

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Junk food diartikan sebagai makanan olahan yang tinggi energi akibat kandungan kalori, gula, garam, dan lemak yang berlebihan, tetapi miskin zat gizi yang diperlukan tubuh. Kemunculan *junk food* sejalan dengan meningkatnya industri kuliner modern yang menawarkan makanan praktis, lezat, murah, serta cepat disajikan. Jenis makanan cepat saji yang sering menjadi pilihan konsumsi remaja meliputi mi instan, aneka makanan yang digoreng, olahan daging seperti sosis dan nugget, snack kemasan, serta minuman mengandung karbonasi tinggi. Cita rasa yang menarik, penyajian yang praktis, serta promosi yang gencar membuat *junk food* digemari oleh kalangan remaja. Selain itu, gaya hidup masyarakat modern yang memiliki keterbatasan waktu untuk menyiapkan makanan bergizi turut mendorong kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Kondisi ini menjadi persoalan kesehatan masyarakat dari perspektif gizi maupun sosial (Tanjung et al. 2022).

Berdasarkan data WHO (2021), pada tahun 2016 menjelaskan bahwa lebih dari 340 juta individu usia 15-19 tahun mengalami kondisi overweight. Kemudahan akses terhadap makanan cepat saji yang murah dan instan menjadi salah satu faktor utama penyebab peningkatan kasus gizi lebih di tingkat global. Hasil studi di Nepal (2014) menunjukkan bahwa mayoritas remaja (94%) rutin mengonsumsi makanan olahan, sementara 71% remaja laki-laki dan 59% perempuan mengalami masalah gizi. Di Indonesia, masalah

serupa juga ditemukan pada remaja sekolah yang terbiasa membeli makanan instan dan jajanan siap saji di lingkungan sekolah (Arisandi 2023).

Menurut hasil survei yang dilakukan oleh peneliti pada SMP Negeri 1 Geyer, SMP Negeri 2 Geyer, serta SMP Negeri 3 Geyer, diperoleh informasi dari pihak kepegawaian serta koperasi sekolah bahwa di SMP Negeri 1 Geyer terdapat 300 siswa laki-laki dan 322 siswa perempuan, dengan total 20 kelas. Terdapat kurang lebih 80% siswa suka membeli makanan cepat saji, diantaranya siswa membeli mie gelas, cireng, sosis, nugget dan sering membeli marimas. Dari Bimbingan konseling di SMP N 2 Geyer mengatakan bahwa terdapat 197 siswa laki – laki dan 160 siswa perempuan serta terdapat rombongan belajar sebanyak 12 kelas. Terdapat 55% siswa yang suka membeli makanan cepat saji, diantaranya sosis, nugget, mie gulung dan siswa suka membeli marimas. Bimbingan konseling mengatakan bahwa setiap hari jum'at siswa diwajibkan untuk membawa bekal dari rumah dan lauknya harus sayur dan membawa 1 buah. Dari bagian tata usaha SMP N 3 Geyer mengatakan terdapat jumlah seluruh siswa yaitu 150 siswa laki – laki dan 142 siswa perempuan dan terdapat rombongan belajar sebanyak 10 kelas. Terdapat 40% siswa yang suka membeli makanan cepat saji, diantaranya siswa membeli tempura, scalop, sosis, nugget dan siswa suka membeli marimas dan teajus.

Remaja mengalami *overweight* (gizi lebih) dan obesitas (kegemukan) yang disebabkan oleh kebiasaan mengkonsumsi *junk food*, serta dapat menimbulkan masalah gizi lainnya pada remaja. Konsumsi *junk food* secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan, antara lain menyebabkan penumpukan lemak tubuh yang tidak seimbang. Situasi ini dapat

meningkatkan kemungkinan terjadinya penuaan dini serta memicu munculnya berbagai penyakit degeneratif, termasuk diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, serta kanker (Tanjung et al. 2022).

Obesitas menjadi isu yang patut diwaspadai karena bukan saja berdampak pada penampilan fisik, tapi juga dapat menurunkan kepercayaan diri dan memicu gangguan psikologis yang serius. Pemenuhan gizi seimbang merupakan elemen penting dalam menjaga fungsi tubuh secara optimal dan secara langsung berkaitan dengan peningkatan produktivitas individu. Kemudahan akses dan kepraktisan *junk food* menjadikannya pilihan utama bagi remaja, namun konsumsi yang berlebihan dapat berdampak negatif, salah satunya meningkatkan risiko obesitas (Andrea Putri Sekar Tunjung dkk 2024). Gizi menjadi sebuah permasalahan terjadi pada remaja yaitu masalah kelebihan berat badan dan kekurangan gizi. Selama masa remaja, terjadi perubahan besar dalam pola makan, seperti meningkatkan konsumsi makanan cepat saji. Ketidacukupan pengetahuan mengenai gizi menyebabkan remaja lebih cenderung memilih makanan yang tidak bernutrisi. Status gizi yang tidak optimal dapat disebabkan oleh sejumlah faktor, seperti kebiasaan makan yang tidak seimbang, minimnya aktivitas fisik, keterbatasan pengetahuan gizi, serta latar belakang sosial dan ekonomi yang kurang mendukung (Purba 2021).

Remaja rentan mengalami berbagai permasalahan gizi, seperti anemia (defisiensi sel darah merah), kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan obesitas. Secara nasional, prevalensi remaja Indonesia usia 16 hingga 18 tahun yang mengalami kondisi tubuh pendek sebesar 31,4%, terdiri atas 7,5% dengan status

sangat pendek dan 23,9% dengan status pendek. Data (Riskesdas 2018) menunjukkan bahwa prevalensi remaja berusia 13 hingga 15 tahun yang mengalami kurus mencapai 12,1%, dengan persentase sangat kurus sebesar 4,7% dan kurus sebesar 9,3%. Di sisi lain, kejadian kegemukan dan obesitas pada kelompok usia tersebut adalah 13,8%, terdiri dari 7,3% remaja dengan kegemukan dan 6,5% mengalami obesitas.

Studi awal yang dilakukan pada 24 siswa di SMP Negeri 1 Geyer dengan menggunakan indeks massa tubuh per umur (IMT/U) menunjukkan bahwa 21,5% siswa tergolong dalam status gizi kurang, 47% memiliki status gizi normal, serta 31,5% mengalami status gizi lebih.

Makanan merupakan sumber energi utama bagi tubuh sekaligus faktor penting dalam menjaga kesehatan, terutama pada masa remaja. Konsumsi makanan memiliki dampak tidak hanya pada kondisi kesehatan saat ini, tetapi juga terhadap kesehatan anak di masa depan. Makanan berfungsi menyediakan energi, mendukung pertumbuhan dan perkembangan, serta menjaga regenerasi sel dan jaringan tubuh. Kesalahan dalam memilih makanan, seperti mengonsumsi junk food secara berlebihan, dapat menyebabkan pola makan yang tidak seimbang dan berpengaruh negatif pada status gizi, yang dapat diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT dihitung berdasarkan perbandingan antara berat badan serta tinggi badan, dan berguna sebagai indikator untuk menentukan apakah individu memiliki status gizi yang normal, kurang, atau berlebih (Pangow dkk 2020).

(Husniyah Ulya et al. 2024) dalam studi berjudul “Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk food* dan Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi Remaja di Desa Babakan” melaporkan hasil yang berbeda dari studi Izhar (2020), menjelaskan hubungan yang signifikan antara seringnya konsumsi *junk food* dan status gizi remaja. Izhar mencatat bahwa sebagian besar remaja yang mengonsumsi *junk food* >4x dalam seminggu mengalami kekurangan gizi. Sementara itu, penelitian oleh Ashlesha dan Nancy (2021) menemukan bahwa anak yang mengonsumsi *junk food* >3x dalam seminggu beresiko 3,28 kali mengalami status gizi rendah dibandingkan dengan yang mengonsumsi satu hingga dua kali seminggu.

Tahap remaja ialah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh berbagai transformasi, termasuk pertumbuhan fisik berupa peningkatan massa otot dan lemak tubuh serta perubahan hormonal. Masa ini merupakan fase yang sangat sensitif dan penting untuk dikaji karena remaja sangat rentan terhadap pengaruh dan dampak yang timbul dari interaksi dengan sesama remaja, baik yang bersifat konstruktif maupun destruktif. Pada fase ini, individu sedang dalam tahap pencarian identitas, yang dicirikan oleh rasa ingin tahu yang tinggi, keinginan untuk menonjol, dan usaha mendapatkan pengakuan sosial dari lingkungannya (Illu and Masihoru 2020).

World Health Organization (WHO) menetapkan bahwa kelompok usia remaja meliputi individu berusia antara 10 sampai 19 tahun. Menurut Diane Papalia dan Sally Olds, Periode remaja ialah tahap perubahan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang biasanya dimulai sekitar usia 12 hingga 13

tahun dan berakhir pada akhir usia remaja atau awal usia dua puluhan (Firdaus and Marsudi 2021).

Penelitian oleh (Wangi 2023) menggunakan pendekatan observasional analitik dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 91 siswa kelas XI SMK Ketintang Surabaya yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi junk food dan status gizi, dengan nilai signifikansi $p = 0,001 (< 0,05)$, yang menunjukkan adanya korelasi yang bermakna antara kedua variabel pada siswa tersebut.

Studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2024 di SMP Negeri 1 Geyer mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa memilih untuk membeli makanan cepat saji di kantin, antara lain sosis, mi gelas, baso aci, dan nugget. Hasil wawancara yang dilakukan pada 24 siswa diantaranya kelas VII ada 4 orang mengatakan bahwa mereka sering mengonsumsi mie gelas 2 kali dalam sehari dengan porsi 2 bungkus mie gelas, bahkan di konsumsi untuk sarapan pagi, 4 orang sering mengonsumsi mie gelas dan sosis dimakan dengan di campur boncabe seminggu 4 kali dengan porsi 3 bungkus mie gelas dan 2 buah sosis . Kelas VIII ada 4 orang yang sering mengonsumsi baso aci dengan porsi sekali makan 2 bungkus baso aci dan 1 telur, 4 orang setiap hari mengonsumsi sosis dan nugget di campur dengan saos bantal yang sudah diencerkan dengan air. Kelas IX ada 4 orang yang setiap harinya mengonsumsi mie, nugget, sosis bahkan tidak pernah makan nasi, mereka mengatakan ketika lapar membeli jajan saja, 4 orang sering mengonsumsi nugget geprek, biasanya

membeli seharga 6 ribu rupiah. Siswa tersebut setiap harinya mengonsumsi es krim, coklat, fanta, dan lain-lain. Permasalahan tersebut mendorong peneliti untuk melakukan studi yang berjudul “Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi (IMT) pada Remaja di SMP Negeri 1 Geyer”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan kajian latar belakang dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah penelitian ini ialah “Apakah terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi (IMT) pada remaja di SMP Negeri 1 Geyer?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi (IMT) pada remaja di SMP Negeri 1 Geyer.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi status gizi (IMT) pada remaja di SMP N 1 Geyer.
- b. Mengidentifikasi *junk food* pada remaja di SMP N 1 Geyer.
- c. Mengetahui tingkat hubungan *junk food* dengan status gizi pada remaja di SMP N 1 Geyer.

D. Manfaat Praktis

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memperkuat landasan teoritis mengenai keterkaitan antara hubungan konsumsi *junk food* dengan status gizi (IMT) pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi praktis berupa peningkatan pengetahuan tentang hubungan konsumsi *junk food* dengan status gizi (IMT) pada remaja.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi sebagai referensi ilmiah yang membahas keterkaitan hubungan konsumsi *junk food* dengan status gizi (IMT) pada remaja.

c. Bagi praktik pelaksana

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat berkontribusi dalam pengembangan kajian keilmuan serta menjadi referensi bahwa hubungan konsumsi *junk food* dapat menyebabkan status gizi (IMT).

E. Sistematika Penulisan

Bagan ini merupakan bagan yang menjelaskan sistem penyusunan skripsi. Secara umum sistematika penulisan skripsi sebagai berikut :

Tabel 1.1 Sistematika Penulisan Skripsi

BAB	Konsep Pengambilan Data
BAB I	Pendahuluan berisi tentang latar belakang, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat, sistematika penulisan, dan penelitian terkait.
BAB II	Tinjauan Pustaka konsep teori yang berhubungan dengan tema penelitian atau variabel dalam penelitian dan kerangka teori dalam penelitian.
BAB III	Metodologi penelitian berisi tentang variabel penelitian, kerangka konsep, hipotesis, konsep metodologi mulai dari jenis, desain dan rancangan penelitian, populasi, sampel, tempat dan waktu penelitian, definisi operasional, metode pengumpulan data, instrumen penelitian, uji instrumen, pengolahan data dan analisa, dan etika dalam penelitian.
BAB IV	Hasil penelitian berisi tentang hasil penelitian termasuk hasil analisa data penelitian (hasil uji statistik).
BAB V	Pembahasan berisi tentang pembahasan hasil dan keterbatasan penelitian.
BAB VI	Penutup, berisi tentang simpulan dan saran yang dapat peneliti berikan dari hasil penelitian.

F. Penelitian Terkait

Sejauh pengetahuan penulis dari membaca hasil penelitian serupa yang membahas tentang hubungan stress psikologis dengan peningkatan tekanan darah yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian oleh (Heryani, Yuliani, and Fajri 2024) yang berjudul “Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smp N 1 Ngawen” penelitian ini menggunakan metode kuantitatif

korelasional dan desain penelitian *cross-sectional*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner FFQ serta alat ukur berat dan tinggi badan (timbangan dan microtoise). Analisis data memakai uji Spearman Rank. Berdasarkan hasil, mayoritas responden berusia 14 tahun (36,0%), laki-laki dan perempuan seimbang. Sebagian besar menunjukkan pola konsumsi junk food dan status gizi normal. Korelasi Spearman sebesar 0,772 dengan signifikansi $>0,05$ menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi junk food dan status gizi.

2. Penelitian oleh (Anam et al. 2022) yang berjudul “ Hubungan Makanan Siap Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Status Gizi Pada Remaja Smp Negeri 1 Gading Rejo Tahun 2021” Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dan desain *cross-sectional* pada siswa SMP Negeri 1 Gading Rejo. Sampel yang digunakan berjumlah 152 orang, dengan teknik random sampling. Analisis data dilakukan menggunakan uji Fisher mengungkapkan bahwa prevalensi obesitas adalah 7,9% (12 siswa), overweight 30,9% (47 siswa), kurus 14,5% (22 siswa), dan status gizi normal sebanyak 64,5% (98 siswa). Sebanyak 74,3% remaja (113 siswa) secara rutin mengonsumsi makanan cepat saji. Hasil uji statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan status gizi pada remaja.
3. Penelitian oleh (Gizi and Muhammadiyah 2024) yang berjudul “Hubungan Frekuensi Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta” dengan pendekatan observasional analitik

dengan desain cross-sectional dan menggunakan uji chi-square untuk mengevaluasi hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 63,0% responden sering mengonsumsi junk food, 65,8% memiliki tingkat aktivitas fisik ringan, dan 42,5% mengalami status gizi tidak normal. Tidak ditemukan hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi junk food dengan Indeks Massa Tubuh ($p=0,335$), namun terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan Indeks Massa Tubuh ($p=0,011$).

4. Penelitian oleh (Saleh 2020) yang berjudul “ Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas” menggunakan pendekatan analitik-observasional dengan desain cross-sectional. Sampel terdiri dari 146 remaja yang berasal dari SMA negeri dan dipilih melalui teknik random sampling berdasarkan kriteria tertentu. Hasil uji Chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0,01 untuk variabel konsumsi makanan cepat saji, sedangkan variabel uang saku memiliki nilai p sebesar 0,41, dengan tingkat signifikansi 0,05. Hal ini menandakan adanya hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan status gizi, tetapi tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara besaran uang saku dengan status gizi di kalangan remaja SMA negeri di Surakarta.
5. Penelitian oleh (Kesehatan et al. 2024) yang berjudul “ Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja Kelas VIII Di SMPN 27 Bandar Lampung” Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional analitik dan metode cross-sectional. Populasi yang diteliti adalah remaja kelas VIII di SMPN 27

Bandar Lampung, dengan sampel sebanyak 72 siswa yang diambil secara simple random sampling. Data diperoleh melalui pengukuran tinggi dan berat badan serta kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ). Hasil analisis statistik Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dan status gizi pada remaja tersebut, dengan nilai p (2-tailed) sebesar 0,000 dan koefisien korelasi 0,652.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan sekarang ialah penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan pendekatan *case control* dengan desain retrospektif. Selain itu, perbedaan dalam mengambil lokasi penelitian adapun sampel penelitian, jumlah responden, metode pengumpulan data serta variabel penelitian.