

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi merupakan kondisi tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Fungsi dari zat gizi adalah mengatur proses metabolisme dalam tubuh, sebagai sumber tenaga bagi tubuh, memperbaiki jaringan dan pertumbuhan tubuh (Nur *et al.*, 2022). Remaja merupakan satu periode dalam siklus kehidupan manusia yang mengalami percepatan pertumbuhan menuju dewasa sehingga sangat memerlukan kebutuhan gizi yang optimal. Hal ini menjadikan remaja sebagai salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi (Ripta *et al.*, 2023). Status gizi didapatkan dari hasil pengukuran yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan (Arieska & Herdiani, 2020). Remaja untuk memenuhi kebutuhan gizinya maka membutuhkan energi, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin (Hafiza *et al.*, 2020).

Pada umumnya, remaja putri cenderung mengonsumsi *junk food* lebih sering dibandingkan remaja laki-laki. Penelitian Choudhary (2020) menunjukkan bahwa hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti kecenderungan remaja putri untuk lebih mudah terpengaruh oleh tren makanan atau tekanan sosial terkait konsumsi makanan. Padatnya kegiatan sekolah dan aktivitas lainnya membuat remaja putri sering kali memilih makanan yang cepat saji karena praktis, mudah ditemukan dan tidak memerlukan persiapan yang lama. Prevalensi gizi buruk, baik berupa

kekurangan maupun kelebihan gizi, semakin meningkat di kalangan anak dan remaja akibat konsumsi makanan tidak sehat, termasuk *junk food*. Hal ini menegaskan bahwa pola makan yang tidak seimbang dapat memperburuk status gizi individu (WHO, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 prevalensi status gizi remaja yaitu gizi kurang 10,5%, gizi lebih 18,4%, dan obesitas 6,8%. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) nasional tahun 2018 menunjukkan remaja putri usia 16-18 tahun yang memiliki status gizi buruk 0,5%, gizi kurang 3,8%, gizi baik 78,9%, gizi lebih 11,4%, dan obesitas sebanyak 4,5% (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi status gizi remaja putri usia 16-18 tahun di Jawa Barat, yaitu gizi buruk 0,28%, gizi kurang 2,89%, gizi baik 76,63%, gizi lebih 14,48% dan obesitas 5,72% (Dinkes Jabar, 2018). Prevalensi status gizi remaja putri di Kota Tasikmalaya sebanyak 77,24% remaja yang termasuk ke dalam gizi baik sisanya yaitu gizi buruk 1,19%, gizi kurang 5,34%, gizi lebih 13,74%, dan obesitas 2,49% (Dinkes Jabar, 2018). Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa permasalahan gizi yang besar pada remaja yaitu gizi lebih.

Junk food adalah kata lain untuk makanan yang jumlah kandungan gizinya terbatas. Pada umumnya, yang termasuk dalam golongan *junk food* adalah makanan yang kandungan garam, gula, lemak, dan energinya tinggi, tetapi kandungan protein dan karbohidrat sedikit (Yesa & Yustina., 2017). Menurut data (RISKESDAS) nasional tahun 2018 menunjukkan persentase kebiasaan konsumsi makanan manis ≥ 1 kali dalam sehari pada remaja yaitu

41,0%, kebiasaan konsumsi makanan asin 30,5%, kebiasaan konsumsi makanan berlemak yaitu 43,8%. *Junk food* menjadi populer karena penyajian yang cepat, tersedia secara luas, mudah diperoleh, dan memiliki rasa yang enak (Pamelia., 2018).

Kebiasaan konsumsi *junk food* menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Remaja yang mengalami gizi kurang akan mengalami penurunan kecerdasan, terhambatnya pertumbuhan fisik dan menurunnya daya tahan tubuh. Gizi lebih pada remaja menyebabkan munculnya penyakit antara lain penyakit jantung, *hipertensi*, *stroke* dan diabetes melitus. Kurangnya asupan gizi atau zat gizi yang kurang menyebabkan faktor risiko terjadinya penyakit infeksi. Kelebihan asupan gizi atau gizi lebih menjadi faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular (Hizni, 2016). Konsumsi *junk food* secara berlebihan dapat menyebabkan surplus energi, yang berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan obesitas. Asupan energi yang melebihi kebutuhan tubuh akan disimpan sebagai lemak (Astrup *et al*, 2011). Penelitian Sitorus *et al*, (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi. Artinya semakin jarang seseorang mengonsumsi *junk food* maka semakin baik status gizinya.

Pengetahuan remaja mengenai *junk food* memberikan dampak positif terhadap kebiasaan konsumsi makanannya. Remaja yang memiliki pengetahuan baik tentang dampak buruk *junk food* biasanya lebih cenderung menghindari makanan *junk food*, sebaliknya remaja yang

memiliki pengetahuan kurang akan lebih sering mengonsumsi *junk food*. Konsumsi *junk food* yang tinggi dikaitkan dengan kelebihan energi, rendahnya asupan gizi penting, dan berkontribusi pada resiko obesitas, penyakit jantung, diabetes tipe 2 dan penyakit kronis lainnya. Pengetahuan ini memengaruhi perilaku makan, sehingga berdampak pada status gizi remaja (Puji, 2020). Penelitian Ratih (2018) di Medan, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pengetahuan gizi siswi terhadap status gizinya. Pengetahuan siswi mengenai gizi diperoleh dari pelajaran di sekolah, media informasi, dan sebagainya. Penelitian Firdianty (2019) di Surakarta, menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan baik mengenai gizi, cenderung jarang mengonsumsi *junk food*. Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pengetahuan gizi, dengan pemilihan makanan yang dikonsumsi remaja.

Sikap seseorang merupakan tahapan lanjutan dari pengetahuan gizi terhadap konsumsi *junk food*. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan menerapkan gizi yang baik. Sikap akan mengarahkan perilaku secara langsung, maka dari itu sikap positif seseorang terhadap penerapan gizi yang baik maka mendorong untuk menerapkan tindakan gizi yang baik, begitu pula sebaliknya (Tari, 2022). Remaja beranggapan bahwa *junk food* adalah makanan yang lezat, mudah didapat atau praktis dapat meningkatkan frekuensi konsumsinya. Orang yang memiliki sikap positif cenderung mengonsumsi *junk food* lebih sering, sehingga asupan energi

yang tinggi dan rendah gizi berdampak negatif pada status gizi (Rozin *et al*, 2019).

Siswi kelas X SMK Bina Putra Nusantara termasuk remaja awal usia 10-18 tahun yang telah dibekali pendidikan dasar mengenai gizi seperti pemilihan makanan dan kebutuhan gizi pada mata pelajaran dasar program. Pengetahuan tersebut diharapkan dapat mengurangi kebiasaan konsumsi makanan yang tidak sehat seperti *junk food*, sehingga akan menghasilkan status gizi yang baik.

Hasil survei pendahuluan pada tiga puluh orang siswi kelas XI SMK Bina Putra Nusantara terdapat tujuh belas siswi malnutrisi (57%) dan tiga belas siswi gizi baik (43%). Terdapat tiga puluh siswi (100%) memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* sering. Sebanyak tiga puluh siswi (100%) menghasilkan sikap positif terhadap konsumsi *junk food*. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Kebiasaan Konsumsi *junk food* dengan Status Gizi pada Siswi SMK Bina Putra Nusantara Kota Tasikmalaya tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan *junk food* terhadap status gizi pada siswi kelas X Jurusan Layanan Kesehatan SMK Bina Putra Nusantara Kota Tasikmalaya Tahun 2024?

2. Apakah terdapat hubungan antara sikap siswi terhadap konsumsi *junk food* dengan status gizi pada siswi kelas X Jurusan Layanan Kesehatan SMK Bina Putra Nusantara Kota Tasikmalaya Tahun 2024?
3. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap status gizi pada siswi kelas X Jurusan Layanan Kesehatan SMK Bina Putra Nusantara Kota Tasikmalaya Tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini yaitu:

1. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan *junk food* dengan status gizi pada siswi kelas X Jurusan Layanan Kesehatan SMK Bina Putra Nusantara Kota Tasikmalaya Tahun 2024.
2. Menganalisis hubungan sikap siswi mengenai konsumsi *junk food* dengan status gizi pada siswi kelas X Jurusan Layanan Kesehatan SMK Bina Putra Nusantara Kota Tasikmalaya Tahun 2024.
3. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi pada siswi kelas X Jurusan Layanan Kesehatan SMK Bina Putra Nusantara Kota Tasikmalaya Tahun 2024.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah dalam penelitian ini adalah hubungan tingkat pengetahuan, sikap, dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status

gizi pada siswi kelas X Jurusan Layanan Kesehatan SMK Bina Putra Nusantara Kota Tasikmalaya Tahun 2024.

2. Lingkup Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah survei analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam penelitian ini adalah gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Lingkup sasaran dalam penelitian ini yaitu siswi Kelas X Jurusan Layanan Kesehatan SMK Bina Putra Nusantara Kota Tasikmalaya Tahun 2024.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di SMK Bina Putra Nusantara Kota Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan dari bulan Desember tahun 2023 sampai bulan Desember tahun 2024.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi/ Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan mengenai tingkat pengetahuan *junk food* , sikap terhadap *junk food* dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi pada remaja putri.

2. Bagi Program Studi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi Program Studi Gizi dengan menambah referensi ilmiah dan wawasan baru terkait tingkat pengetahuan *junk food* , sikap terhadap *junk food* dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi remaja putri. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi motivasi mahasiswa lain dalam melakukan penelitian serupa yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang *junk food* .

3. Bagi Keilmuan Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan mengenai tingkat pengetahuan *junk food*, sikap terhadap *junk food*, kebiasaan konsumsi *junk food* dan status gizi remaja putri.

4. Bagi peneliti

Penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti untuk memperdalam pengetahuan dan pemahaman mengenai konsumsi *junk*

food , pengambilan data terkait *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), Pembuatan kuesioner pengetahuan *junk food* dan kuesioner sikap terhadap *junk food* . Pengalaman ini juga diharapkan bermanfaat sebagai dasar pengetahuan untuk penelitian lanjutan di masa mendatang.