

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa dimana dalam masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Menurut WHO batasan umur remaja adalah umur 17-19 tahun (WHO, 2014). Remaja memerlukan asupan zat gizi yang tepat yaitu lemak, protein, serat, vitamin dan mineral. Zat-zat gizi ini merupakan hal terpenting yang dapat berpengaruh terhadap tumbuh kembang sehingga dapat mencapai pertumbuhan yang maksimal (Dwijayanthi, 2013).

Pertumbuhan merupakan bertambahnya ukuran dan jumlah sel serta jaringan intraseluler yang berarti bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh sebagian atau keseluruhan sehingga dapat diukur dengan satuan panjang (cm, meter) dan berat (gram, kilogram). Pertumbuhan fisik remaja seperti Pertambahan Tinggi Badan, Berat badan, Ukuran otot bertambah dan semakin kuat, Payudara semakin membesar, Pinggul semakin membesar dan Suara bertambah. Sedangkan Perkembangan adalah suatu proses kualitatif yang mengacu pada penyempurnaan fungsi sosial dan psikologisnya dalam diri seseorang dan berlangsung sepanjang hidup (Ikalor, 2013). Perkembangan remaja meliputi perkembangan sosial, emosi, kognitif dan konsep diri (Ali, M., & Muhammad, 2014).

Selama masa remaja, remaja mengembangkan otonominya sendiri. Mereka kerap kali menolak nilai-nilai orang tua mereka untuk mengembangkan nilai-nilainya sendiri. Nilai-nilai yang berkaitan dengan makanan dan makan juga tidak terkecuali, dan banyak remaja mengubah kebiasaan makan mereka. Kebiasaan makan bersifat personal dan terbentuk berdasarkan selera serta ketersediaan makanan. Remaja memilih makanan yang disukai tanpa terlalu memperdulikan konsekuensi jangka panjang seperti masalah kesehatan, ketertarikan remaja kepada *junk food* karena daya tarik rasanya dan mengikuti kelompok sebayanya tanpa memperdulikan nutrisinya (More, 2014).

Banyak faktor yang membuat para remaja lebih memilih mengonsumsi *junk food* antara lain kesibukan orang tua khususnya ibu yang tidak sempat menyiapkan makanan di rumah sehingga remaja lebih memilih membeli makanan diluar (*junk food*), lingkungan sosial dan kondisi ekonomi yang mendukung dalam hal besarnya uang saku remaja. Selain itu, penyajian *junk food* yang cepat dan praktis tidak membutuhkan waktu lama, rasanya enak, sesuai selera dan seringnya mengonsumsi *junk food* dapat menaikkan status sosial remaja, menaikkan gengsi dan tidak ketinggalan globalitas. Tapi jika kebiasaan mengonsumsi *junk food* itu terus-menerus dilakukan akan menjadi kesalahan dalam memilih makanan. Kesalahan dalam memilih makanan itu dikarenakan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah pada kesehatan tubuh (Tanti, 2013).

Pengetahuan mengenai Gizi juga sangat mempunyai peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi seseorang. Pada gizi remaja yang perlu diperhatikan yaitu kecukupan gizinya atau harus memenuhi gizi seimbang (Tanti, 2013).

Gizi Seimbang mengandung komponen-komponen, yaitu: cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, mengandung berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin dan mineral) yang diperlukan tubuh untuk tumbuh (pada anak-anak), untuk menjaga kesehatan dan untuk melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari (bagi semua kelompok umur dan fisiologis), serta menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh saat konsumsi makanan tidak mengandung zat gizi yang dibutuhkan (Kementrian Kesehatan RI, 2014)

Pengetahuan Gizi Seimbang juga mempengaruhi dalam susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Jika seseorang mempunyai pengetahuan gizi seimbang yang baik makan akan lebih sedikit dalam mengonsumsi *junk food*

tetapi jika pengetahuan gizi seimbang nya rendah maka akan lebih banyak dalam mengkonsumsi *junk food* (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh *Health Education Authority* menunjukkan bahwa usia 15 – 20 tahun adalah konsumen terbanyak yang memilih makanan *junk food* , keadaan tersebut mencerminkan masyarakat Indonesia dimana pada golongan usia tersebut termasuk dalam kategori pelajar. Pada golongan usia tersebut memiliki aktivitas yang tinggi, dengan tingginya aktivitas maka mengakibatkan seseorang melakukan pemilihan makanan. Pemilihan makanan oleh remaja dapat terjadi karena faktor pendidikan orang tua serta pekerjaan orang tua, dimana semakin tingginya pendidikan serta pekerjaan orang tua akan berpengaruh terhadap asupan makanan yang di makan oleh anaknya. Semakin sibuk orang tua maka cara praktis dalam memberikan informasi serta pemilihan makanan dilakukan secara instan. Hal lain seperti uang saku yang diberikan orang tua serta pengetahuan yang dimiliki oleh remaja mendasari remaja untuk memilih makanan yang ada di lingkungan sekitar (Sihaloho, 2012).

Kemenkes RI 2012, menerangkan *junk food* adalah makanan yang tidak sehat dan *Junk food* merupakan semua jenis makanan yang mengandung gula, lemak, dan kalori dalam jumlah yang tinggi tetapi memiliki sedikit kandungan vitamin, mineral, asam amino, dan serat. Konsumsi *Junk food* sangat di gemari dikalangan anak-anak dari kalangan anak-anak, remaja hingga dewasa, selain praktis dan mudah didapat pemilihan makanan *junk food* juga dikarenakan keterbatasan waktu, faktor ekonomi, dan lingkungan sekitar. Jika mengkonsumsi *junk food* secara berlebihan dapat berpengaruh kepada kesehatan tubuh, dan dapat menyebabkan beberapa penyakit yang timbul seperti obesitas, peningkatan hipertensi, diabetes, anemia dan lain sebagainya (Meditias, 2015).

Prevalensi menurut data Kemenkes RI tahun 2012, gemuk dan obesitas pada penduduk di atas usia 18 tahun menunjukkan angka cukup tinggi. Terdapat 21,7% penduduk di atas 18 tahun yang tergolong gemuk dan obesitas. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia sekitar 30% dengan insiden komplikasi penyakit kardiovaskuler lebih banyak pada perempuan (52%) dibandingkan laki-laki (48%). Data Riskesdas juga menyebutkan bahwa hipertensi sebagai penyebab angka kematian nomer 3 setelah stroke.

Menurut penelitian (Ida, 2016) tentang kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta. Terdapat faktor yang mempengaruhi pola perilaku konsumsi seseorang yaitu faktor ekstrinsik dan intrinsik. Faktor-faktor yang terdapat dalam faktor ekstrinsik yaitu tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, tingkat keluarga, tempat tinggal serta kebudayaan yang terdapat di tempat tinggal seseorang. Sedangkan, faktor intrinsik konsumsi makan yaitu lebih keselera seseorang, aktivitas dan konsumsi social.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada Hari Jumat, 24 November 2017 di SMA Sejahtera 1 Depok yang dilakukan dengan wawancara terhadap 25 siswa diantaranya sering mengkonsumsi *junk food* seperti mie instan, makanan ringan, *fried chicken*, *french fries*, *spaggeti*, gorengan serta minuman bersoda ataupun minuman seduh seperti pop ice, nutrisari, dsb makanan tersebut di konsumsi saat jam istirahat, usai olahraga, bahkan saat dimana guru tidak dapat mengajar (jam kosong). Dari rata-rata siswa yang di wawancarai pengetahuan gizi seimbang mereka mengenai konsumsi *junk food* sangat bervariasi ada yang beranggapan karena *junk food* makanan yang enak dan bergizi, *junk food* sangat praktis dan mudah di dapatkan, mengikuti trend, lingkungan kantin yang menyediakan bermacam *junk food* serta uang saku juga dapat berpengaruh dalam pembelian *junk food* tersebut.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan dan hasil survey di SMA Sejahtera 1 Depok dapat di rumuskan masalah sebagai berikut “Apakah Terdapat Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi *Junk Food* Pada Siswa di SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2018”

I.2.1 Pertanyaan penelitian

- a. Apakah ada hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi *junk food* pada siswa SMA Sejahtera 1 Depok?
- b. Apakah ada hubungan jenis kelamin dengan konsumsi *junk food* pada siswa SMA Sejahtera 1 Depok?

- c. Apakah ada hubungan usia dengan konsumsi *junk food* pada siswa SMA Sejahtera 1 Depok?
- d. Apakah ada hubungan uang saku dengan konsumsi *junk food* pada siswa SMA Sejahtera 1 Depok?
- e. Apakah ada hubungan pendidikan orang tua dengan konsumsi *junk food* pada siswa SMA Sejahtera 1 Depok?
- f. Apakah ada hubungan pekerjaan orang tua dengan konsumsi *junk food* pada siswa SMA Sejahtera 1 Depok?
- g. Apakah ada hubungan penghasilan orang tua dengan konsumsi *junk food* pada siswa SMA Sejahtera 1 Depok ?
- h. Apakah ada hubungan teman sebaya dengan konsumsi *junk food* pada siswa SMA Sejahtera 1 Depok?
- i. Bagaimana gambaran jenis kelamin di SMA Sejahtera 1 Depok?
- j. Bagaimana gambaran pengaruh teman sebaya dengan konsumsi *junk food* pada siswa SMA Sejahtera 1 Depok?
- k. Bagaimana gambaran usia remaja di SMA Sejahtera 1 Depok?
- l. Bagaimana gambaran uang saku remaja di SMA Sejahtera 1 Depok?
- m. Bagaimana gambaran pendidikan orang tua siswa di SMA Sejahtera 1 Depok?
- n. Bagaimana gambaran pekerjaan orang tua siswa di SMA Sejahtera 1 Depok?
- o. Bagaimana gambaran penghasilan orang tua siswa di SMA Sejahtera 1 Depok?
- p. Bagaimana gambaran pengetahuan gizi seimbang remaja di SMA Sejahtera 1 Depok?
- q. Bagaimana gambaran konsumsi *junk food* remaja di SMA Sejahtera 1 Depok?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi *Junk Food* pada siswa SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2018.

I.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi *junk food* pada siswa SMA Sejahtera 1 Depok?
- b. Mengetahui hubungan jenis kelamin dengan konsumsi *junk food* pada siswa SMA Sejahtera 1 Depok?
- c. Mengetahui hubungan usia remaja dengan konsumsi *junk food* pada siswa SMA Sejahtera 1 Depok?
- d. Mengetahui hubungan uang saku dengan konsumsi *junk food* pada siswa SMA Sejahtera 1 Depok?
- e. Mengetahui hubungan pendidikan orang tua dengan konsumsi *junk food* pada siswa SMA Sejahtera 1 Depok?
- f. Mengetahui hubungan pekerjaan orang tua dengan konsumsi *junk food* pada siswa SMA Sejahtera 1 Depok?
- g. Mengetahui hubungan penghasilan orang tua dengan konsumsi *junk food* pada siswa SMA Sejahtera 1 Depok?
- h. Mengetahui hubungan pengaruh teman sebaya dengan konsumsi *junk food* pada siswa SMA Sejahtera 1 Depok?
- i. Mengetahui gambaran jenis kelamin pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok?
- j. Mengetahui gambaran pengaruh teman sebaya dengan konsumsi *junk food* pada siswa SMA Sejahtera 1 Depok?
- k. Mengetahui gambaran usia remaja di SMA Sejahtera 1 Depok?
- l. Mengetahui gambaran uang saku remaja di SMA Sejahtera 1 Depok?
- m. Mengetahui gambaran pendidikan orang tua siswa di SMA Sejahtera 1 Depok?
- n. Mengetahui gambaran pekerjaan orang tua siswa di SMA Sejahtera 1 Depok?
- o. Mengetahui gambaran penghasilan orang tua siswa di SMA Sejahtera 1 Depok?
- p. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang pada siswa di SMA Sejahtera 1 Depok?

- q. Mengetahui gambaran konsumsi *junk food* pada siswa di SMA Sejahtera 1 Depok?

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Akademis

Manfaat secara akademis adalah manfaat yang diharapkan dari penelitian ini pengembangan keilmuan dibidang Kesehatan Masyarakat khususnya terkait dengan pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi *junk food* pada siswa.

I.4.2 Praktis

Manfaat secara praktis memberikan masukan kepada SMA Sejahtera 1 Depok tentang pengetahuan gizi seimbang dalam konsumsi makan *junk food* pada siswa dan untuk dapat menghimbau pengelola kantin untuk mengurangi makanan *junk food* yang dijual serta dapat memberikan pengetahuan kesehatan, bahaya tentang *junk food* kepada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok.

