial seperti berkumpul, bersosialisasi, aktivitas kerja, dan aktivitas belajar (Widiawati et al., 2023).

*Nongkrong* di kafe diisi dengan kegiatan yang mencerminkan kebutuhan sosial dan akademik remaja. *Nongkrong* tidak hanya dimaknai sebagai duduk santai atau mengobrol, tetapi juga menjadi ruang belajar bersama, mengerjakan tugas sekolah atau kuliah, berdiskusi kelompok, hingga merayakan momen tertentu seperti ulang tahun atau kelulusan. Penelitian oleh (Damanik, 2025), menjelaskan bahwa ruang seperti kafe berfungsi sebagai tempat netral yang mendukung interaksi sosial informal, rasa kebersamaan, dan keterikatan emosional. Bagi remaja, kafe menjadi ruang yang menggabungkan produktivitas, dan ekspresi diri dalam satu waktu.

Data menunjukkan bahwa sektor penyediaan akomodasi dan makan minum di Kabupaten Karimun tumbuh cukup pesat, dengan kontribusi pertumbuhan mencapai 9,77% pada tahun 2024 (Badan Pusat Statistik, 2024). Pertumbuhan ekonomi daerah

ini juga konsisten meningkat dari 2,34% pada 2021, menjadi 28,14% pada 2022, dan 17,77% pada 2023. Hal ini mencerminkan adanya dinamika ekonomi yang mendorong berkembangnya usaha kuliner, termasuk kafe, sebagai bagian dari gaya hidup masyarakat.

Kecamatan Karimun, Provinsi Kepulauan Riau memiliki tempat *nongkrong* yang sering di kunjungi remaja. Kecamatan Karimun memiliki enam kelurahan, yang menjadi pusat aktivitas usaha kafe dengan jumlah yang relatif lebih banyak dibandingkan wilayah lainnya. Dapat di lihat bahwa Pulau Karimun Induk berperan sebagai pusat kegiatan ekonomi, sosial, dan gaya hidup masyarakat, sehingga mendorong berkembangnya kafe sebagai ruang berkumpul dan interaksi, terutama bagi kalangan remaja.

Tabel 1.1 Jumlah kafe yang ada di Kecamatan Karimun

| No | Kelurahan          | Nama Kafe                                                                                                         |
|----|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Lubut Semut        | 1. Aulia Cafe<br>2. Nadira Cafe<br>3. Fourty Days Coffee<br>4. Ayuna Coffe<br>5. Cangkir Biru<br>6. 21 Bistro     |
| 2  | Sungai Lakam Barat | 1. Momo cafe<br>2. Cafe DR 2 Food Coffee & Tea<br>3. Joy's Cafe<br>4. Mula Cafe<br>5. Lawet Cafe<br>6. Tower Cafe |
| 3  | Sungai Lakam Timur | 1. Delico Coffee<br>2. Around Coffebar Laundry                                                                    |
| 4  | Tanjung Balai      | 1. Lawet cafe<br>2. Kedaikopi Cafe                                                                                |
| 5  | Tanjung Balai Kota |                                                                                                                   |

|   |           |                                                                                                                                       |
|---|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | Teluk Air | 1. Bijie Coffee<br>2. Asli Mart Cafe<br>3. PCM<br>4. Nomina<br>5. Sayu Cafe<br>6. House Steak Cafe<br>7. Ha Cafe<br>8. La Costal Cafe |
|---|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Sumber: Hasil Observasi, 2026

Dengan berkembangnya zaman modern saat ini, berbagai tempat *nongkrong* yang ada di lingkungan sekitar kita. Salah satunya “Kafe”. Kafe merupakan tempat minum kopi yang kini di jadikan untuk tempat santai dikalangan remaja. Di Kafe juga tersedia makanan siap saji dan menyajikan suasana santai yang biasa di temani dengan alunan musik serta tempat yang unik dan menarik.

Di Kecamatan Karimun banyak kafe-kafe yang tersebar di setiap daerah yang kini menjadi tempat favorit remaja karimun. Kafe mengubah selera remaja yang dulunya hanya menghabiskan waktu untuk minum kopi dan makan dirumah, kini lebih memilih keluar mencari tempat yang lebih nyaman untuk meminum kopi atau mencari makanan-makanan cepat saji yang di sediakan oleh kafe. Kafe menjadi tempat *nongkrong* yang mefasilitaskan, *wifi*, stop kontak, permainan, dan hiburan *live music*. Fasilitas yang di sediakan, membuat remaja tetap terhubung ke dunia digital melalui *wifi*, yang memungkinkan mereka mengerjakan tugas, dan mengakses media sosia. Remaja menikmati *nongkrong* sebagai pengalaman sosial yang bernilai karena permainan dan *live music* menciptakan suasana yang santai. Hal tersebut mendorong pola konsumsi, dimana semakin lama remaja berada di kafe, semakin besar

kecenderungan mereka untuk memesan makanan dan minuman sebagai bagian dari aktivitas *nongkrong*.

Remaja cenderung memilih waktu untuk *nongkrong* setelah pulang sekolah, sore atau malam, maupun akhir pekan. Mereka menggunakan pertimbangan sosial untuk menentukan waktu. Remaja memilih waktu sore dan malam sebagai waktu yang relatif bebas dari tuntutan akademis dan pengawasan langsung keluarga, yang memungkinkan mereka untuk mengekspresikan diri, membuat pilihan, dan membangun hubungan dengan teman sebaya. Remaja memanfaatkan waktu luang mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial sebagai cara untuk melepaskan stres dan memperkuat identitas mereka sendiri. Dalam aktivitas *nongkrong* di kafe, remaja memilih waktu-waktu tersebut karena mampu menghadirkan suasana yang lebih santai, memungkinkan interaksi sosial berlangsung lebih intens, serta memberi kesempatan untuk berlama-lama tanpa tekanan kewajiban lain. Pilihan waktu ini pada akhirnya memperkuat fungsi kafe sebagai ruang sosial remaja.

Makanan sehat merupakan makanan yang dikonsumsi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh sehingga mampu memenuhi kebutuhan zat gizi secara seimbang. Konsep ini tidak hanya menekankan keberagaman jenis makanan, tetapi juga keseimbangan antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air, serta pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak. Pada masa remaja, pemenuhan gizi seimbang menjadi sangat penting karena remaja sedang mengalami pertumbuhan fisik,

perkembangan organ reproduksi, dan perubahan hormonal yang membutuhkan asupan zat gizi yang optimal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Meskipun remaja umumnya telah mengenal konsep makanan sehat melalui keluarga, sekolah, media sosial, dan berbagai informasi kesehatan, pemahaman tersebut sering kali masih bersifat dasar. Remaja cenderung menganggap makanan sehat sebagai makanan yang mengandung sayuran, buah-buahan, protein, serta makanan yang tidak terlalu berminyak dan tidak mengandung gula berlebihan. Namun, pengetahuan tersebut belum selalu diterapkan dalam praktik sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa keputusan remaja dalam memilih makanan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, tetapi juga oleh selera, harga, kemudahan memperoleh makanan, dan pengaruh lingkungan sosial (Hartini et al, 2023).

Dalam aktivitas *nongkrong* di kafe, kondisi ini menjadi semakin menarik karena sebagian besar kafe menawarkan menu yang didominasi oleh minuman kopi, minuman susu dengan berbagai varian rasa, dessert, kentang goreng, roti bakar, dan berbagai makanan ringan lain yang umumnya tinggi gula, garam, lemak, dan kalori. Di sisi lain, beberapa kafe mulai menyediakan alternatif menu yang lebih sehat seperti salad, jus buah tanpa tambahan gula, yoghurt, smoothies, atau minuman dengan kadar gula yang dapat disesuaikan. Kehadiran menu sehat menunjukkan bahwa remaja sebenarnya memiliki pilihan untuk mengonsumsi makanan yang lebih baik dari sisi gizi, tetapi dalam praktiknya remaja tetap memilih menu yang populer, menarik secara visual, dan lebih sesuai dengan kebiasaan kelompok pertemanan mereka.

Aktivitas *nongkrong* di kafe bagi remaja tidak hanya soal konsumsi, tetapi juga kesadaran kesehatan dan citra sosial. Sebagian remaja mulai memahami bahwa menu yang di tawarkan kafe tidak selalu sehat, sehingga mereka lebih selektif memilih kafe yang menyediakan hidangan seimbang. Namun, sebagian remaja tetap memilih menu populer demi mengikuti tren dan menunjukkan gaya hidup tertentu, terutama melalui dokumentasi di media sosial (Jihad et al., 2024). Dalam aktivitas *nongkrong* di kafe, pilihan menu menjadi bagian penting dari praktik sosial remaja. Menu yang diminati biasanya berupa minuman kopi dan non-kopi, minuman berbasis susu, serta makanan ringan dan manis. Jenis ini dipilih karena praktis, dapat dinikmati lama, mudah dibagi, dan menarik secara visual untuk dibagikan di media sosial. Sementara itu, makanan berat seperti nasi goreng atau mie biasanya dipilih ketika durasi *nongkrong* lebih panjang (Jihad et al., 2024). Dengan demikian, pilihan menu remaja mencerminkan rasionalisasi gaya hidup sehat maupun dorongan pada aspek sosial dan tren konsumtif.

Pada usia remaja, tubuh memerlukan asupan nutrisi yang cukup karena remaja sedang mengalami transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada fase ini, tubuh secara aktif membentuk dan mengembangkan jaringan, mengalami pertumbuhan, serta memasuki masa pubertas dan kematangan organ reproduksi yang membutuhkan dukungan makanan sehat. Kondisi kesehatan pada masa remaja akan menentukan kualitas kesehatan di masa depan, karena kebiasaan makan yang diterapkan sejak dini mencegah berbagai penyakit tidak menular serta membentuk kehidupan dewasa yang lebih produktif dan berkualitas (Rahayu et al., 2023).

Kecenderungan remaja dalam memilih menu berdasarkan selera, tren, dan aspek sosial sering membuat remaja mengabaikan pertimbangan kesehatan. Pengetahuan remaja tentang makanan sehat umumnya bersifat dasar, seperti pemahaman tentang pentingnya sayur, buah, dan protein, serta dampak negatif konsumsi berlebihan gula, garam, dan lemak. Namun, pengetahuan tersebut belum sepenuhnya diterapkan dalam praktik pemilihan makanan sehari-hari, terutama saat *nongkrong* di kafe. Lingkungan kafe yang didominasi oleh menu tinggi gula, lemak, dan kalori, serta minim pilihan makanan sehat, turut memperkuat pola konsumsi yang kurang seimbang (Najdah et al., 2024).

Meningkatnya prevalensi masalah gizi pada kelompok remaja salah satunya penyebabnya adalah perubahan perilaku serta gaya hidup remaja, seperti kegiatan *nongkrong* menjadi gaya hidup konsumtif yang berkembang saat ini dan diikuti dengan kebiasaan konsumsi minuman manis (Iqbal & Ngizan, 2023) sehingga dapat meningkatkan masalah gizi seperti obesitas dan kegemukan. *Nongkrong* telah berkembang menjadi praktik sosial yang kuat di kalangan remaja Indonesia. Aktivitas ini tidak lagi sekadar mengisi waktu luang, melainkan menjadi sarana membangun relasi sosial, menegaskan identitas kelompok, serta menampilkan eksistensi diri di ruang publik. Seiring perkembangan zaman, tempat *nongkrong* remaja mengalami pergeseran dari ruang privat seperti rumah menuju ruang publik, khususnya kafe. Kafe dipandang sebagai ruang yang modern, nyaman, memiliki konektivitas digital, serta mendukung kebutuhan estetika dan ekspresi diri. (Igiasi, 2017), menyatakan bahwa

*nongkrong* di kafe telah menjadi bagian dari gaya hidup remaja menengah hingga akhir, yang berkaitan dengan pembentukan identitas sosial.

Dalam jangka panjang, mengonsumsi makanan tidak sehat cenderung mengalami peningkatan berat badan, obesitas, gangguan metabolik, serta memiliki risiko lebih besar terhadap penyakit tidak menular di usia remaja. Remaja pada usia 15 tahun sudah menunjukkan tanda-tanda awal gangguan metabolik. *Data Riskesdas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (Kesehatan, 2023) mencatat bahwa pemeriksaan gula darah pada usia ini menemukan prevalensi diabetes sebesar 11,7% berdasarkan hasil laboratorium, 2,2% berdasarkan diagnosis dokter. Ini menunjukkan bahwa gangguan regulasi gula darah dapat muncul sejak remaja, terutama ketika remaja mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak serta menjalani pola hidup dengan aktivitas fisik yang rendah. Kondisi ini menunjukkan risiko diabetes melitus tipe 2 tidak hanya berkembang pada usia dewasa, tetapi dapat berawal sejak usia sekolah menengah apabila pola makan tidak sehat berlangsung terus-menerus tanpa upaya pencegahan dini.

Pada usia remaja 16-18 tahun, masalah gizi lebih dan obesitas tampak semakin nyata. Riskesdas 2023 menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih dan obesitas pada usia ini mencapai sekitar 8,8%, dengan sekitar 5% di antaranya tergolong obesitas. Angka tersebut mencerminkan kelebihan asupan energi yang berasal dari kebiasaan konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah zat gizi. Dari sudut pandang sosiologi kesehatan, remaja secara aktif membentuk pilihan menu makanan melalui interaksi faktor

struktural seperti harga dan ketersediaan menu di kafe, faktor kultural berupa tren *nongkrong* dan simbol gaya hidup, serta faktor individu seperti pengetahuan gizi dan preferensi rasa, sehingga pertimbangan kesehatan sering kali berada di posisi sekunder dalam keputusan memilih makanan saat *nongkrong* di kafe.

Fenomena ini menunjukkan bahwa remaja memahami konsep makanan sehat, tetapi belum menerapkannya secara konsisten dalam pemilihan menu saat *nongkrong* di kafe. Remaja membentuk pengetahuan tersebut melalui interaksi dengan lingkungan sosial, gaya hidup sehari-hari, pengaruh teman sebaya, serta budaya konsumsi yang berkembang di masyarakat. Di Kecamatan Karimun, aktivitas *nongkrong* di kafe mendorong remaja untuk lebih mengutamakan kebersamaan, selera rasa, harga, dan tren dibandingkan pertimbangan gizi. Remaja sering menyesuaikan pilihan makanan dengan preferensi kelompok agar tetap diterima dalam pergaulan, sehingga praktik konsumsi yang berlangsung cenderung mengabaikan prinsip kesehatan meskipun mereka telah mengetahuinya. Oleh karena itu, penelitian tentang pilihan makanan remaja di kafe sangat penting untuk memahami bagaimana praktik konsumsi sosial dan lingkungan mempengaruhi perilaku makan remaja dan dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan mereka.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana perilaku makan remaja saat *nongkrong* di kafe Kecamatan Karimun?”

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan bagaimana perilaku makan remaja saat *nongkrong* di kafe Kecamatan Karimun.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberikan kontribusi pada ilmu sosiologi, umumnya dan secara khusus dalam pengembangan kajian sosiologi kesehatan dalam melanjutkan kajian.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penulisan ini diharapkan dapat memberikan sumber informasi pentingnya aspek kesehatan yang bersumber dari makanan kepada remaja dan pengusaha kafe.

