

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia saat ini sedang mengalami *triple burden malnutrition* yaitu gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro (Rah *et al.*, 2021). Masalah gizi khususnya pada remaja yang prevalensinya meningkat paling cepat diantara masalah gizi lainnya yaitu gizi lebih (Rah *et al.*, 2021). Pada usia remaja secara umum sangat rentan mengalami masalah gizi karena kebutuhan zat gizi yang meningkat, ditambah dengan perubahan kebiasaan makan, perilaku dan paparan dari lingkungan (McNulty, 2023). Masa remaja rentan terhadap pengaruh dari luar karena remaja tidak peduli antara asupan kalori yang masuk dan yang dikeluarkan (Hafiza *et al.*, 2021).

Gizi lebih adalah kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas disebabkan oleh adanya penumpukan lemak yang berlebih di dalam tubuh ditandai dengan berat badan berlebih dibandingkan dengan tinggi badan dan usianya (Yanti *et al.*, 2021). Lebih dari 390 juta remaja usia 10-19 tahun di seluruh dunia dihadapkan dengan masalah gizi lebih (WHO, 2024).

Berdasarkan data hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi *overweight* dan obesitas (IMT/U Z-skor) pada remaja usia 16 - 18 tahun di Indonesia secara nasional sebesar 8,8% dan 3,3%. Prevalensi *overweight* (8,9%) dan obesitas (4,2%) pada remaja usia 16 – 18 tahun di Provinsi Jawa Barat tahun 2023 berada di atas prevalensi nasional. Prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja perempuan usia 16 – 18

tahun (12,6%) lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki (11,7%). Prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja usia 16 – 18 tahun lebih banyak terjadi pada remaja yang tinggal di perkotaan (10,0% *overweight* dan 3,8% obesitas) daripada di pedesaan (7,2% *overweight* dan 2,1% obesitas) (Kemenkes RI, 2023). Saat ini gizi lebih tidak hanya terjadi di negara dengan pendapatan tinggi akan tetapi masalah gizi lebih juga terjadi di negara dengan pendapatan menengah ke bawah (Okunogbe *et al.*, 2022).

Gizi lebih yang dialami pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa (Tanjung *et al.*, 2022). Remaja yang mengalami gizi lebih akan mengalami gangguan dalam fungsi tubuh serta berisiko menderita penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung dan kanker (Oktaviani and Yunieswati, 2023).

Faktor yang mempengaruhi terjadinya gizi lebih pada remaja diantaranya asupan zat gizi makro yang berlebihan (Ramadhanti, 2024), jenis kelamin, kurangnya aktivitas fisik, peningkatan konsumsi *junk food*, keturunan dan pengaruh obat-obatan (Syafrawati and Afritika, 2023).

Pengetahuan gizi juga merupakan faktor penting lain yang dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih (Gita *et al.*, 2023). Pengetahuan gizi remaja adalah pengetahuan yang dapat memberikan dampak baik terhadap kebiasaan konsumsi makanannya (Lestari, 2020). Kebiasaan konsumsi mencakup pemilihan jenis makanan, distribusi makan, frekuensi konsumsi dan jumlah makanan yang dikonsumsi (Hafiza *et al.*, 2021). Pengetahuan gizi menjadi dasar penting yang harus dimiliki untuk menentukan asupan

makanan yang akan dikonsumsi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang dapat mempengaruhi status gizi (Purba *et al.*, 2024). Kurangnya pengetahuan pada remaja dapat menjadikan remaja hanya mengonsumsi makanan yang dianggap enak dan praktis dikenal dengan makanan *junk food* tanpa menyadari rendahnya kandungan gizi dan dampak yang bisa ditimbulkan (Tanjung *et al.*, 2022).

Pengetahuan gizi remaja saat ini masih banyak yang kurang, salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi yaitu dengan memberikan pendidikan gizi dengan berbagai metode yang menarik. Adanya peningkatan pengetahuan diharapkan akan terjadi perubahan yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan (Widhi and Alamsyah, 2022). Hasil penelitian yang dilakukan di Pesantren Muara Bantarkalong Cipatujah, menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dilihat dari peningkatan nilai, sehingga dapat dikatakan edukasi yang diberikan memberi pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan (Atmadja *et al.*, 2024). Hal tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan gizi remaja yang umumnya kurang dapat ditingkatkan dengan melakukan edukasi gizi. Edukasi gizi dapat dilakukan secara rutin pada remaja untuk membantu meningkatkan pemahaman dan kesadaran yang dimiliki oleh remaja terkait gizi. Berdasarkan hasil penelitian di SMA Negeri 1 Bantarujeg Majalengka menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan status gizi *p value* 0,000 ($<0,05$)

(Nurmala and Faridi, 2024). Hasil penelitian lain di SMA Panumbangan Kota Padang, menunjukkan adanya hubungan pengetahuan gizi dengan gizi lebih pada remaja SMA, terlihat bahwa semakin rendah pengetahuan remaja tentang gizi akan semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi lebih (Yanti *et al.*, 2021). Penelitian lain yang dilakukan di SMK Negeri 39 Jakarta, hasil 34 responden menunjukkan (91,9%) pengetahuan gizi kurang dengan status gizi lebih, tiga responden memiliki pengetahuan gizi kurang dengan status gizi normal, (84,8%) pengetahuan gizi baik dengan status gizi normal yaitu duapuluh delapan responden dan (15,2%) pengetahuan gizi baik dengan status gizi lebih yaitu lima responden sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan ($p\text{ value} = 0,000$) antara pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pada remaja di SMK Negeri 39 Jakarta (Nugraha, 2024).

Junk food merupakan makanan cepat saji yang banyak mengandung kalori, lemak, garam dan gula tetapi rendah zat gizi yang diperlukan tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Sedangkan menurut UNICEF *junk food* merupakan makanan yang padat energi tapi sedikit zat gizi. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan terdapat beberapa jenis makanan yang dikategorikan sebagai makanan *junk food* yaitu gorengan, makanan kaleng, makanan olahan, mie instan, makanan yang dibakar, keju olahan, makanan asinan kering, makanan manisan beku, makanan yang banyak mengandung gula, makanan daging berlemak (Okezone, 2012). Golongan *junk food* yang umum dikonsumsi remaja adalah ayam goreng tepung, hamburger, *pizza*,

sandwich, kentang goreng, *chicken nugget*, sosis, gorengan, donat, bakso, mie instan, batagor, asinan, siomay, *spaghetti*, dan lain-lain (Wangi, 2023).

Remaja di daerah perkotaan mengalami perubahan gaya hidup, banyak remaja yang lebih memilih mengonsumsi *junk food* karena memiliki rasa yang enak dan lebih praktis. Kelompok remaja merupakan sasaran strategis para pengusaha makanan *junk food* (Wangi, 2023). Perubahan teknologi memudahkan masyarakat dalam memperoleh makanan *junk food* dengan melalui pesan antar makanan atau *food delivery* sehingga tidak perlu keluar rumah (Az-zahra *et al.*, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Izhar (2020) menunjukkan 60% remaja masuk dalam kategori sering dalam mengonsumsi *junk food* yaitu sebanyak >4 kali/minggu. Maraknya gerai makanan cepat saji di pusat perbelanjaan dan sekolah telah menciptakan lingkungan yang mendukung konsumsi *junk food*, terutama di kalangan remaja yang banyak di jumpai sekelompok remaja yang makan bersama di tempat makanan yang menyediakan makanan *junk food* (Winarto and Werdiharini, 2023).

Efek yang ditimbulkan apabila mengonsumsi *junk food* setiap hari dalam jumlah banyak dapat mempengaruhi status gizi yaitu *overweight* dan obesitas (Tanjung *et al.*, 2022). Hal tersebut terjadi karena *junk food* memiliki kandungan zat adiktif yang membuat remaja menjadi ketergantungan dalam mengonsumsi *junk food* sehingga membuat *over eating* dan meningkatkan risiko gizi lebih apabila dikonsumsi terus menerus (Tanjung *et al.*, 2022). Kandungan karbohidrat yang tinggi dalam *junk food*

berkaitan dengan proses metabolisme karbohidrat di dalam tubuh. Karbohidrat yang dicerna tubuh akan masuk ke dalam sirkulasi darah sebagai glukosa untuk energi, sebagian disimpan sebagai glikogen dalam hati dan jaringan otot, sebagian diubah menjadi lemak untuk disimpan sebagai cadangan energi. Kandungan energi yang tinggi pada *junk food* berasal dari lemak dan karbohidrat. Lemak menghasilkan sembilan energi dan karbohidrat menghasilkan empat energi, sehingga asupan lemak dan karbohidrat yang tinggi meningkatkan asupan energi di dalam tubuh, sedangkan tubuh memiliki kemampuan yang tidak terbatas dalam penyimpanan lemak, sebanyak apapun lemak yang masuk ke dalam tubuh akan tetap terus dapat menyimpan lemak. Keadaan tersebut akan menimbulkan terjadinya gizi lebih maupun obesitas yang pada akhirnya dapat memunculkan masalah kesehatan lain (Budiantri *et al.*, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan Setiyo *et al.*, (2020) pada remaja di Samarinda menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas. Berdasarkan hasil penelitian Wangi (2023) di SMK Ketintang Surabaya yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ($p\text{ value} = 0,001$) antara konsumsi *junk food* dengan status gizi, umumnya siswa yang termasuk dalam kategori sering mengonsumsi *junk food* yaitu 58% lebih banyak yang mengalami status gizi diantaranya 10 siswa dengan status gizi lebih, 10 siswa dengan status gizi kurang dan satu siswa dengan status gizi buruk.

Kecenderungan konsumsi *junk food* di Jawa Barat mengalami peningkatan dari tahun 2018 sampai 2023, dan hanya makanan tinggi gula yang mengalami penurunan yaitu konsumsi makanan tinggi gula 1-6 kali per minggu sebesar 41,2% menjadi 38,2%, sedangkan pada konsumsi minuman tinggi gula naik dari 29,03% menjadi 48,9%, makanan tinggi garam naik dari 39,7% menjadi 43,6%, makanan tinggi lemak naik dari 39,7% menjadi 42,7% dan makanan instan juga naik dari 65,1% menjadi 66,1% (Kemenkes RI, 2023). Pada remaja usia 15-19 tahun konsumsi *junk food* makanan yang meliputi konsumsi tinggi gula 1-6 kali per minggu sebesar 58,5%, minuman tinggi gula sebesar 48,6%, makanan tinggi garam sebesar 52,4%, makanan tinggi lemak sebesar 52,4% dan makanan instan sebesar 71,6% (Kemenkes RI, 2023). Kebiasaan konsumsi *junk food* di Kota Tasikmalaya > 1 kali per hari untuk makanan tinggi gula sebesar 43,48%, minuman tinggi gula sebesar sebesar 53,59%, makanan tinggi lemak sebesar 62,23 %, makanan tinggi garam sebesar 62,03% dan makanan instan 8,25 %. (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Frekuensi sering mengonsumsi *junk food* pada remaja dapat menyebabkan terjadinya peningkatan jumlah kasus *overweight* dan obesitas (Suryani *et al.*, 2020).

Studi pendahuluan pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi *junk food* yang telah dilakukan pada bulan April tahun 2025 pada 30 siswa kelas X dan XI SMA Negeri 7 Tasikmalaya menunjukkan bahwa pengetahuan gizi siswa banyak yang termasuk dalam kategori pengetahuan gizi tidak baik yaitu 21 orang dan 9 orang dengan kategori baik. Kebiasaan konsumsi

junk food remaja menunjukkan bahwa siswa mengonsumsi *junk food* > 1x sehari dengan alasan rasanya yang enak, praktis dan murah.

Hasil penjarangan kesehatan siswa SMA oleh Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2024 menunjukkan bahwa Puskesmas Tamansari merupakan salah satu puskesmas di Kota Tasikmalaya dengan prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja usia 16 – 18 tahun sebesar 23,75% yang menjadi peringkat ke 3. Hasil Laporan gizi Puskesmas Tamansari tahun 2024, menyatakan bahwa prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja usia 16 – 18 tahun tertinggi yaitu di SMA 8 Negeri Tasikmalaya (19,1% *overweight* dan 7,1% obesitas). Hal tersebut menandakan bahwa masalah gizi lebih pada remaja usia 16 – 18 tahun tergolong tinggi.

Berdasarkan uraian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA 8 Negeri Tasikmalaya di Kota Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja di Kota Tasikmalaya tahun 2025?
2. Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada remaja di Kota Tasikmalaya tahun 2025?
3. Apakah ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di Kota Tasikmalaya tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di Kota Tasikmalaya tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja di Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- b. Menganalisis pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada remaja di Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- c. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di Kota Tasikmalaya tahun 2025.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah dalam penelitian ini yaitu hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi remaja di Kota Tasikmalaya tahun 2025.

2. Lingkup Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam pelaksanaan penelitian hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi remaja di Kota Tasikmalaya adalah gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 8 Tasikmalaya.

5. Lingkup Sasaran

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas X dan XI SMA Negeri 8 Tasikmalaya tahun 2025.

6. Lingkup Waktu

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Januari 2025 hingga Desember 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Subjek Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi sebagai dasar meningkatnya kesadaran siswa dalam memperhatikan dampak dari pengetahuan gizi, kebiasaan konsumsi *junk food* dan gizi lebih, sehingga saat ini siswa mengetahui dampak dari pengetahuan gizi yang kurang, kebiasaan konsumsi *junk food* serta dampak dari mengalami gizi lebih.

2. Bagi Program Studi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya dan menambah kepustakaan di Universitas

Siliwangi.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan mengenai pengetahuan gizi, kebiasaan konsumsi dalam kaitannya dengan status gizi remaja.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan untuk mengetahui dan menambah wawasan peneliti mengenai hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja serta menjadi salah satu sarana dalam mengembangkan kemampuan wawasan meneliti serta menulis.