

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Status Gizi Mahasiswa

a. Definisi Status Gizi

Status gizi adalah suatu ukuran kondisi tubuh seseorang hasil dari konsumsi dan penggunaan zat-zat di dalam tubuh (Almatsier, 2009). Menurut Conterius (2021) status gizi terdiri dari status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih.

- 1) Status gizi kurang merupakan keadaan akibat jumlah asupan gizi lebih sedikit dari kebutuhan gizinya. Dampak status gizi kurang yaitu terhambatnya pertumbuhan, kekurangan sumber tenaga, penurunan daya tahan tubuh, kemampuan berpikir kurang dan perilaku tidak tenang mudah emosi serta tersinggung (Par'i, 2017a).
- 2) Status gizi normal merupakan keadaan yang diperoleh dari keseimbangan asupan dan kebutuhan gizi.
- 3) Status gizi lebih merupakan keadaan yang diakibatkan oleh asupan gizi lebih besar dari kebutuhan. Gizi lebih yaitu kegemukan atau obesitas dapat memicu munculnya penyakit degeneratif antara lain hipertensi, diabetes, jantung koroner, hati, kantong empedu dan kanker (Par'i, 2017a).

b. Mahasiswa

Mahasiswa umumnya berusia 18-25 tahun yang akan memasuki masa dewasa atau sudah memasuki masa dewasa awal (Hulukati & Djibran, 2018). Usia dewasa sangat membutuhkan asupan gizi baik untuk memenuhi kebutuhan aktivitas atau kegiatan yang padat sehingga dapat mencapai kesehatan optimal untuk pencegahan terjadinya penyakit degeneratif (Pane dkk., 2020).

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang sedang melakukan pendidikan pada tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan masyarakat yang memiliki pengetahuan tinggi (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi telah mempelajari keterkaitan gizi atau makanan yang dikonsumsi dengan kesehatan, pertumbuhan dan produktivitas manusia. Mahasiswa juga mempelajari berbagai macam zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dan takaran idealnya serta hubungan gizi dengan sektor lain.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Mahasiswa

Status gizi orang dewasa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Santosa & Imelda (2022) faktor tersebut adalah usia, jenis kelamin, pendapatan, pendidikan, sosial budaya, perilaku makan, aktivitas fisik dan lingkungan.

1) Usia

Kebutuhan zat gizi pada tubuh semakin meningkat dengan bertambahnya usia. Zat gizi dibutuhkan untuk membantu metabolisme di dalam tubuh dan melakukan berbagai kegiatan fisik. Kebutuhan zat gizi juga akan berkurang ketika usia mencapai 40 tahun ke atas karena menurunnya kemampuan metabolisme tubuh.

2) Jenis Kelamin

Jenis kelamin menjadi penentu seberapa banyak asupan gizi yang harus dikonsumsi. Perempuan umumnya lebih menggunakan keterampilan, sedangkan laki-laki lebih menggunakan tenaganya.

3) Uang Jajan

Uang jajan berpengaruh pada pembelian terhadap makanan. Uang jajan yang baik dapat membuat kuantitas, kualitas makanan yang dikonsumsi semakin baik dan sebaliknya. Namun, seseorang dengan uang jajan cukup juga masih banyak yang tidak mengonsumsi makanan bergizi. Kondisi ini bisa disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang makanan bergizi atau masih berlakunya pantangan-pantangan secara tradisional. Seseorang tidak ingin mengonsumsi makanan murah padahal mengetahui makanan tersebut mengandung banyak gizi.

4) Pendidikan

Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi biasanya lebih memahami dalam menerima berbagai informasi tentang gizi. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik status gizinya. Kondisi tersebut terjadi karena pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan yang akan berpengaruh pada pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi.

5) Sosial Budaya

Budaya sangat berpengaruh terhadap pengolahan makanan, pemilihan makanan dan kebiasaan makan seseorang. Contohnya kepercayaan, pantangan dan pemahaman yang salah terkait makanan dari daerah atau negara tertentu (Noorkasiani dkk., 2017). Oleh karena itu, budaya mempunyai pengaruh besar terhadap status gizi.

6) Perilaku Makan

Perilaku makan yang salah atau tidak seimbang dapat mengakibatkan masalah gizi. Perilaku makan terbentuk dari pengetahuan dan sikap yang akan menghasilkan tindakan dalam memilih serta mengonsumsi makanan. Perilaku konsumsi makanan yang dilakukan secara terus-menerus akan menjadi kebiasaan makan dan membentuk pola makan.

7) Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik dapat mempengaruhi status gizi. Aktivitas fisik merupakan salah satu bentuk pengeluaran energi atau penggunaan zat gizi dalam tubuh. Oleh karena itu, pengeluaran energi yang tidak seimbang dapat mengakibatkan masalah gizi.

8) Lingkungan

Lingkungan dapat berpengaruh besar terhadap perilaku konsumsi makanan yang akhirnya akan mempengaruhi status gizi. Lingkungan yang dimaksud merupakan situasi dan kondisi di sekitar seseorang tersebut.

Status gizi mahasiswa menurut Angesti & Manikam (2020) dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut antara lain tingkat stres, *emotional eating*, kualitas tidur, asupan gizi.

1) Tingkat Stres

Stres pada mahasiswa dapat berasal dari kehidupan akademik, seperti tuntutan eksternal dan tuntutan diri sendiri. Tuntutan eksternal dapat berupa beban pelajaran, tugas kuliah, tuntutan orang tua untuk berhasil dalam kuliah dan penyesuaian dengan lingkungan kampus. Kondisi tersebut memicu munculnya faktor emosional, cemas, lelah, sedih dan frustrasi sehingga mengakibatkan selera makan berkurang atau mengonsumsi makanan berlebihan yang berdampak pada peningkatan dan penurunan berat badan.

2) *Emotional Eating*

Emotional eating dapat diartikan sebagai kecenderungan berlebihan dalam respon emosi negatif. *Emotional eating* memiliki dampak yang penting pada status gizi. *Emotional eating* muncul akibat sulitnya membedakan antara respon lapar dengan emosional lainnya. Respon ini dipakai untuk meregulasi diri saat stres, cemas, kelelahan, malu/rendah diri, kesepian, sedih atau bagi perempuan saat memasuki masa haid.

3) Kualitas Tidur

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia agar tubuh dapat berfungsi dengan normal. Kualitas dan durasi tidur yang kurang cenderung berisiko mengalami gizi lebih karena meningkatnya asupan makan. Waktu tidur yang singkat mengakibatkan perubahan hormonal dan metabolisme yang berkontribusi terhadap kenaikan berat badan dan obesitas. Kondisi tersebut berkaitan dengan adanya peningkatan hormon grelin dan penurunan hormon leptin sehingga meningkatkan rasa lapar dan nafsu makan.

4) Asupan Gizi

Mahasiswa cenderung memiliki kesibukan yang padat sehingga memiliki pola makan yang tidak teratur dan tidak memperhatikan kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi. Salah satunya karena faktor menunda tidur untuk

menyelesaikan laporan dan tugas kuliah mahasiswa gemar konsumsi minuman manis seperti teh dan martabak manis.

d. Penilaian Status Gizi

Metode penilaian status gizi menurut Par'i (2017b) terdiri dari metode antropometri, laboratorium, klinis, survei konsumsi pangan dan faktor ekologi. Penilaian status gizi menggunakan metode antropometri merupakan penentuan status gizi berdasarkan ukuran tubuh manusia (Par'i, 2017b). Parameter antropometri salah satunya menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Menurut Wiyono, (2017) IMT merupakan cara sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa (usia lebih dari 18 tahun) yang berhubungan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan. Perhitungan IMT menggunakan rumus 2.1 (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}} \dots\dots\dots(2.1)$$

Kategori Penilaian status gizi berdasarkan IMT menurut Kementerian Kesehatan RI (2014) ditampilkan pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1 Kategori Status Gizi berdasarkan IMT

No	Kategori IMT	IMT
1	Sangat kurus	<17,0
2	Kurus	17,0-18,4
3	Normal	18,5-25,0
4	Gemuk	25,1-27,0
5	Obesitas	>27,0

Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2014)

2. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Menurut Sunaryo (2004) pengetahuan merupakan hasil tahu dari proses penginderaan terutama penglihatan dan pendengaran terhadap suatu objek. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu seseorang terhadap suatu objek tertentu yang dihasilkan setelah terjadi penginderaan terutama oleh penglihatan dan pendengaran (Notoatmodjo, 2007).

b. Kategori Pengetahuan

Kategori pengetahuan berdasarkan taksonomi Bloom hasil revisi Anderson dan Krathwohl dalam Setianingsih & Suningsih (2018) ada 6 kategori. Kategori tersebut terdiri dari mengingat, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi dan mencipta.

1) Mengingat (*Remembering*) / (C1)

Mengingat merupakan kemampuan menyebutkan kembali informasi dan pengetahuan yang telah lampau atau baru saja didapatkan dari memori (ingatan). Proses mengingat terdiri dari mengenali dan mengingat.

2) Memahami (*Understanding*) / (C2)

Memahami yaitu mengkonstruksi makna atau pengertian berdasarkan pengetahuan awal yang dimiliki. Mengintegrasikan pengetahuan yang baru ke dalam skema

yang telah ada dalam pemikiran. Proses kognitif kategori memahami terdiri dari menafsirkan, mencontohkan, mengklasifikasi, meringkas, menyimpulkan, membandingkan, dan menjelaskan.

3) Menerapkan (*Applying*) / (C3)

Mengaplikasikan atau menerapkan yaitu penggunaan prosedur untuk melakukan latihan atau memecahkan masalah. Penerapan terdiri dari dua macam proses kognitif yaitu menjalankan dan mengimplementasikan.

4) Menganalisis (*Analyzing*) / (C4)

Menganalisis yaitu menguraikan suatu permasalahan atau obyek ke unsur penyusunnya dan menentukan bagaimana saling keterkaitan antar unsur penyusun tersebut dengan struktur besarnya. Kategori ini meliputi proses kognitif membedakan, pengorganisasian, dan menemukan pesan tersirat (*attributing*).

5) Mengevaluasi (*Evaluating*) / (C5)

Mengevaluasi didefinisikan membuat suatu pertimbangan berdasarkan kriteria dan standar yang ada. Mengevaluasi meliputi memeriksa dan mengkritik.

6) Mencipta (*Creating*) / (C6)

Mencipta yaitu menggabungkan beberapa unsur menjadi suatu bentuk kesatuan. Mencipta meliputi membuat, merencanakan dan memproduksi.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Budiman & Riyanto (2013) faktor-faktor tersebut yaitu pendidikan, media massa, sosial budaya, lingkungan, pengalaman dan usia.

1) Pendidikan

Pendidikan berkaitan erat dengan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan dapat diperoleh dari pendidikan formal dan nonformal. Seseorang yang berpendidikan tinggi cenderung lebih mudah untuk menerima informasi sehingga pengetahuannya akan lebih luas. Seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak memiliki pengetahuan yang rendah. Pengetahuan seseorang mengandung aspek positif dan negatif yang akan menentukan sikap seseorang terhadap suatu objek.

2) Media Massa/ Informasi

Kemajuan teknologi saat ini, menyediakan bermacam-macam media massa sehingga mempermudah seseorang untuk mendapatkan informasi. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi

pengetahuan masyarakat, karena dengan adanya informasi baru akan memberikan landasan kognitif baru terhadap suatu hal.

3) Sosial Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk akan menambah suatu pengetahuan walaupun tidak melakukannya. Status ekonomi seseorang dapat menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada di lingkungan tersebut. Proses ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

5) Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam

memecahkan masalah pada masa lalu. Pengalaman dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan.

6) Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang daya tangkap dan pola pikirnya, semakin bijaksana, semakin banyak informasi yang ditemukan sehingga pengetahuannya semakin baik. Semakin banyak hal yang dikerjakan maka pengetahuan yang diperolehnya akan semakin banyak.

Intelligence Quotion (IQ) atau kecerdasan seseorang akan menurun sejalan dengan bertambahnya usia. Menginjak usia tua terjadi kemunduran fisik maupun mental sehingga terjadi keterbatasan untuk menerima informasi. Khususnya pada beberapa kemampuan antara lain kosa kata dan pengetahuan.

d. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah pengetahuan mengenai manfaat kandungan gizi dalam makanan, hubungan makanan dengan penyakit, kesehatan serta gizi yang optimal (Khomsan, 2021). Seseorang yang paham mengenai manfaat gizi dalam makanan yang dikonsumsi akan bijak dalam mengonsumsi makanan (Khomsan, 2021).

Pengetahuan gizi salah satunya pengetahuan mengenai makanan *junk food*. Pengetahuan gizi mengenai *junk food* meliputi

definisi, jenis-jenis dan dampak konsumsi *junk food* terhadap kesehatan dan status gizi (Ariyana & Astiningsih, 2020).

e. Pengukuran Pengetahuan Gizi

Pengukuran pengetahuan gizi salah satunya dapat diukur dengan menggunakan tes pengetahuan yaitu instrumen pertanyaan dalam bentuk soal. Bentuk soal yang paling sering digunakan dalam survei pengetahuan gizi adalah *multiple choice test* yaitu soal dengan pilihan jawaban berganda (Khomsan, 2021).

Menurut Khomsan (2021) penilaian dilakukan dengan memberikan skor 1 pada jawaban yang benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah. Jumlah skor benar dihitung menggunakan rumus 2.2.

$$p = \frac{F}{N} \times 100\% \dots \dots \dots (2.2)$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Jumlah pertanyaan yang benar

N = Jumlah semua pertanyaan

Hasil perhitungan selanjutnya dikategorikan menurut Khomsan (2021) menjadi tiga kategori. Kategori tersebut yaitu baik (persentase >80%), sedang (persentase 60-80%) dan kurang (persentase <60%).

3. *Junk Food*

a. Pengertian *Junk Food*

Menurut Rajveer & Monika (2012) *junk food* adalah makanan yang memiliki kandungan tinggi garam, gula, lemak dan rendah

protein, serat, vitamin dan mineral. *Junk food* merupakan makanan yang tidak boleh dikonsumsi secara berlebihan atau teratur karena kandungannya tidak baik bagi kesehatan dan dapat menjadi pemicu munculnya berbagai penyakit (Sutrisno dkk., 2018).

b. Jenis-Jenis *Junk Food*

Menurut Nurwanti dkk. (2016) jenis makanan yang termasuk *junk food* yaitu sereal manis, produk mie/beras instan, *snack* manis, *snack* asin, es krim tinggi lemak, coklat, permen, *western fast food*, *local fast food*, *frozen food*, minuman buah kemasan, manis bersoda atau tidak bersoda, olahan daging, lemak serta susu tinggi lemak dan gula. Menurut Septiana dkk. (2018) yang termasuk jenis *junk food* yaitu *fried chicken*, mie instan, bakso, cilok, jamur krispi, martabak telur, bakwan, martabak manis, kentang goreng dan tempe goreng tepung. Menurut Rajveer & Monika (2012) jenis *junk food* antara lain minuman ringan, pizza, burger, keripik kentang, *ice cream*, *hot dog*, *pakora* (bakwan), *chowmins* (mie goreng) dan nasi goreng.

c. Dampak Konsumsi *Junk Food*

Junk food yang dikonsumsi terus menerus dan berlebihan dapat mengakibatkan penambahan berat badan, gizi lebih dan obesitas (Chanu dkk., 2021). Menurut Rajveer & Monika (2012) dampak buruk lainnya yaitu menimbulkan gangguan kesehatan diabetes, hipertensi, penyakit hati, gigi berlubang, penyakit ginjal, kelainan

saraf, kanker, hipoksia dan perilaku bermasalah (hiperaktif). *Junk food* dapat menimbulkan penyakit stroke dan jantung (Pamelia, 2018).

d. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi *Junk Food*

Kebiasaan konsumsi *junk food* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Pamelia (2018) faktor yang mempengaruhi konsumsi *junk food* yaitu pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, tempat nyaman untuk berkumpul, cepat dan praktis, rasa enak, uang saku, harga murah serta *brand* makanan.

1) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang penting untuk membentuk kebiasaan makan yang baik. Kurangnya pengetahuan gizi dapat mengakibatkan seseorang mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizinya.

2) Pengaruh Teman Sebaya

Teman sebaya berpengaruh terhadap kebiasaan konsumsi. Ajakan teman sebaya atau seseorang yang memiliki karakter senang makan bersama teman-teman daripada makan dirumah membuat individu memiliki kebiasaan konsumsi yang buruk.

3) Tempat Nyaman untuk Berkumpul

Tempat yang disediakan oleh restoran atau tempat makan dapat berpengaruh terhadap kebiasaan konsumsi. Tempat yang nyaman disertai fasilitas yang menarik menjadi daya tarik sehingga berpengaruh pada tingginya konsumsi makanan jenis *fast food* atau *junk food* yang tersedia di restoran.

4) Cepat dan Praktis

Kesibukan menjadi salah satu alasan untuk memilih dan sering mengonsumsi makanan yang praktis dan cepat. Pemilihan konsumsi makanan tersebut seringkali tanpa memperhatikan kandungan gizi dalam makanan tersebut.

5) Rasa yang Enak

Rasa yang enak pada makanan dapat membuat seseorang memilih untuk mengonsumsinya. Makanan *junk food* memiliki rasa yang enak karena kandungan minyak, garam dan gula yang tinggi sehingga membuat seseorang cenderung memilih mengonsumsi *junk food*.

6) Uang Saku atau Pendapatan

Uang saku atau pendapatan berpengaruh terhadap kebiasaan konsumsi. Seseorang yang memiliki uang saku banyak cenderung mengonsumsi makanan jenis *junk food* atau *fast food*. Banyaknya uang saku membuat seseorang cenderung membeli makanan bukan berdasarkan kebutuhan melainkan

keinginan ditambah dengan adanya penawaran menarik, diskon atau paket hemat.

7) Harga yang Murah

Makanan yang murah sering menjadi pilihan untuk menghemat. Pemilihan tersebut seringkali terjadi tanpa memperhatikan kandungan gizi dalam makanan tersebut.

8) *Brand* Makanan

Brand atau merek suatu makanan menjadi ajang gengsi dan ekspresi diri dalam pergaulan. Seseorang cenderung mengonsumsinya tanpa memperhatikan kandungannya.

4. Kebiasaan Konsumsi Makanan

a. Pengertian Kebiasaan Konsumsi Makanan

Menurut Lestari & Asthiningsih (2020) kebiasaan konsumsi makanan merupakan pengungkapan setiap individu untuk memilih dan menentukan makanan yang dikonsumsi serta pola perilaku makannya. Kebiasaan konsumsi merupakan tingkah laku manusia terhadap makanan yang terjadi secara berulang-ulang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan dalam mengonsumsi makanan (Jauziyah dkk., 2021).

b. Pengukuran Kebiasaan Konsumsi Makanan

Kebiasaan konsumsi dapat diukur menggunakan metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). FFQ merupakan digunakan untuk mengidentifikasi kebiasaan konsumsi seseorang dalam kurun waktu

tertentu dan menggambarkan fungsi makanan terhadap kesehatan. FFQ merupakan metode yang sederhana dan murah sehingga dapat digunakan secara luas dalam berbagai penelitian kesehatan dan gizi. FFQ dapat diterapkan melalui berbagai metode seperti wawancara atau pengisian langsung oleh responden. Formulir FFQ terdiri dari daftar makanan dan frekuensi konsumsi makanan tersebut. Daftar makanan yang digunakan dapat diperoleh dari penelitian sebelumnya ataupun disusun sendiri oleh peneliti dengan menyesuaikan ketersediaan pangan yang ada di lingkungan populasi (Faridi dkk., 2022).

Frekuensi konsumsi dapat diilustrasikan dalam bentuk angka (skor) atau bentuk frekuensi yang sudah dikategorisasikan. Skor konsumsi pangan pada FFQ diacu dari porsi makan yang tercantum pada piramida makanan setiap bangsa (Sirajuddin dkk., 2018). Skor konsumsi pangan menurut Sirajuddin dkk. (2018) ditunjukkan pada Tabel 2.2. Hasil jumlah skor penelitian dikategorisasikan menurut Sirajuddin dkk. (2018) dengan menggunakan nilai rata-rata dari jumlah skor penelitian dari tiap responden. Kategorisasi tersebut ditunjukkan pada Tabel 2.3.

Tabel 2.2 Skor Konsumsi Pangan

No	Skor Konsumsi Pangan	Skor
1.	Tidak pernah	0
2.	2x/ bulan	5
3.	1-2x/ minggu	10
4.	3-6x/ minggu	15
5.	1x/ hari	25
6.	>3x/ hari	50

Sumber: Sirajuddin dkk. (2018)

Tabel 2.3 Kategori Kebiasaan Konsumsi

No	Kategori Kebiasaan Konsumsi	Keterangan
1	Tinggi	$\geq Mean$ (rata-rata skor penelitian)
2	Rendah	$< Mean$ (rata-rata skor penelitian)

Sumber: Sirajuddin dkk. (2018)

5. Hubungan Tingkat Pengetahuan *Junk Food* dengan Status Gizi

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Seseorang yang memiliki pengetahuan baik akan berpeluang besar mengalami status gizi lebih atau kurang dan sebaliknya. Pengetahuan mengenai kandungan gizi pada makanan dapat membentuk persepsi baik atau tidak terhadap makanan tersebut. Persepsi tersebut kemudian dapat mempengaruhi sikap seseorang terhadap suatu makanan yang akhirnya akan berpengaruh terhadap perilaku pemilihan makanan (Arieska & Herdian, 2020). Tingkat pengetahuan gizi yang tinggi dapat membentuk sikap dan perilaku positif dalam memilih dan mengonsumsi makanan sehingga berdampak baik bagi status gizi (Santosa & Imelda, 2022).

Junk food menjadi tren dan sangat populer dikalangan masyarakat. Pengetahuan tentang makanan *junk food* diharapkan dapat membentuk persepsi terhadap *junk food*, sikap serta perilaku terhadap konsumsi *junk food* (Ariyana & Astiningsih, 2020).

6. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi

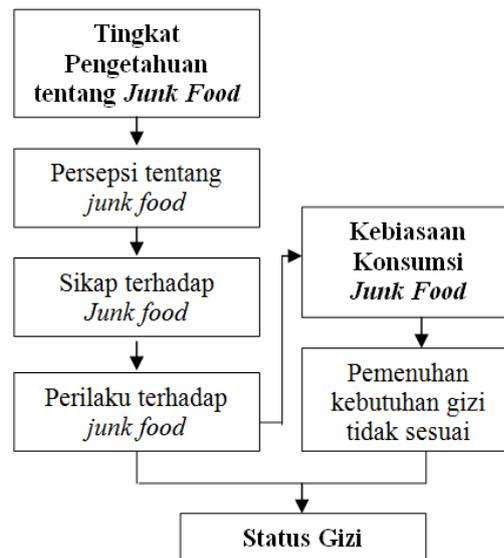
Kebiasaan konsumsi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Seseorang yang mempunyai kebiasaan konsumsi makanan baik akan berpeluang besar memiliki status gizi

yang baik dan sebaliknya. Kebiasaan konsumsi yang tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh atau melebihi kebutuhan tubuh akan berpengaruh terhadap status gizi (Santosa & Imelda, 2022).

Junk food merupakan makanan mengandung tinggi lemak, garam, gula serta rendah vitamin dan mineral. Oleh karena itu, konsumsi *junk food* yang berlebihan dapat mengakibatkan asupan gizi tidak sesuai dengan kebutuhan atau penggunaan gizi di dalam tubuh (Sinaga dkk., 2022).

B. Kerangka Teori

Kerangka teori pada penelitian ini ditampilkan pada Gambar 2.1. Tingkat pengetahuan *junk food* yang baik dapat menghasilkan persepsi negatif karena *junk food* dapat mengakibatkan masalah gizi. Persepsi tersebut dapat membuat seseorang memiliki sikap dan perilaku mengurangi atau menghindari konsumsi *junk food* (Arieska & Herdian, 2020). Kebiasaan konsumsi *junk food* yang sering atau berlebihan dan tidak diimbangi dengan konsumsi serat serta aktivitas fisik dapat menyebabkan pemenuhan gizi tubuh tidak sesuai sehingga mengakibatkan masalah gizi (Sinaga dkk., 2022).

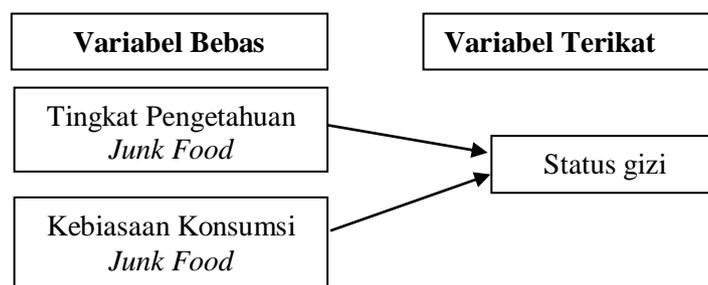


Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi dari Santosa & Imelda (2022), Arieska & Herdian (2020), Sinaga dkk. (2022)

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep pada penelitian ini ditampilkan pada Gambar 2.2. Berdasarkan kerangka konsep, variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah variabel bebas yang terdiri dari tingkat pengetahuan *junk food* dan kebiasaan konsumsi *junk food*. Status gizi sebagai variabel terikat.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

1. Hipotesis Nol (H_0)

- a. Tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan *junk food* dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Gizi Universitas Siliwangi tahun 2022.
- b. Tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Gizi Universitas Siliwangi tahun 2022.

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

- a. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan *junk food* dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Gizi Universitas Siliwangi tahun 2022.
- b. Ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Gizi Universitas Siliwangi tahun 2022.